



පාසල දරුවන්ගේ මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය පෝෂණ අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ පාසල් හා නව යොවුන්
සෞඛ්‍ය ඒකකය විසින් 2021 වර්ෂයේදී මුද්‍රණය කරන ලදී.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

2021



පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ පාසල් හා තව තෙවුන් සෞඛ්‍ය
ඒකකය විසින් මුද්‍රණය කරන ලදී

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

පාසල තුළ දරුවාගේ ජීවන තත්ත්වය නගා සිටුවීම මෙන්ම අධ්‍යාපනයට හිතකාමී පාසල් පරිසරයක් ඇති කිරීම මගින් දරුවන්ගේ ක්‍රමවත් මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදුකළ හැක. මෙමගින් පාසල් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික මෙන්ම විෂය සමගාමී බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලද උපරිම දක්ෂතා පෙන්නීමට අවස්ථාව උදාවනු ඇත. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් ගත කරන ඵලදායී අනාගත පරපුරක් බිහි කිරීම මෙම මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දිගුකාලීන ප්‍රතිඵලය වේ. ගුරුවරුන් සඳහා වූ මෙම අත්පොතෙහි පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනයේ සියළුම අංශයන් ඇතුලත් වේ. එසේම මෙතෙක් පැවති අඩුව පුරවාලමින් සමස්ථ පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය තුළම මනෝ සමාජීය 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 මගින් 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, එමගින් පාසල් යන වයසේදී ද ඉන් පසුවද දරුවන් හට උසස් ජීවන තත්ත්වයක් ප්‍රශ්න කර දීම අපේක්ෂා කෙරේ.

අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ නව මාර්ගයන් ඔස්සේ ක්‍රියා කරමින් එලදායි වූත් සැමට සමාන වූත් උසස් මට්ටමේ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයන්ට මුල් තැන දෙමින් ලෝකයේ පවතින නව ප්‍රවණතාවයන් හා සමග උර්ත් උර ගැටී කටයුතු කිරීම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අරමුණ වේ. පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ-සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය 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 සමස්ත 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 බිසින් ලියැවුණු මෙම අත්පොත පහසුවක් වනු ඇති බවට මම විශ්වාස කරමි.

පාසල් දරුවාගේ කාර්ය මානසික සමාජීය 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 එලදායි උත්සාහය වෙනුවෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයට මම ස්තූතිවන්ත වෙමි.

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

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂකුමයගේ පත්‍රිකාව

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

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

දරිද්‍රතාව, ළමා හා යොවුන් විශේෂ විවාහ වීම, යොවුන් විශේෂ ගැබ් ගැහිමි, දුම් පානය, මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇතිබැහි වීම, දෙමාපියන් දරුවන් සමඟ ගත කරන කාලය අවම වීම, දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා ඇතුළුකන් 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 තුළ දරුවන්ගේත් යෞවනයන්ගේත් මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීමට ගැටළු හඳුනා ගොනුකිරීමට හා ගැටළු ඇතිවීම වැළැක්වීමට ක්‍රමෝපායන් සෙවීමේදී උපකාරක ගුරු තුමිකාවක් ඇත. වෛද්‍ය පරීක්ෂණ තුළින් ළමා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් සකස් කර දැනට ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

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

විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රියානි සේනාධීර

අධ්‍යක්ෂ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ලේඛක මිනුල්ල

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයෙහි ග්‍රොකුඩාලයුරිය

උපදේශක සහ ලේඛක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පාසල් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන්
කළමනාකාරවරිය
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මහාචාර්ය හේමාශ්‍රී පෙරේරා

කොළඹ වෛද්‍ය පීඨයේ හිටපු විශේෂඥ ළමා මහෝ
වෛද්‍යවේදය පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කට්ඨාචාර්ය හා රිජ්වේ
ආර්යා ළමා රෝහලේ හිටපු විශේෂඥ මහෝ වෛද්‍ය

මහාචාර්ය දිප්ති සමරසේ

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 ස්වර්ණ විජේතුංග

ළමා මහෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල

විශේෂඥ වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා

මහෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කට්ඨාචාර්ය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාවේ දුම්කොල හා මධ්‍යසාර
පිළිබඳ විද්වත් කමිටු සාමාජික

විශේෂඥ වෛද්‍ය මංජුලා දහන්සූරිය

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
මැලේරියා රෝග මර්ධන ඒකකය
හිටපු නව යොවුන් සෞඛ්‍ය අංශ ප්‍රධානී
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

විශේෂඥ වෛද්‍ය මොනිකා විජේරත්න

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
බස්නාහිර පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය නුවන් වික්‍රමසිංහ

ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා අංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කට්ඨාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය
රජරට විශ්ව විද්‍යාලය

වෛද්‍ය සමීර හේනානායක

ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය යසාරා සමරකෝන්

ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය)
කොළඹ වෛද්‍ය පීඨය
හිටපු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, නියතම

වෛද්‍ය චන්දිකා ශ්‍රියනසේ

වෛද්‍ය නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මේරි අනුර අබේවික්‍රම

සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පරිවර්තනය, සංස්කරණය, පරිගණක පිටු සැකැස්ම සහ විවිධ සහාය

සංස්කරණය

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයෝජනා ලෝකාබලාප්තය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පාසල් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන්
කළමනාකාරවරයා
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය චන්තිකා ලියනගේ
වෛද්‍ය නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අයි ඕ කේ කේ නානායක්කාර
වෛද්‍ය නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ශශිලා සුමාකරන්
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

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

දමිළ සංස්කරණය

වෛද්‍ය පී. ප්‍රගාසන්
ලේඛකාධිකාරී , ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය සුරනුදා ඇන්ටන් සුදානරන්
ලේඛකාධිකාරී, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පරිවර්තනය

සිංහල

වෛද්‍ය චන්තිකා ලියනගේ
වෛද්‍ය එල් ඩබ්ලිව් හතුරුසිංහ
වෛද්‍ය නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

දමිළ

වෛද්‍ය දිනේෂ් ජයකුමාරන්
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා අංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය

පරිගණක අකුරු ඇමුණුම

ආර් පී නුවන් සමීර මයා
මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ශයනී ප්‍රියංගිකා මිය
නිවසු සංවර්ධන නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

දර්ශනී කුමාරි මෙනඩිය
සංවර්ධන නිලධාරී
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පරිගණක පිටු සැකැස්ම

ආර් පී නුවන් සමීර මයා

ජාත්‍යන්තර සංස්කරණය

වෛද්‍ය සමීර සේනානායක
ලේඛකාධිකාරී , ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව
පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ආර් පී නුවන් සමීර මයා - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

සමීපත් ආයතනවල

වෛද්‍ය කේ එල් කේ මහගමගේ
වෛද්‍ය ඒ එන් ජේ ඩබ්ලිව්
වෛද්‍ය සී ජේ විජේසුන්දර
වෛද්‍ය ඩී එම් එස් ජයවර්ධන
ඩී. එම්. එන්. ධම්මිකා ඩුලහෙදර මිය
මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී

ආර් පී නුවන් සමීර මයා - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

සමීපත් ධාරකයන්

අනිල් කරුණාතිලක මයා
සංවර්ධන නිලධාරී පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පටුන

පරිච්ඡේදය	පිටුව
හැඳින්වීම	ix
පරිච්ඡේදය 1	01
යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය	
පරිච්ඡේදය 2	07
යෞවන සමයේ ඇතිවන මානසික රෝග සඳහා ආරක්ෂාකාරී සාධක හා අවධානම් සාධක	
පරිච්ඡේදය 3	13
යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනයේ විද්‍යාත්මක පසුබිම සහ ඊට මැදිහත් විය හැකි ආකාරය	
පරිච්ඡේදය 4	19
මානසික ආතතිය සහ යොවුන් වියට බලපාන අධ්‍යාපනික හැටළු	
පරිච්ඡේදය 5	35
දුරුවන්ගේ හා යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හැටළු	
පරිච්ඡේදය 6	49
ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා බැඳුණු යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හැටළු	
පරිච්ඡේදය 7	57
පාසලේදී සිදුවන හිංසනය හා එහි අනිටු බලපෑම	
පරිච්ඡේදය 8	63
ප්‍රවණ්ඩත්වය හා බැඳුණු හැටළු	
පරිච්ඡේදය 9	71
අපයෝජනට ලක්වූ දුරුවකු/ යෞවනයකු මුහුණ දෙන හැටළු	
පරිච්ඡේදය 10	81
නිදහස් රෝග මානසික සෞඛ්‍යට ඇති බලපෑම	

තොරතුරු තාක්ෂණය, ජන මාධ්‍ය හා බැඳුණු මානසික ගැටළු

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි යොවුන් කණ්ඩායම් වලට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු

මතට ඇතිවෙතින් දුරුවන සදහා උපදේශණය - ගුරුවරුන්ට ප්‍රායෝගික අත්වැලක්

අධ්‍යාපන ප්‍රමුඛ හසුරුවා ගැනීමේදී ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

පාසල් ප්‍රමුඛයන් මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම

පිටත නිපුණතා - යොවුන් විය හා බැඳුණු මනෝ සමාජීය ගැටළු නිරාකරණයට ප්‍රවේශයක්

සතිමත්ඛව
මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා පිළිගත් නව ප්‍රවේශයක්

පාසල් ප්‍රමුඛයන් මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා බහුවිධ ප්‍රවේශ හඳුනා ගනිමු

ඇමුණුම්

- I ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (වයස 4 17 දරු දැරියන් සඳහා)
- II ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (වයස 4 17 දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් සඳහා)
- III ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (වයස 4 17 දරුවන්ගේ ගුරුවරුන් සඳහා)
- IV ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (ඉකුණු දීමේ පටිපාටිය)
- V ස්නැප් IV (SNAP IV)
- VI අධිශ්‍රියාකාරීත්වය පෙන්නුම් කරන දරුවන් හඳුනා ගන්නා ගුරුවරුන්ට උපදෙස්
- VII ADHD සඳහා ප්‍රතිකාර ඉඩක දරුවන් සඳහා කෙරුම් වැඩ කිරීමට දෙමාපියන්ට අත්වැලක්
- VIII පිළිතුරු සමඟ අදාළ පිටත නිපුණතා
- IX මවට අවශ්‍ය තොරතුරු හා සේවාවන් ඉඩාදීමට ඇති ආයතන
- X යොවුන් මිතුරු සුව සේවා සායන ඇති ස්ථාන

හැඳින්වීම

ජාතියේ පීඩනාලිය බඳු දුරු පරපුර පූර්ණ පෞරුෂයෙන් හෙබි සෞඛ්‍යමත් දුරු පිරිසක් වනු දැක්ම සැමගේ අභිලාෂයයි. මන් ද යත් දුරුවාගේ අධ්‍යාපන තත්වය ඉහල නැංවීමට බලපාන අනිවාර්ය සාධකයක් වන බැවිනි.

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

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

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

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

වෛද්‍ය අයේෂා ශ්‍රෝතුබාග්‍රසූරිය

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

පාසල් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරී

පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය



යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය

මනෝ සමාජීය සංවර්ධන අවධි මොනවාද ?

ලෝරන්ස් හා ඇතුළු කණ්ඩායමේ (2009) අර්ථ දැක්වීමට අනුකූලව යොමු වී ඇති 3කට වඩා 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 ක්‍රියාවලීන් මොනවාද ?



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

ලෝරන්ස් හා ඇතුළු කණ්ඩායම 2009

යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජීය 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 සිත්ඉවහරය 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 ස්වයන්තරව පිළිබඳ කල්පනාවේ නිමැවීමට සිටී.
- තම සිරුර අන් අය සමග සැසඳීමට නිතර උත්සුක වේ
- ලිංගික අවශ්‍ය වා වගි සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ දැඩි අවධානයකින් යුක්ත වීම සහ මාස් ශුද්ධිය, ස්වස්ත මෝචනය වැනි දේ පිළිබඳ නිතර ප්‍රශ්න නැගීම

නිදහස හා ශැපීම අතර අරගලය

මේ හා බැඳුණු ප්‍රධාන සංකීර්ණත්ව සම්පරක් නම්

- දෙමාපියන්ගේ කටයුතු පිළිබඳ ඇති අඩු සැලකිල්ල සහ දෙමාපිය උපදෙස් හා විවේචන භාර ගැනීමට ඇති අකමැත්ත
- දෙමාපියන් පරිපූර්ණ නැති බව හච්චරවත් වටහා ගැනීම
- දෙමාපියන් වෙන්වීම හා වෙනත් ස්ථිර කෙනෙකුගේ උපකාරය නැතිවීම නිසා විත්තවේග පාලනය අපහසු වීම හේතුකොටගෙන හැසිරීමේ ගැටළු පැන නැගිය හැක
- අස්ථාවර විත්තවේග
- කථාව තුළින් ස්වයං අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වීම
- දෙමාපියන්ට පරිබාහිර පුද්ගලයන් සොයා ගැනීම

සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම

මේ හා බැඳුණු ප්‍රධාන සංකීර්ණත්ව සම්පරක් නම්

- ගැහැණු ළමයෙකු නම් වෙනත් ගැහැණු ළමයෙකු සමග හෝ පිරිමි ළමයෙකු වෙනත් පිරිමි ළමයෙකු සමග පමණක් මිත්‍ර වීම (ඇතැම් විට විරුද්ධ ලිංගික අය සමග ද මිත්‍ර විය හැකිය.)
- වෙනෙවත් ආවේණිකාරී මෘදු හැසිරීම් මිතුරන් කෙරෙහි පහිත වීම, මේ නිසා සමහර අය සම් ලිංගික අත්දැකීම් අත්හදා ඇත
- වෙනෙව් දුරට මිතුරන් මත ශැපීමට ඇති නැඹුරුතාවය

ස්වකීය අනන්‍යතාවය සංවර්ධනය වීම

- පරිකල්පන විත්තනය දියුණු වීම (Abstract thinking)
- පරිකල්පන විත්තනය උපයෝගී කොට ගෙන හේතු දැක්වීමේ හැකියාවන් වර්ධනය වීම (උදා: යම් වාක්‍යයක යටි අරමුණු හේරුම් ගැනීම)
- නිතර දහවල් හින දැකීම
- වෘත්තීයමය බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගැනීම
- තමාගේ බලය පරීක්ෂාවට ලක්කිරීම
- නීති පද්ධතිය පරීක්ෂාවට ලක් කිරීම
- පෞද්ගලිකත්වය අගය කිරීම / වැදගත්කොට සැලකීම
- ලිංගික හැසිරීම් ඇතිවීම
- තමන්ට අනන්‍ය වූ වටිනාකම් පද්ධතියක් වර්ධනය වීම
- විත්ත වේග පාලනය කර ගැනීමට කොහෙක් වීම හා නිතර දෙවේලේ/අප්‍රමාදව තමන් අගය කරනු දැකීමට කැමති වීම
- තම තමන්ගේ හැකියාවන් වැඩිකර පෙන්වීමට උත්සාහ කිරීම

	මෙම අවධිය තුළ දක්නට ඇති විශේෂ ලක්ෂණ ■ හැගීම්වල පරාසය පුළුල්වීම සහ ක්‍රියා වීම ■ සම්වයස් මිතුරන්ගේ වටිනාකම් වැඩි වීම
මධ්‍ය යෞවන අවධිය වයස 14 17	රේඛාගත පෙනුම පිළිබඳ ඇති සැලකිල්ල ■ කායික වෙනස්වීම් මුල්කරගත් කල්පනාවලට නිමිත්ත වීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවීම ■ ආහාර හැනීම පිළිබඳ මානසික ආබාධ සුලබ වීම
	නිදහස හා යැපීම අතර අරගලය ■ දෙමාපියන්ට වඩා සම්වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම ප්‍රමුඛ වන කල්හි යෞවනයා හා පවුල අතර හැටුම්කාරී තත්ත්වය උග්‍ර වනු දැකිය හැක
	සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම ■ සම වයස් කණ්ඩායම් තුළ දක්නට ඇති උප සංස්කෘතීන් අවිවාදයෙන් වැලඳ ගනු දක්නට ලැබේ ■ සම වයස් මිතුරන්ගේ වටිනාකම්, හැසිරීම්, නීතිරි හා ඇඳුම් අනුකරණය කිරීම නිසා පවුල සමග ඇති සම්බන්ධතා තවදුරටත් පළපුරුද්ද වේ ■ සහකරුවන් / සහකාරියන් සොයා ගැනීම. මේ නිසා තනිව හමුවීම, ලිංගික ක්‍රියා වල නිරත වීම ආදිය ඇති විය හැකිය ■ 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 ■ ස්වයංත්වය වර්ධනය වීම ■ හැගීම්වල පුළුල් හා විවෘත භාවය වර්ධනය වීම ■ උසස් මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයන් හා නිර්මාණශීලී භාවය වර්ධනය වීම ■ වෘත්තීමය බලාපොරොත්තු පෙරට වඩා ප්‍රායෝගික වීම ■ තමන්ට අධි මානසික හැකියාවන් ඇතැයි සිතීම හා අමරණීයත්වය පිළිබඳ හැගීම් නිසා අනතුරුදායක ක්‍රියාවන්හි නියැලීම

මෙම අවධිය තුළ දක්නට ඇති විශේෂ ලක්ෂණ

- මෙම අවධිය, වැඩි හිටි වියේ පිහිටීම ලෙස ද හැඳින්විය හැක. මෙම යෞවනයන් තම හැසිරීම්වලට වග කීම් භාර ගැනීම් ආරම්භ කරන අතර, තනිව තීරණ ගැනීමට ද, ආර්ථිකව ස්වාධීන වීමට ද උත්සාහ දරති

මෙම අවධියේ පෙනුම් පිළිබඳ සැලකිල්ල

- මේ පිළිබඳ සැලකිල්ල බොහෝ දුරට අඩු වේ

හිදුනස හා ශාරීරික අතර අරඟුය

- දැනලිල්ල අඩුවීම හා තැන්පත් භාවය
- දැඩි අනන්‍යතාවක් ඇතිවීම
- මිදුන් ප්‍රමාද වී තමන් අගය කළද, එය දරාගැනීමට හැක
- කිහිමේ හැකියාව හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව පුළුල් වීම
- ස්ථාවර වූ ආභාවිත් / ලැදිකම් ඇතිවීම
- හිදුනස් තීරණ ගැනීමේ හැකියාව තවදුරටත් පුළුල් වීම

සම්ප්‍රදායික කණ්ඩායම්වල බලපෑම

- තම වයස් කණ්ඩායමේ බලපෑම්වල අගය අඩු වේ
- සහකරුවන් තෝරා ගැනීම මිතුරු කණ්ඩායමේ බලපෑමට වඩා, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය හා සතුට මූලික කරගෙන සිදු කිරීම

අනන්‍යතාව වර්ධනය වීම

පසු යෞවන අවධියේ ස්වයංත්වය වැඩිදියුණු වීම පහත පරිදි විස්තර කළ හැක

- සාධාරණ වූත් ප්‍රයෝගික වූත් හඳුනාගත් සාක්ෂියක් වර්ධනය වීම
- විවිධ දේවල් අතර සාපේක්ෂ වැදගත්කම් අවබෝධ වනවාත් සමගම, ඇතැම් දේ කල්පැයීමේ, කැපකිරීමේ හා තම සීමාව දැන සිටීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ප්‍රායෝගික හා වෘත්තීයමය බලාපොරොත්තු වර්ධනය වනවාත් සමගම, මූල්‍යමය හිදුනස කරා යාමේ ගම්‍ය ආරම්භ වීම
- සදාචාරාත්මක, ආගමික හා ලිංගික වටිනාකම් නව්‍ය වීම

මෙම කරුණු වටහා ගැනීම තුළින් යෞවනයාගේ හැසිරීම් විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාව අපට ලබාගත හැක.

මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය තුළින් යෞවනයා වටහා ගැනීම

1. යෞවනයාගේ ජීවිතයේ අවධානම්කාරී අවධියක් පසු කරන බව දැනගෙන පාඩම් සැලසුම් කිරීම.
2. යෞවනයන්ට / ළමුන්ට තම ස්වයංත්වය හා අනාගත රැකියාව පිළිබඳ විචාරශීලීව සලකා බැලීම උගන්වන පාඩමක් විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් කිරීම.
3. යෞවනයන්ට තම හැගීම් ආකල්ප විචාදාත්මකව සලකා බැලිය හැකි පරිදි සිද්ධාන්ත ගැටළු / සිද්ධි අධ්‍යයන අනන්‍ය ලබාදිය යුතු බව කෝල්බර්ක් පවසයි.

කණ්ඩායම් සාකච්ඡා තුළින් තමා කරන සෑම කටයුත්තක්ම සැබෑ හේතුවක් ඇතිව සිදු කිරීමට යෞවනයා හුරුවනු ඇත.

ගොවුන් විශේෂ සාමාන්‍ය සංවර්ධනය හා බැඳුණු ගැටළු

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

ඉහත ගැටළුවලට පිළිතුරු සෙවීමේ වැදගත්කම කුමක්ද ?

මෙබඳු ගැටළු නිසා දරුවන්ට වඩුනෙදා ජීවිතයේ මෙන්ම පාසල් ජීවිතයේදී උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට නොහැකි වේ. අවධානම් සහිත කාල පරිච්ඡේදයක් පසු කරමින් සිටින ශෛවනයන් හට මේ ගැටළු නිසා දීර්ඝ කාලීන සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිවිපාක විදීමට සිදුවීම වැලැක්විය නොහැක.

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



සටහන - 01 - ජාන හා පරිසරය අතර සම්බන්ධතාවය වටහා ගනිමු

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

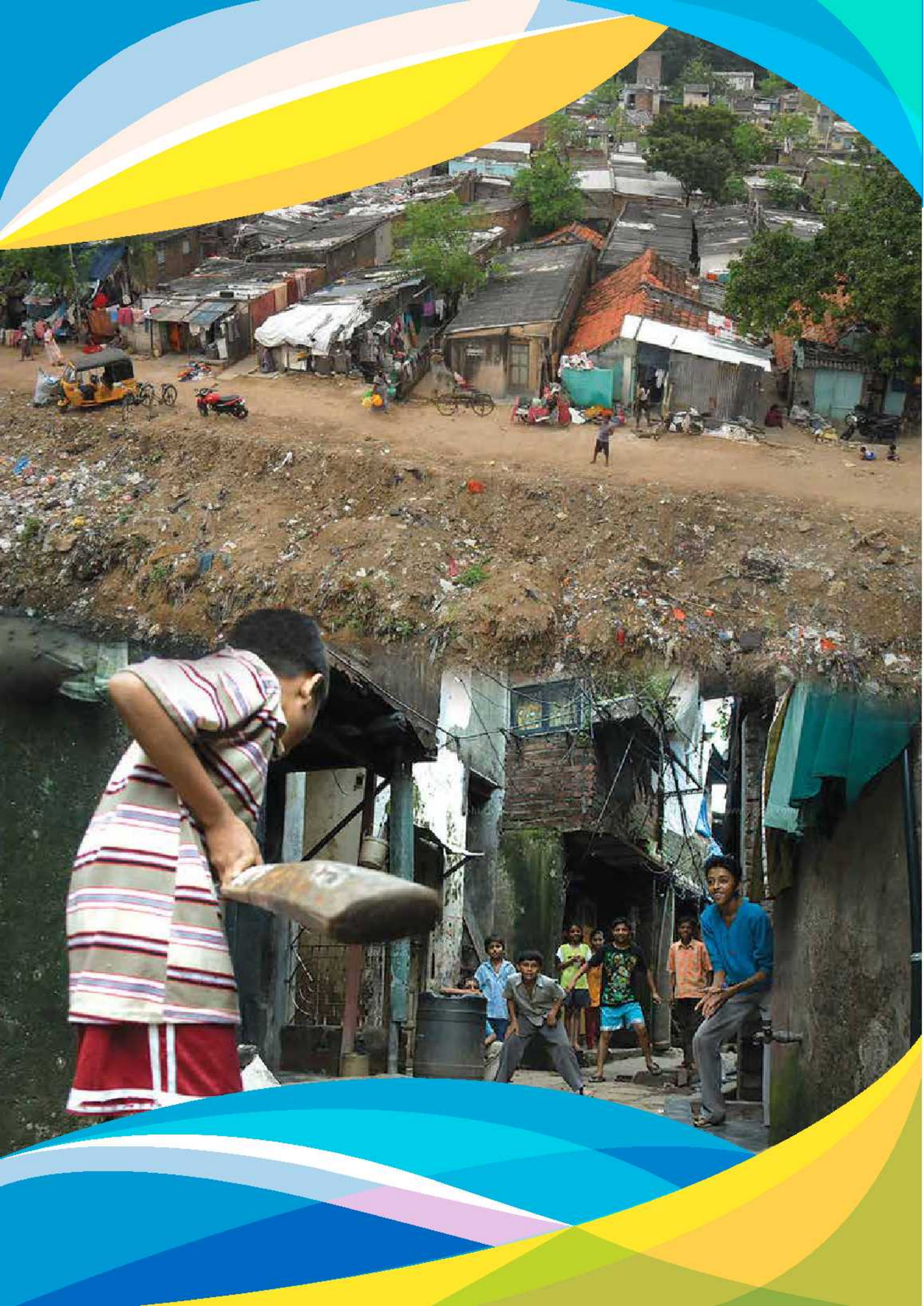
මෙහි පරිදි එක් අන්තයක ගැටළු ඇතිවන්නේ තනිකරම පාරිසරික සාධකවල බලපෑමෙනි. අනෙක් අන්තයේ ගැටළු ඇති වන්නේ කායික සාධක/ ජානමය/ ජීව විද්‍යාත්මක සාධක හේතුවෙනි. වැඩිපුර ගැටළු ඇතිවන්නේ මෙම සාධක දෙකෙහිම බලපෑමෙනි.

මනෝ සමාජීය ගැටළු නිසා ඇතිවන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු මොනවාද ?

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

මනෝ සමාජීය ගැටළු නිසා ඇතිවන කායික සෞඛ්‍ය ගැටළු මොනවාද ?

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

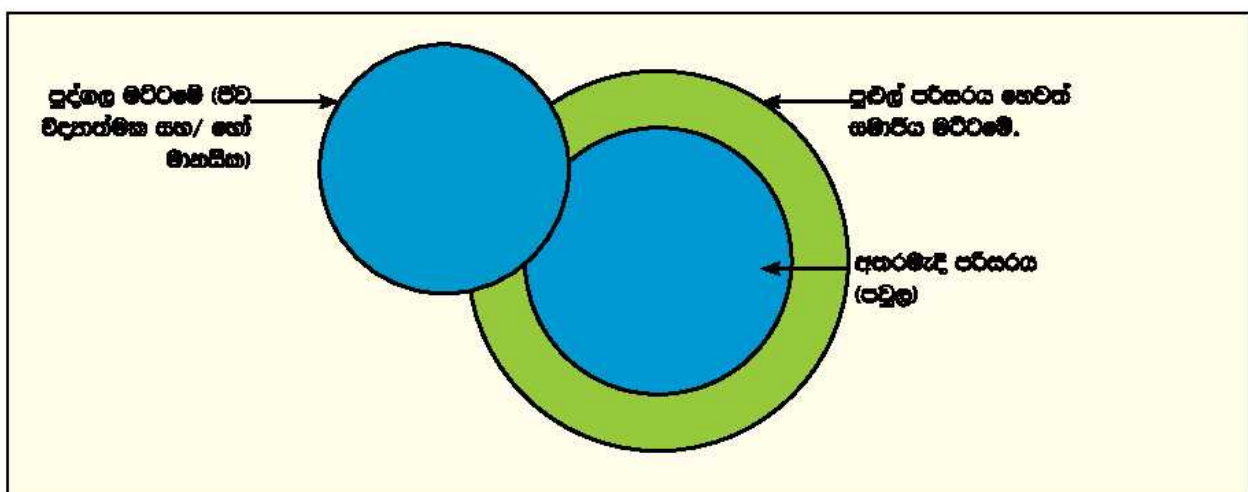


යෞවන සමයේ ඇතිවන මානසික රෝග සඳහා ආරක්ෂාකාරී සාධක හා අවධානම් සාධක

ඕනෑම අයකුට ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන කායික, මානසික හෝ සමාජයීය සිදුවීම්/සාධක ඇත-
මේවාට මුහුණ දෙන ඇතැම් අයට පමණක් මානසික රෝග වැළඳීමේ 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 කිරීමෙන් මානසික රෝග බිහි කිරීමට ඉඩ ඇත. උදාහරණ:

- ගර්භණී සමයේ මව මත්පැන් පානය කරන නිසා දරුවකු මත්පැන්වලට නිරාවරණය විය හැක- (පුද්ගල මට්ටමේ සාධකයක්)
- මවගේ මෙම හැසිරීම, පවුලේ ගැටළුකාරී බව සමඟ බද්ධ වී තිබිය හැක. (ආසන්නතම පරිසරයේ හෙවත් පවුලේ සාධකයක්)
- මෙම දරුවා, අඩු අධ්‍යාපන අවස්ථා ඇති, සමාජයේ කොන් වූ 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 වස්ව ක්‍රියා කිරීම තුළින් මානසික රෝගවලින් අප ආරක්‍ෂා කරන්නට, ආරක්‍ෂාකාරී සාධකවලට හැක. උදාහරණ

- පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම
- සාමාජික කටයුතුවලදී ක්‍රියාකාරී ලෙස සහභාගි වීම

ආරක්‍ෂාකාරී සාධක සහ අවධානම් 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 හිඳුවන අනතුරු	
	උපතේදී ඔක්කිපත් අඩුවීම වෙනත් නව ජන්ම සංකූලතා	
	HIV/ADS රෝගය	
	මත්ද්‍රව්‍ය පෝෂණය	
	මත්පැන්/ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම	
	වෙනත් රෝග	
02	මානසික සාධක	
	ඉගෙනීමේ අපහසුතා තිබීම-	අත්පැකිම් තුළින් 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 බැඳීමක් තිබීම-
	අයහපත් චිත්ත ස්වභාවයක් ඇති අයකු වීම-(විකෘති මතක)	වඩා හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් තිබීම
	ළදරු / ළමා වියේදී ස්ථිර රැකබලා ගන්නකු නොමැති වීම-	
03	පවුල් සබඳතා	
	පවුල් ආරවුල්	පවුල තුළ හොඳ කටයුතුවලට දායකත්වය ලබා දීමට අවස්ථා තිබීම-
	පවුල තුළ හොඳ විනයක් නොතිබීම	පවුලේ කටයුතුවලට උදවු කිරීම වෙනුවෙන් ඇගයීම් ලබා තිබීම-
	පවුලේ කටයුතුවල මහා කලමනාකරණයක් නොමැති වීම-	
	පවුලේ සාමාජිකයකු මරණයකට පත්වීම-	

04	පුළුල් පරිසරයේ සබඳතා	
4.1	පාසල	
	අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම, විභාග අසමත් වීම	පාසල තුළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අවස්ථාව තිබීම-
	පාසල් පැමිණීම හා ඉගෙනීම පිණිස අවශ්‍ය පරිසරයක් පාසල් තුළ නොමැති වීම-	අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ ලබාගත් අයතු වීම-
	විශය නිර්දේශයේ ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් හෝ වැරදි ලෙස විෂය කරුණු උගන්වන පාසලක් වීම-	
	හිංසනය සිදුවන පාසලක් වීම-	
4.2	සමාජය	
	නාගරීකරණය	සමාජ බැඳීම් තිබීම-
	අපිළිවෙළ සමාජයක ජීවත් වීම	විනෝද ක්‍රියා සඳහා අවස්ථා තිබීම-
	කොන් කිරීම/ වෙනස් ලෙස හැසිරීම	යහපත් සංස්කෘතික අත්දැකීම් සහිත වීම-
	ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීම/ ප්‍රචණ්ඩත්වය දැකීම-	යහපත් සමාජ කුමකාවක් දැක අනුගමනය කිරීමේ අවස්ථාව තිබීම-
		සමාජීය කටයුතු සිදු කිරීම වෙනුවෙන් තනාග/ ඇගයීම් ලබා තිබීම-

ධනාත්මක හික්මීම

පාසල් දරුවන්ගේ ධනාත්මක හික්මීම පාදක කරගෙන දරුවන් හික්මවීම සඳහා නිපදවා ඇති හික්මීමේ අකෘතියක් ඇත. මෙහිදී හරක දරුවන් හැඩි බවක්, ඇත්තේ හොඳ හා හරක හැසිරීම් පමණක් බවත් විශ්වාස කෙරේ. දරුවාට කායික හෝ චාථික දැඩුවම් දීමෙන් තොරව / දරුවාට ගැහීමෙන් හෝ බැහීමෙන් තොරව, හොඳ හැසිරීම්වලට අනුබල දීමට මෙම ක්‍රමය තුළින් ගුරුවරුන්ට හැකි වේ. මෙහිදී දරුවන්ගේ ගැටළු මහත්වන බව සම්හරු පවසති. නමුත් සැබෑ තත්වය නම් සන්සුන්ව, මිත්‍රශීලීව හා අනෙක්තෘය සැලකීමෙන් යුතුව, ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට දරුවා හුරු කරවීමේ ක්‍රමයක් වීමයි.

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

ධනාත්මක අනුබල දීම උදා : හොඳ දෙයක් කලාවට අගය කිරීම	ධනාත්මක දැඩුවම් දීම. උදා: දරුවා අපිළිවෙල / අපිරිසිදු කළ තැන, ඔහු ලවාම පිරිසිදු කරවීම.
සෘණාත්මක අනුබල දීම උදා: කෑගසා, බලකර යමක් ඉල්ලන විට හඳුනා සේ සිටීම.	සෘණාත්මක දැඩුවම් දීම උදා: හරක හැසිරීමට ප්‍රතිචාර වශයෙන්, ඔහු / ඇය කැමති කුමන හෝ දෙයක් ඉවත් කිරීම / නොදී සිටීම.

සෘණාත්මක හික්වීමේදී මෙන් නොව, මෙහිදී සියළු පියවර සිදු කරනුයේ කාරුණික හා අනුබල දෙන සුළු නමුත් ස්ථිර පිළිවෙත් නිති මෙම ආකෘතිය තුල ඇත.

පහත දක්වා ඇති පරිදි ධනාත්මක දඬුවම් ප්‍රස්ථාර ගත කල හැක.

	ධනාත්මක උත්තේජන එකතු කිරීම	සෘණාත්මක උත්තේජන ඉවත්කිරීම
උත්තේජන මගින් අවශ්‍ය කරන හැසිරීම් නැවත බල ගැන්වීම් සිදුකරයි.	ධනාත්මක උත්තේජන R+ අගයකිරීම් (Reward)	සෘණාත්මක උත්තේජනය R- සැනසීම (Relief)
දඬුවම්, අනුමත නොකරන හැසිරීම් අඩු කරයි.	ධනාත්මක දඬුවම P+ දඬුවම	සෘණාත්මක දඬුවම් P- ප්‍රතික්ෂේප වීම (Penalty)

ධනාත්මක හික්මීම පිළිබඳ උපමාන 5ක් ඇත.

- 1 මෙමඟින් දරුවන්ට තමන් පාසලට / ගුරුවරුන්ට / දෙමාපියන්ට බැඳී ඇති බව දැන ගැනීමට උපකාර කරයි. (තමන් වැදගත් කොටස් කරුවකු බව දැනගැනීම)
- 2 විය වකිනෙකාට ගරු කරන සුළු හා උනන්දු කරවන සුළු ක්‍රමයකි. (කාරුණික බව හා දැඩි බව විකවර ප්‍රදර්ශනය කරයි)
- 3 දීර්ඝ කාලීනව එලදායි වේ. (මෙමඟින් දරුවා තමන් හා තම ලෝකය පිළිබඳ සිතන පහත ආකාරය ද, අනාගතයේදී යන පැවැත්ම සඳහා කළයුතු දේ ද දැනගන්නා නිසා)
- 4 සාමාජිකයා හා ජීවන නිපුණතා දරුවාට උගන්වයි. (ගරු කිරීම, සහ කම්පනය, ගැටළු නිරාකරණය, සහයෝගය හා වෙනත් නිපුණතා)
- 5 තමන් කොතරම් හැකියාවලින් පිරී ඇත්දැයි කොයා ගැනීමේ අභියෝගය ප්‍රමාදව භාරදේ. (පුද්ගල හැකියාව හා ස්වාධීන බව වැඩදායක ලෙස භාවිතා කිරීමට දිරි දීමෙන්)

සෘණාත්මක හැසිරීම් වැළැක්වීමේ ක්‍රමවේදයන්

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

- 1 වැරදියට හැසිරෙන ළමුන් සැබැවින්ම සිදුකරනුයේ වැරදියට වටහාගත් හැසිරීමය. ඊට බලපාන හේතුවලින් සම්භරක් තම

නිවැරදි හැසිරීම් පිළිබඳ නොදැන සිටීම.

තමන් නොවැදගත් යැයි සිතීම.

තමන් අනවශ්‍ය යැයි සිතීම.

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 වෙතත් සුදුසු කණ්ඩායම්වලට ඇතුළු කිරීම තුළින් මෙම ගැටළුව වලක්වා ගත හැක.
- 3 ගැටුම් වලක්වන තවත් ක්‍රමයක් නම් මුලදීම නිතිරිති සහ නීති කැඩීමේ එල වීපාක පිළිබඳ දරුවන්ට කියා දීමයි. එයින් නීති කැඩීමේ එල වීපාක විඳීමට දරුවන් අකමැති වනු ඇත.
- 4 මේ සඳහා තෙවරක් අවවාද කිරීමේ ක්‍රමයද භාවිතා කළ හැක. බොහෝ අවස්ථාවලදී පළමු අවවාදය තුළින්ම ගැටළුව විසඳිය හැක. පන්තියෙන් පිටතට දැමීම / වැඩවල යෙදවීම වැනි දඬුවම්වලට යාමේ අවශ්‍යතාව ඉන් මගහැරිය යුතුය.

එතුළින් ගුරුවරයාටද තමන් පමණට වඩා හදිසි වී දඬුවම් කළේය යන වරදකාර හැඟීමෙන් ගැලවී යා හැක.

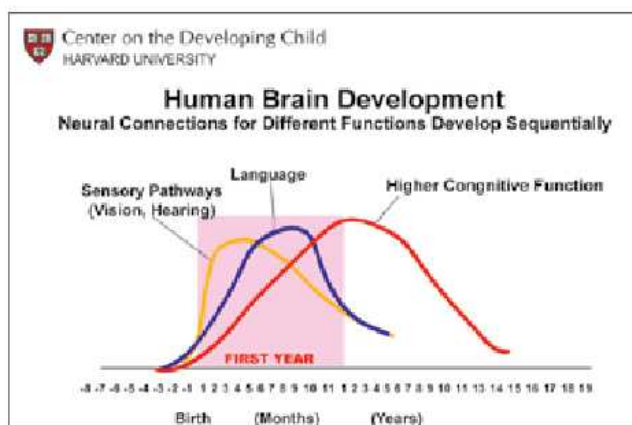


යෞවනයන්ගේ මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනයේ විද්‍යාත්මක පසුබිම සහ ඊට මැදිහත් විය හැකි ආකාරය

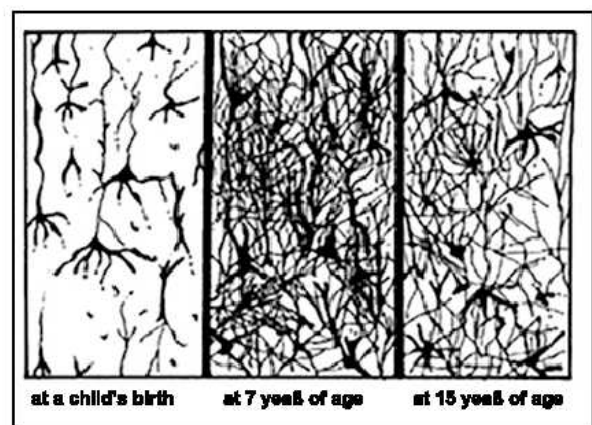
දරුවන් උපදින්නේ සාමාන්‍ය ස්නායු සෛල (නියුරෝන) බිලියන 100 ක් (100,000,000,000) පමණ මොළය තුළ රදවාගෙනය. විවිධ කාර්යයන් සඳහා විශේෂණය වූ මොළයේ කොටස් අතර මෙම සෛල සමූහය පැතිරී පවතී. කෙසේ වෙතත් උපදින අවස්ථාවේදී හුස්ම ගැනීම, කිරි උරා බීම, ශරීරය සෙලවීම වැනි මූලික ක්‍රියාවලිට අදාළ ස්නායු පරිපථ හැරුණු කොට, අනෙකුත් ස්නායු පරිපථ අතර ඇති සම්බන්ධතා හරිහැටි සැකසී නැත. ඉතිරි ස්නායු පරිපථ හටගෙන ස්ථාපිත වන්නේ උපතින් පසුවය. විශේෂයෙන්ම මුල් අවුරුදු කිහිපය තුළදීය. 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 සිදුම් 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 පක්ෂීවිධි 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 තුළ වර්ධනය වේ.

(විශේෂඥ වෛද්‍ය නිල් තලගල; මුල් ප්‍රමාදීය සංවර්ධනය; සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු 2014, පිටු අංක 14 15)



මොළය සංවර්ධනය වීමේ කාලසටහන



වයසත් සමග දරුවකුගේ මොළයේ උපාගම සන්නවය වෙනස්වන අයුරු

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

උපාගම නිෂේධනය

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 අකර්මික වීම සිදුවිය හැක. මෙම ක්‍රියාවලිය උපාගම නිෂේධනය වීම (Neural pruning) ලෙස හඳුන්වන අතර වයස අවුරුදු 25 පමණ දක්වා සිදු වේ. උපාගම නිෂේධන ක්‍රියාවලිය නිසා උපතේදී මොළයේ තිබූ ස්නායු ප්‍රමාණය අඩකින් පමණ අඩු වේ. මෙමගින් දරුවාගේ සිතීමේ ක්‍රියාවලිය වඩාත් පැහැදිලි කරයි.

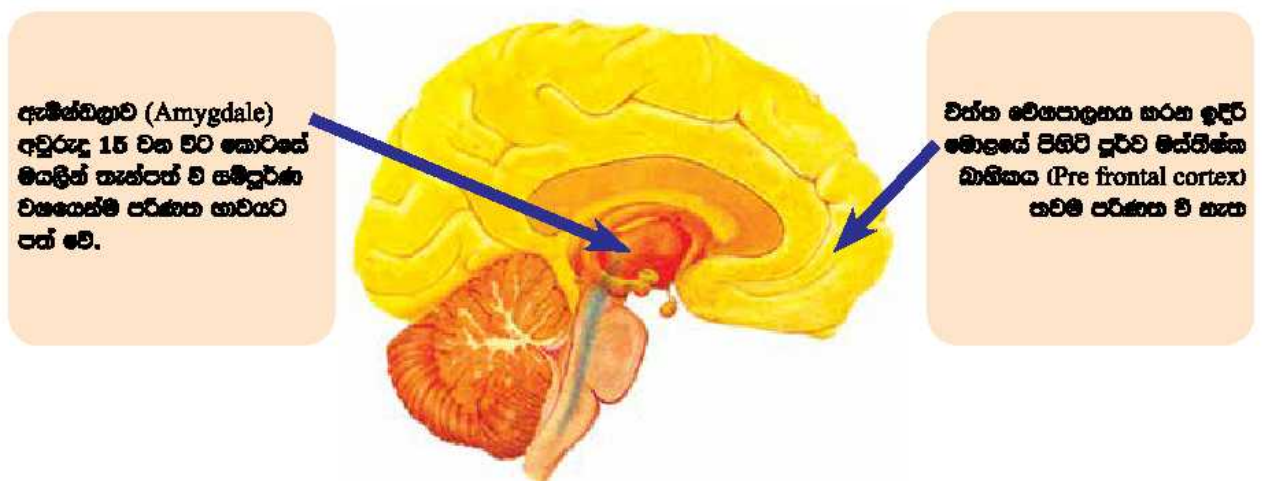
මොළයේ ස්නායු පරිණත වීම හෙවත් මෙලින් තැන්පත් වීම

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

හැඟිම් තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වන මොළයේ කොටස ඇමිග්ඩලාව (Amygdale) ලෙස හැඳින්වේ. අවුරුදු 15 පමණ වන විට මොළයේ ඇමිග්ඩලා කොටසේ මධ්‍යයේ තමා සංකටකය තැන්පත් වී සම්පූර්ණ වශයෙන්ම පරිණත භාවයට පත් වේ. නමුත් හැඟිම් පාලනයට ඇති ඉදිරිපස මොළය පරිණත නැති බැවින් හැඟිම් පාලනය කිරීම අපහසු වේ. මේ හේතුවෙන් නව ශෛවනයන් තම හැඟිම්වලට හතුවී ක්‍රියා කරනු ද, අවදානම් සහගත හැසිරීම්වල නිරත වනු ද දක්නට ලැබේ. (උදා අධිවේගී මෝටර් රථ ධාවනය, ප්‍රවණ්ඩකාරීත්වය, මත්වතුර සහ මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම, තමන්ට හානි කරගැනීම, සියදිවි නසා ගැනීම, මානසික ආතතිය)

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

මොළය පරිණත වීමට දළ වශයෙන් වසර 25 ක් පමණ ගතවේ



- නව යොවනයන් බොහෝ විට අත්වන ප්‍රතිඵලය නොසිතා තීරණ ගනී. එම නිසා අප ඔවුන්ට සාමූහික ක්‍රියා විදිනෙදා 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 නිත්ස්ටයින් ඇතුළු කණ්ඩායම් මගින් ප්‍රකාශිත නව යොවන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශය ඇසුරිනි.

ප්‍රධාන අන්තරාසර්ග අක්ෂයන් තුනෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය

නව යොවනයන්ගේ සංවර්ධනයට බලපාන ප්‍රධාන අන්තරාසර්ග අක්ෂයන් තුනක් ඇත.

- 1 හයිපොතලමස් පිටියුටරි ගොනැඩල් නොග් (අක්ෂය)
- 2 හයිපොතලමස් පිටියුටරි තයිරොයිඩ් නොග් (අක්ෂය)
- 3 වර්ධක හෝර්මෝන (GH) (අක්ෂය)

මෙම හෝර්මෝන මොළයේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වනවා මෙන්ම චිත්ත වේගවල වෙනස්වන ස්වභාවයට හේතුවේ.

නව යොවුන් විය සහ සංවර්ධනය

(මූලාශ්‍රය හෝමි වර්ජිනියා කෝපරේට් වික්ස්ටෙන්න්)

නව යොවුන් විය, නව යොවනයන්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්ට විවිධ වෙනස්වීම්වලට මුහුණ දීමට සිදුවන කාලයකි. නව යොවනයන් සහ වැඩිහිටියන් පහත කරුණු පිළිබඳ අවබෝධ කරගෙන සිටීම වැදගත් වේ.

කායික, මානසික සහ සාමාජික වශයෙන් නව යොවනයා තුල සිදුවන වෙනස්වීම් මොනවාද ?

මෙම වෙනස්වීම් ඔවුනට බලපාන්නේ කෙසේද?

යොවනයන් වෙනුවෙන් වැඩිහිටියන්ට කළ හැකි උදව් මොනවාද ?

මේ සඳහා අවශ්‍ය වන උදව් ලබා ගත හැකි සේවාවන් මොනවාද ?

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

	සිතීමේ කුසලතාවය	අත්තර්භාෂා
A	ඔවුන්ගේ උසස් තර්කන කුසලතාවයන් (advanced reasoning skills) තවමත් වර්ධනය වෙමින් පවතී	මෙම ක්‍රියාවලියට අදාළ වන්නේ 1 විවිධ විසඳුම් සහ සිදුවිය හැකි දේ පිළිබඳ සිතීමේ හැකියාව 2 තර්කානුකූලව සිතීමේ ක්‍රියාවලිය 3 උපකල්පන වශයෙන් සිතීමේ හැකියාව 4 "මෙයේ වුවහොත්?" යන ප්‍රශ්නය ඇසීම සහ වියට් පිළිතුරු දීමේ හැකියාව
B	ඔවුන්ගේ පරිකල්පන වින්තන කුසලතාවයන් (abstract thinking skills) තවමත් වර්ධනය වෙමින් පවතී	මෙයින් අදහස් වන්නේ නොපෙනෙන නොඇසෙන ස්පර්ශ කිරීමට නොහැකි දේ පිළිබඳ සිතීමේ හැකියාවයි. උදා ඓදෙවිය, විශ්වාසය, ඇදහීමේ සහ ආධ්‍යාත්මික ධර්ම
C	ඔවුන් තුළ මේවා 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 තමන්ට තේරුම් ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සිතීමේ හැකියාව ද මෙයට ඇතුළත් වේ. ඔවුන් ඉගෙනීමේ උපාය මාර්ග ලෙස සමෘති උපක්‍රම (mnemonic devices) දියුණු කරගනී. උදා උපුල් ඉතිං නැතිට හිතිය ධර්ම නිදි ධරා 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 කලකදීත් තමන් අත් දකින අපහසුකාරී හැසිරීම් සහ දැනීම් අත් දැක හැකි බවට නව යෞවනයන් විශ්වාස කරයි.	මෙම අපහසුකාරී දැනීම්වලට ඔවුන් උවමනාවටත් වඩා ප්‍රතිචාර දක්වති. තමාගේ දැනීම් අත් 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 විරියාවලට නැඹුරු වී, ගැටළු විලට භාජනය වේ.
නව යෞවනයන් හේතුව අනුව සිතයි.	සතුන්ට සිදුවන වද්දීම 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. වැරදීමට ඔවුන් තබා ඇත්තේ ඉතා කුඩා ඉඩක් පමණි.

ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද ?

නව යෞවනයන් බැහැර කරන්නේ වැඩිහිටි ඔබ ඔබේ අත්දැකීම් තුළින් ලබා දෙන අවවාදයි. එය අපහාසයක් ලෙස භාර නොගන්න

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

ඔවුන්ගේ හැසිරීමේ සහ ඒවායේ ප්‍රතිඵලය පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම් සඳහා වෙනත් නව යෞවනයන් කරා ද යොමු කරන්න

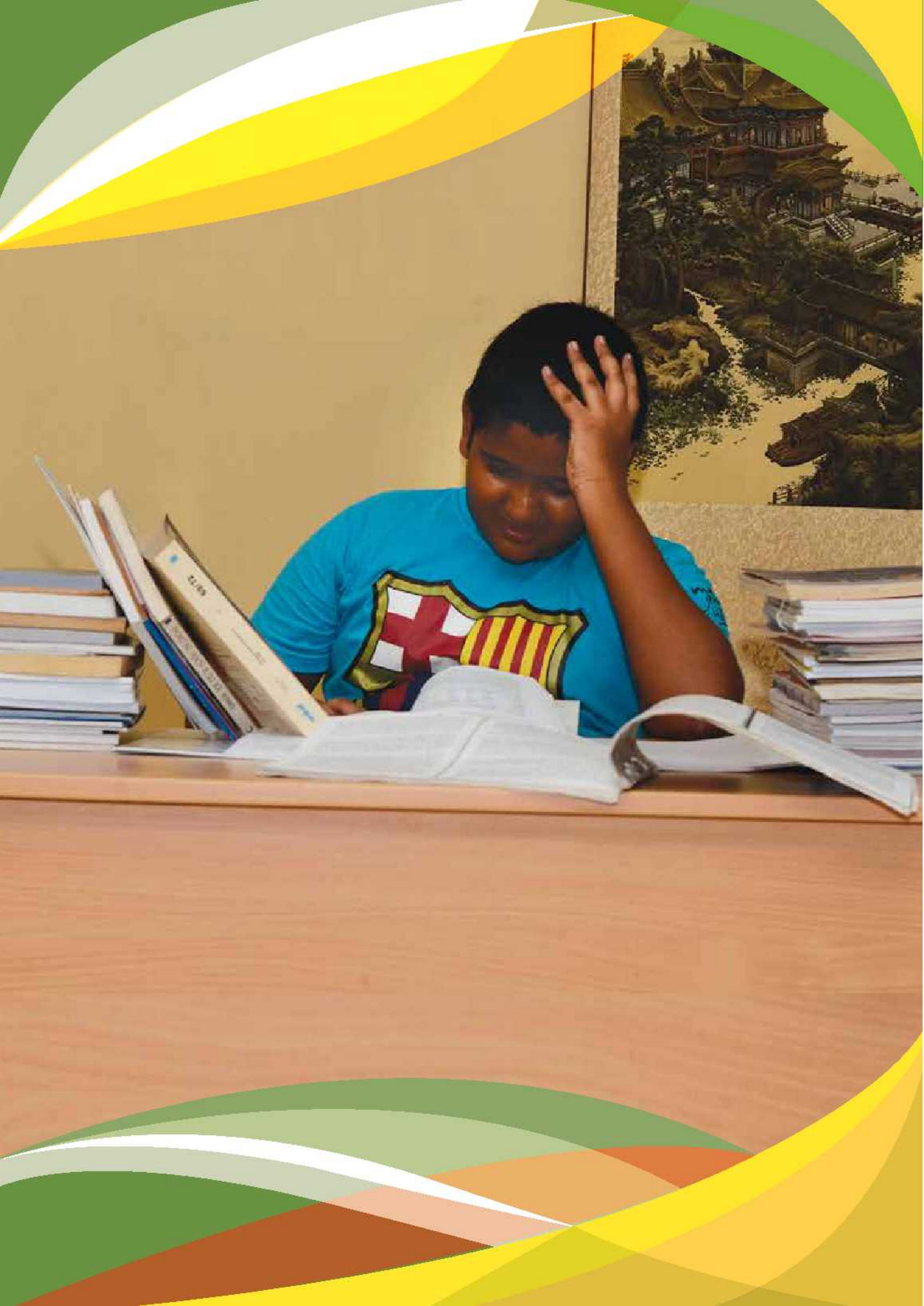
මෙසේ හැසිරීම් රීති සහ ඒවායේ ප්‍රතිඵලය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට නව යෞවනයන් ක්‍රියාකාරීව සහභාගී කරගත යුතුය. ඔවුන්ගේ උසස් තර්කන කුසලතාව භාවිතයෙන් ඔවුන්ගේම ක්‍රියාවන්හි සැබෑ ප්‍රතිඵලය වටහා ගැනීමට යොමු කරන්න. ඔවුන්ගේ අදහස්වලට සවන් දෙන්න

පාලනයක් සහිතව අවධානයම් වර්තාවන්හි නිරතවීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. කඳු නැගීම වැනි අවදානම් ක්‍රීඩාවල ඔවුන් නිරත කරන්න

සමාජ සේවා වැඩකටයුතුවල නිරත වීමට නව යෞවනයන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. උදා වියස්ගත 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 අවසර සබඳතාවයක් ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට සිදුවූ අත් වැරදි සහ මුහුණපෑම්ට 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 තුළින් විස්තර වේ. මෙම දැනුම රෝගීන් ඉදිරිපත් කරන සායනික ගැටළු උපදේශනය හා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම මත පදනම් වී ඇත. ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය මෙහි විස්තර කරනු නොලැබේ.

4.1 මානසික ආතතිය

මානසික ආතතිය යනු

අපට දැරිය නොහැකි අවස්ථාවලට පිළියමක් වශයෙන් අපේ සිත හා කය විසින් ඇති කරන සෘණාත්මක ප්‍රතික්‍රියාවයි.

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

ක්ෂණික සහ ප්‍රබල ආතතිය

අති ප්‍රබල හා ක්ෂණික ප්‍රතික්‍රියාවක් 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 අපරාධයකට ගොදුරු වීම

මානසික ආතතිය යනු

අපට දැරිය නොහැකි අවස්ථාවලට පිළියමක් වශයෙන් සිත හා කය විසින් ඇති කරන සෘණාත්මක ප්‍රතික්‍රියාවයි.

මානසික ආතතියේ අවස්ථා දෙකකි

ක්ෂණික ආතතිය (Acute stress)
නිදහස් ආතතිය (Chronic stress)

බොහෝ දෙනා විෂයෙහි නොවැදගත් ජීවිත සිදුවීමක්, පීඩාවට පත් දරුවකු තුළ ඇති ආතතියක් ඇති කරනවා විය හැක.

දරුවකුගේ හැසිරීමෙහි කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇත්නම් කිසිවිටෙක නොසලකා හරින්න එපා.

ආතතිය හා බැඳුණු ගැටළුවකින් මිදුනු කෙනෙකුට, එය යළි සිහිපත් කරදී යළිත් රෝගී කරවන්න එපා.

ආතතියෙන් මිදීමට දරුවකු තුළ ඇති ස්වභාවික හැකියාව "පසුබෑමට ලක්වූ කළ යළි නැඟී සිටීමේ හැකියාවයි" (Resilience)

ආතතියට පත් දරුවාට සෑම විටම බලාපොරොත්තුව ඇති කරවන්න. කිසි විටෙක දරුවා තනි නොකරන්න.

අනාගතය පිළිබඳ සෘණාත්මකව සිතීම වැළැක්වීමට සෑමවිටම පියවර ගන්න.

හිදුන්ගත ආතතිය

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

උදා නිවසින් දුර බැහැර පාසලකට යන ප්‍රමාණයක නින්දා 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 යළි නැති 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 පසුබිම් හා පුළුල් පරිසරයේ / සමාජයේ බලපෑම යන දෙකම හේතු වේ.

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

උදා සිටින පාසලේම පන්තිය වෙනස් කිරීම

ආතතියට දක්වන ප්‍රතිකාරය තීරණය කරන සාධක

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

අපි මින් සමහරක් සවිස්තරාත්මකව සලකා බලමු

දුර්ද්‍යාචය හා හැසිරීමේ ගැටළු

දුර්ද්‍යාචය, අසල්වැසියන් හා පවුල තුළ ඇති බැඳීම යන කාරණා අතර සබඳතාවයක් ඇති බව සමීක්ෂණ මගින් හෙළි වී ඇත.

දිළිඳු, කොන්ඩු පරිසරවල වෙසෙන දරුවන් හට විවිධ හැසිරීමේ ගැටළු ඇත. ඒවා දක්න අප ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට වරද පටවමින්, දරුවන් හදා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය පිළිබඳව හා එහි ප්‍රමිතීන් පිළිබඳ කියා දෙන්නට උත්සාහ දරමු. එනමුත් දුර්ද්‍යාච වූත් අඩු පහසුකම් සහිත පරිසරයක ජීවත් වීමේ ප්‍රතිඵල මොනවාදැයි සලකා බැලීම වටිනාකම. එම දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ද ගැටළු සහගත ප්‍රමාණයකට ගෙවූ අයවලුන්ය. ඔවුන්ට වෙනස් කල නොහැකි මෙම පරිසරය නිසා ඔවුන්ද දරුවන්ට අවැසි අවධානය හා සැලකිල්ල සැපයීමට අපොහොසත්ය. එහිසා අප එම දෙමාපියන්ට බැණ වැදීම 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 වෙන් වී සිටීමට උත්සාහ කිරීම

සියළු වෛද්‍ය උපදේශන හා හමු වීම් වලදී ද මෙම ප්‍රශ්න තුන විමසීම වටී.

සියළු වෛද්‍ය උපදේශන හා හමු වීම් වල ද මෙම ප්‍රශ්න තුන විමසීම වටී. ඒවා හඳුනා ගතහොත් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම වැදගත්ය.

විශේෂ ඖෂධ දරුවකු මෑතකදී හෝ අතීතයේ සිදුවූ ආතතිය ජනනය කරවන සුළු පීඩන අත්දැකීම් පිළිබඳ ඔබට පැවසීමට ඉඩ ඇත. ඒ හැම එකක්ම ගැටළු ඇති කරන්නේ නැත.

සිත යළි යළිත් තුඩාල කරවීම

ලොකු හෝ කුඩා යම් ආතතියක් ජනනය කරවන පීඩන අත්දැකීමක් නිකරුණේ සලකා බලමින්, එයට ප්‍රතිකාර කිරීමට යාමද භාවිතය විය හැක. අතීත සිදුවීම් අමතක කර දමා දරුවා සිහින් නැගී සිටිය නම්, විකේතකවරයා හෝ ගුරුවරයා එය අල්ලා බඩාගෙන සිටීම නොමනාය. මෙය අත්දැකීම් අඩු උපදේශකයන් මගින් සිදුවන වරදකි.

සැක සහිත අවස්ථාවලදී වෙනත් සුදුසුකම් ලත් කෙනෙකුගේ උපදෙස් ගැනීමට පැතිලෙන්න විය. අවශ්‍ය විටෙක වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගලේ මහෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ වරයා වෙත හෝ මානසික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරියා වෙත යොමු කළ යුතුය.

මානසික ආතතියේ අනිටු ප්‍රතිඵල

ධර්මතල මානසික රෝග ඇතිවීම

අධ්‍යාපනික කටයුතු හා විෂය මාහිර කටයුතු අවසාන වීමත් සමාජයේ කොන් වීමත් නිසා දරුවාගේ හැකියාවන් මොට වීම

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

සියලුම නසා ගැනීමට තැත් කිරීම හා එසේ සියලුම නසා ගැනීම, දුර්ලභ නමුත් අතිශය තරානක 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. පීඩනය යළි සංවිධානය කර ගැනීමට හා යළි නැගී සිටීමට යම් කාලයක් අවශ්‍යය. ප්‍රායෝගික උපදෙස්ද අවශ්‍යයි. මෙමගින් දරුවා තමන් විසින්ම යළි 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.

වඩදු බලා සිටීමක් එල රහිත වූ කළ හෝ යම් අනිවු ප්‍රතිඵලයක් ඇතිවනු පෙනේ නම් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. නැතහොත් උපදේශනය සඳහා යොමු කරන්න.

ආතතියට ලක්වූ දරුවකුගේ හැසිරීම් දරා ගන්නේ කෙසේද?

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

වඩදු දරුවකු හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. මෙහිදී රහස්‍යභාවය රැක ගැනීම ද ඉතා වැදගත්ය. මෙවැනි දරුවකුගේ හැටළු පිළිබඳ කතා කරන ස්ථානය ගුරු විවේකාගාරය හෝ බස් හැටුම්පල 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 විකිනෙකාගේ ආතති මට්ටම මත රඳා පවතී. (උදා ශ්‍රීංගික අපයෝජනයකට ලක්වූ දරුවකු පිළිබඳ පොලීසිය වෙත පැමිණිලි කිරීමත්, තව දුරටත් අපයෝජනය වීම වැළැක්වීමත් ප්‍රධාන වේ)

උදව් කිරීමේ පියවර පහත පරිදි ශෝජනා කළ හැක.

- 1 රහස්‍ය හා මිත්‍රශීලී සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගන්න
 - 2 දරුවා පිළිබඳ තීරණවලට එළඹෙන්න එපා
 - 3 ඔබ කථා කිරීමට පෙර දරුවාගේ පැනය නොදික් අසා සිටින්න
 - 4 අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට දරුවාට අවශ්‍ය තරම් කාලය දෙන්න. නමුත් දරුවාට බල කිරීමට හෝ අනවශ්‍ය ලෙස භාර ඇවිස්සීම් 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: නිසි පරිදි ආහාර ගැනීම, හෑම නිත්ය, 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 ප්‍රශ්න කරගත හැකි ඒවා විය යුතුය.
 - 8 දෙමාපියන්ගේ සහ අනෙකුත් ආයතනවලින්ද උදව් අවශ්‍ය විය හැක.
- මෙම උපකාර සේවය ප්‍රතිකාර සේවය සමග අවශ්‍ය වුවකදී සම්බන්ධ කරන්න

දරුවා ඉදිරිපිට දරුවා පිළිබඳ සාක්ෂාත්මක මත ප්‍රකාශ කිරීම වලක්වාගන්නේ කෙසේද?

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

උදා නරක කට්ටි පහින ප්‍රමාදයකු යැයි ඔබ දරුවකුට දිගටම කිවහොත්, දරුවා හොඳ කෙනෙකු වුවද

කට්ටි පතින්නකු බවට ඊක දිනක ඇවෑමෙන් පත් වනු ඇත.

4.2 යොවුන් විය හා බැඳුණු අධ්‍යාපනික ගැටළු

උපදේශනය පතා පැමිණෙන දරුවන්/ යෞවනයන්ට ඇති පොදු ගැටළු සම්භරක් 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

1. මතකය අඩු බව/ අමතක වීම

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

ප්‍රමා/ යොවුන් වියසේ 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

1. මතකය අඩු බව
2. නින්ද අඩු/ වැඩි බව
3. හැසිරීමේ වෙනස්කම්
4. පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
5. හොඳ ශිෂ්‍යයෙකු අඩු ලකුණු ලබාගැනීම
6. කරදරකාර ළමයෙක්/ හැසිරීමේ ගැටළු
7. අධික ලෙස බලාපොරොත්තු තබා ගැනීම
8. එපාවීම/ ආත්ම විශ්වාසය අඩුවීම
9. සැමවිටම සර්ව සම්පූර්ණ වීමට ඇති කැමැත්ත
10. විභාග මග හැරීම/විභාග නීතිකාව
11. බාධක
12. අන්තර්ජාලය, විඩියෝ ක්‍රීඩා, ජංගම දුරකථන,
13. නිල් ඡායාරූප
14. මත්පැන්/මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම නිසා අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම
15. ගුරු සිසු සබඳතා

අමතක වීමට ප්‍රධාන හේතු

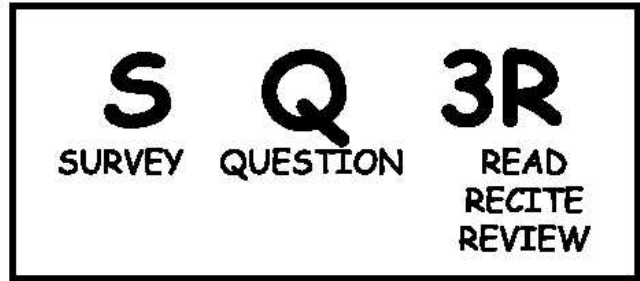
- අධික වේගය අතිරේක පන්ති රැසකට සහභාගි වීම
- විවිධ බලපෑම් විෂයයන් රාශියක් එකවර ඉගෙන ගැනීම
- පරිසරයේ බලපෑම් අධික රස්තය, ආලෝකය, මිදුරුවන්
- හිඳගෙන සිත එක්තැන් කරගත නොහැකි වීම/ ඊට කාලය මිදිවීම එක් තැන හිඳ පාඩම් කිරීමට ප්‍රමාද අකමැති සේම එසේ කිරීමට වේලාව මිදිවන අවස්ථා ඇත
- මනෝභාවයන් පිළිබඳ ගැටළු දුක, කෝපය හා කාංසාවෙන් නිතර සිත පිරී තිබීම
- කායික ගැටළු වේදනාව, කැක්කුම, විජලනය, බඩහින්න හා ආහාර වැඩිපුර ගැනීම
- ඉහත සඳහන් මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා බැඳුණු සංජානනය පිළිබඳ ගැටළු ද සිත එකත කරගෙන පාඩම් කිරීමට බාධා කරයි

අමතක වීමේ ඇති දරුවකුට උදව් කරන්නේ කෙසේද ?

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

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

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



2. නින්ද අඳුවම/ වැඩිවීම

සාමාන්‍යයෙන් පැය 6 8 ක් නින්ද සඳහා දෛනිකව ගතකළ යුතුය. මෙය එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. "මනකය තැන්පත් වීම" සිදුවන්නේ රාත්‍රියේ තද නින්ද/ REM නින්ද ලබන කාලසීමාව තුළ නිසා, ඉහත ගන්නා දරුවකු හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

හොඳ නින්දක් ලබාගැනීම සඳහා උපදෙස්

- සෑම දිනකම නින්දට ශාමිට හා අවදි වීමට නිශ්චිත වේලාවක් වෙන්කර ගන්න (එකම වේලාවක නින්දට යන්න. එකම වේලාවක අවදි වන්න)
- රාත්‍රී නින්ද සුවදායක නොවේ නම්, තවස කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් වලකින්න
- නින්දට ශාමිට පෙර රූපවාහිනිය /ජංගම දුරකතන මාර්ගයෙන් විද්‍යුත / විඩියෝ තැරැම්මෙන් වලකින්න
- නින්දට පෙර පොතක් කියවන්න
- නින්දට පෙර කෝපි, තේ, වැනි කැපේන් අධික පානයන් ගැනීමෙන් වලකින්න

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

3. හැසිරීමේ වෙනස්කම්

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

- තින්තෝන්මාදය (ස්කිට්කෝග්‍රිනියා)
- විෂාදය
- සමාජ හිඟිකාවන්
- Bipolar disorder - ද්වි ප්‍රච මනෝභාවය
- 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, ලගම් ඇති රෝහලකට යොමු කරන්න. ඔබේ නිරීක්ෂණ සටහන් කර විවිධ 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

- අනිසි බිය
- සැකය
- හේතු රහිත අධික දුක
- කෝප වීම
- අසාමාන්‍ය ලෙස සිතේ ස්වභාවය විශාල ලෙස වෙනස් වීම
- නින්ද නොයෑම
- අධික මහන්සිය /කේතිය නැතැයි දැනීම
- කිසිවක් කිරීමට අකමැත්ත/ ආශාවක් නැතිවීම
- ආහාර රුචිය අඩු / වැඩි වීම (මැනස්දී)
- අමතක වීම/ විවිධ දේ සිතමින් කාලය ගත කිරීම
- සමාජයෙන් කොන්වීම

4. පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

මෙය යොවුන් විය හා බැඳුණු සාමාන්‍ය ගැටළුවක් නොවේ. මේ සඳහා විවිධ හේතු ඇති අතර ඒවා ප්‍රකාශ නොකර සහවාගෙන 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 ප්‍රමුඛ සිටින පන්ති කාමරයකම සිටීමත් විශේෂිත අධ්‍යාපනය හැදෑරූ ගුරුවරයකුගෙන් ද වෙනම ඉගෙන ගැනීම ප්‍රතිඵලදායක වේ.

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

මේ පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර 05 පරිච්ඡේදයෙන් ලබාගත හැක.

5. හොඳ සිසුවෙකු අඩු ලකුණු ලබා ගැනීම

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

මීට ප්‍රධාන හේතුව ප්‍රමාණවත් තරම් ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නොයෙදීමයි. නමුත් දරුවා වී 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 හිඳගනී පාඩම් කිරීමට කාලය වැය කිරීමයි. අනෙක් ගැටළු වෙනම මාතෘකා තුළින් සාකච්ඡා කෙරෙනු ඇත.

ප්‍රධානතම හේතුව
ප්‍රමාණවත් ලෙස ඉගෙනීමේ
නිරත නොවීමයි.

වෙනත් හේතු
විශාල නීතිකාව
සෑම විටම සර්ව සම්පූර්ණ විමට
ඇති කැමැත්ත.

6. කරදරකාරී ළමුන්/ හැසිරීමේ ගැටළු

මූල සිටම කරදරකාරීත්වයක් ඇති නම් කරන ලද දරුවන් පන්ති කාමරවල සිටිති. තවද හොඳ ළමයකුට සිටි දරුවකු විකල්ප මනෝභාවය වෙනස් කර කරදරකාරීත්වය බවට පෙරලීමට ඉඩ ඇත. වඩදු අවස්ථාවක අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු කරනු වටී.

වඩදු හැසිරීමේ වෙනසකට හේතුව පීඩිත ගැටළුවක් හා බැඳුණු ආතතිය හෝ යම් රෝගයක් හෝ විය හැක.

පහත වැදගත් කරුණු කිහිපයක් ඔහුගේ හඬා ගැනීම වටහේය

- ළමුන් / යොවනයන් මානසික ආතතියට ලක්වූ විට සමාජ චිරෝධී 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 හිඬේදැයි විමසා බැලීම ඉතාම වැදගත් වන්නේ මේ නිසාය. මෙම පරිච්ඡේදයේ මුල් කොටසේ සඳහන්ව ඇති පරිදි, එම ආතතිය ඇති කරවන කරුණා විසඳීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය.

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

7. 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. උචිතතාවට 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 මෙවැනි ක්‍රියා නිසා දරුවාගේ ප්‍රමාණාලය විනාශ වීමට වුවද ඉඩ ඇත.

දරුවාද මෙම අධික බලාපොරොත්තු සහිත සිතුවිලි තම සිත තුළට කාවච්ඡා 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 ලගාකරගත නොහැකි බලාපොරොත්තුවකි. ඉන් ඇතිවන ආතතිය දරුවා මානසික හා කායික රෝගියකු බවට පත් කරවයි.

අප පාසල් සංස්කෘතිය තුළ ලොකු බලාපොරොත්තු ඇති කරවන අවස්ථා සම්බන්ධ

- 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 මතත් රාශියක් ඇත. මේවා ජාතික ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්නන් ගේ මට්ටමේදී සාකච්ඡා කර විසඳිය යුතු ගැටළුය.

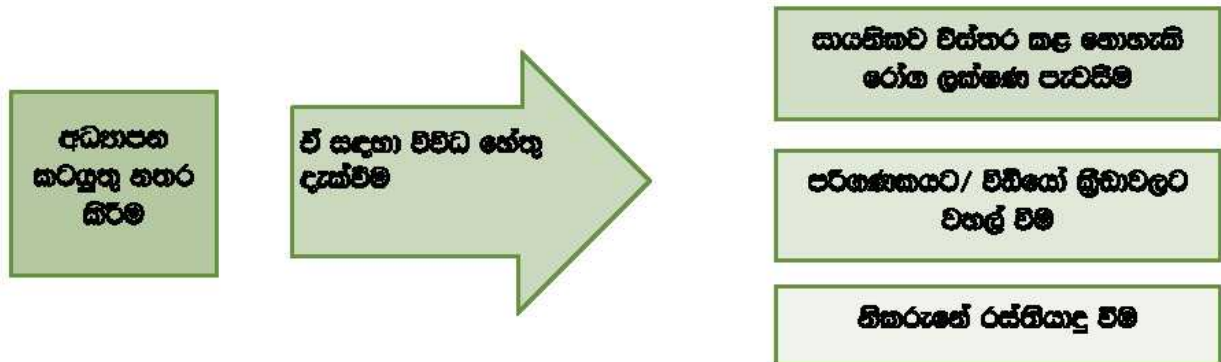
එවැනි බලාපොරොත්තුවල සෘණාත්මක ප්‍රතිඵල අනාගත ජීවිතයට හා ඉදිරි අධ්‍යාපනයට බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කර දරුවාට වටහා දිය යුතුය.

8. එපා වීම (Demoralization) සහ ආත්ම විශ්වාසය අඩුවීම

මෙම තත්ත්වය අති දක්ෂ, නමුත් මහත්සි 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 වැඩිහෙතෙක හා බැඳුණු ගැටළු දෙකකි. සිසුවාට දැනෙන හැගීම් ඔහුගේ වචනවලින්ම විස්තර කළහොත් “මෙහිසින් ගන්න බැරි වුනොත් මගෙන් කිසි වැඩක් නෑ”

ව්‍යා විමර්ශන හා ආත්ම වික්ෂාසය අඩුවීමට හේතු කිහිපයක්

- තරඟකාරී විභාග (ශ්‍රී ලංකාවේ උසස් පෙළ විභාගය වැනි වැනි. ඕනෑම සිසුවෙකු බලාපොරොත්තු වූ ලකුණු නොලැබී යා හැක.)
- විභාගයේ බරපතල බව ගනන් නොගෙන පහසුවෙන් අධ්‍යයන කටයුතු කරගෙන යෑම (සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට A 9 ක් ලබාගත් සිසුවෙකු මෙම ආකල්ප නිසා උසස් පෙළ විභාගයෙන් අසමත් විය හැක.)



මෙම දරුවන් සතුවීන් පසුවන්නේ නැත. ඔවුන් මෙම අමුතු දේවල් කරනුයේ දෙමාපියන්ට හෝ ගුරුවරුන්ට රිදවීමට නොවේ. ඔවුන්ට සියළු දෙය ව්‍යා වි ඇති නිසාය.

ඔවුන්ට උදව් කරන්නේ කෙසේ ද?

සියළු දෙය ව්‍යා වි අයෙකුට උපකාර කිරීම ඉතා අපහසුය.

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

මෙම දරුවන්ට පරාජය ඔරා 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 නීතිකව වැනි දේ පිළිබඳවද සුදුසු අවස්ථාවක් බලා දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතුය. මන්ද වඩද සංවේදී කරුණු වැරදි අවස්ථාවක සාකච්ඡා කිරීම වෛද්‍යවරයා හා රෝගියා අතර ඇති සම්බන්ධය සුනු වීසුණු කර දැමීමට හේතු විය හැකි නිසාය.

9. සෑම 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 වීම නිර්දේශ සම්පූර්ණ වන තෙක් සිටීම

පැරණි ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලිවීමෙන් වැලකීම

වාර විභාග මග හැරීම (අඩු ලකුණු ලැබුවොත් අධ්‍යයනයට 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 තුළ ඉගෙන ගෙන 80% ලකුණු ලබා ගැනීම විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුළත් 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 විෂ වීමයි.

මේ සඳහා කළ හැක්කේ කුමක්ද ?

දක්ෂ සිසුන් අතරින් මෙම කණ්ඩායම වෙන්කර හඳුනා ගැනීමත්, උපදේශනය ලබාදීමත් ඉතා වැදගත් වේ. තමන් වෙතත් 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.

10. විභාග මග හැරීම/ විභාග හිඟිකාව

විභාගයකට ඇති අතියත හා අති විශාල බිය නිසා විය 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 හිඟිකාව 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 ?

හිඟිකාවන් 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.

වමනිසා සිතන ආකාරය සහ හැසිරීම් 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 කරා 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 ඇතුළත් වන හා නොවන සිසුන් අතර බුද්ධි ඵලය (IQ) වශයෙන් ගත්කල අති විශාල වෙනසක් නොමැත. වෙනස ඇත්තේ ඔවුන් වෙතත් ජීවන ගැටළු කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාරය

මතය. ඇතැම් සිසුන්ගේ දෙමාපියන් විසින් මුළු ජීවිතයම කළමනාකරනය 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 හා කළ යුතුය.

- වදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන මනෝභාවය පිළිබඳ ලොකු කුඩා ගැටළුවලට අපගේ කාලය හා ශක්තිය නාස්ති නොකර මුහුණ දෙන ආකාරය 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 වේලේ මගහරින, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා නොගන්නා පුද්ගලයාද ශරීර ශක්තියෙන් පිරිහෙයි. සිසුවාට වඩා වැරදි පුරුදු වෙනස් කර ගැනීමට උපදෙස් දිය යුතුය.
- අන් අයගේ ක්‍රියා නිසා කෝප වී, පැය ගණන් සිතින් බිහිමින් සිටින අයද තමන්ගේ වටිනා කාලය නාස්ති කර ගනිමින් ජීවිතය තුල පරාජයට පත් වෙති. තමාගේ හැඟීම්වල වෙනස්කම් අනුන් පිට පවතින 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.

වකවර විභාග රාශියක් සැපයුම් මත පදනම් වූ වෙළඳපොළ හා වයට හොදුරු වූ දරුවන්

අපි වෙළඳපොළ ආර්ථික ක්‍රමය මත පදනම් වූ සමාජයක ජීවත් වෙමු.

පවත්නා අධ්‍යාපන ක්‍රමය තුල පවතින්නේ සැපයුම් මත පදනම් වූ ඉල්ලුමකි. එනම් වර්තමානයේ ශිෂ්‍යයකුට විවිධ දේශීය හා විදේශීය විභාග රාශියකට මුහුණ දීමේ හැකියාව පවතී. එබැවින් රැකියා අපේක්ෂකයන් හට දිගු සුදුසුකම් ලැබියේදී 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.)

වකවර විභාග කිහිපයකට සුදානම් 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.)

වඩා සිසුවකුට උපකාර කරන්නේ කෙසේද?

- විභාග කිහිපයකට වකවර මුහුණදීම
- විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් රාශියකට වකවර 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.

11. බාධක, බාධක හා බාධක

ක්‍රීඩා, ශිෂ්‍ය නායක තනතුරු, සමිති සමාගම්, සාමාජිකත්ව මේ සියල්ලේ සම්බන්ධතාව 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 අතහැරිය දේ හෝරා ගැනීමක් සඳහා පසුබිම සකස් කළ යුතුය.

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



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

12. අන්තර් ජාලය/ විභිධයේ ක්‍රීඩා සහ ජංගම දුරකතන

ඉතා අඩු මුදලකට පහසුවෙන් ඕනෑම විටක අන්තර්ජාලයට පිවිසිය හැක.

එතුලින් බොහෝ ප්‍රයෝජන ලබාගත හැක. විනෝද විමේ අවස්ථාද වීමටය.

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, විභිධයේ පාවිච්චිය ඇබ්බැහිවීමක් ලෙස සලකන්නේ විය ජීවිතයට බලපෑම් කරන්නේ නම් පමණි.

යම්කට 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 නූරුසුනා බවක්/ දැඩි අපහසුතාවයක් දැනීම
5. වෙනත් දේවල් කිරීමෙන් සතුටක් නොලැබීම
6. ඉගෙනීම පවුල් සබඳතා මිත්‍ර සබඳතා වැනි අන් සියලු කටයුතු අතපසු කිරීම

අන්තර්ජාලයට ඇඩ්වර්ටයිස් වීම

පරිගණක ක්‍රීඩා සඳහා ඇඩ්වර්ටයිස් වූ යොවනයකු 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 පිළිබඳව සිතමින් කාලය හාස්ති 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 පුරුදු සිටි ළමයෙකු මෙවැනි හැසිරීම්වල නිරත වෙති. ඇඩ්වර්ටයිස් යනු කවරක්දැයි වටහා ගන්නා බොහෝ තරුණ දරුවෝ තනිවම ඉන් මිඳෙති.

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

ඇඩ්වර්ටයිස් නොවුවද කළයුතු වැදගත් වැඩ අතපසු කරමින් අන්තර්ජාලය හරහා දරුවන් අප දැක ඇත. අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමේදී කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම වැදගත්ය.

ඇඩ්වර්ටයිස් වීම පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර 13 වැනි පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.

සේබල් ටී. ටී. / රූපවාහිනිය

අන්තර්ජාලයට වඩා දරුවන්ගේ කාලය හාස්ති කරන මාධ්‍යයක් රූපවාහිනිය. නිවසක රූපවාහිනියක් නොමැති වීම හොඳ ක්‍රමයකි. එම කාලය ක්‍රීඩා හෝ ශාරීරික ව්‍යායාම කටයුතු සඳහා යෙදවීම වඩා ප්‍රතිඵල දායක විය හැක.

13. අසහන රූප

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

නමුත් යම් යොවනයකු හෝ දෙමාපියන් මේ පිළිබඳ පැමිණිලි කරයි නම්, ගුරුවරයා ඒ සඳහා රහසිගත කාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම වැදගත්ය. එබඳු බොහෝ යොවනයන්ට වෛද්‍ය/උපදේශනාත්මක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නැත. ඔවුන්ට රෝගයක්/ අසාමාන්‍යතාවයක් 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.

14. මත් පැන්/ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවන අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම

යොවනයන් වැඩිපුරම අවහාරිතයට 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 ඇඩ්වර්ටයිසර්කර් ද්‍රව්‍ය මගින් තම මතකය වැඩි දියුණු විය හැකි බවට වැරදි වැටහීමක සිටිති. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු හා ප්‍රතිකර්ම සඳහා 13 වැනි පරිච්ඡේදය බලන්න.

15. අතිසි ප්‍රතිඵල ලබාදිය හැකි ගුරුගෝල සබඳතා

අප සැමදෙනාම මනුෂ්‍යයන්ය. ඇතැම් මනුෂ්‍යයන් අතින් නොසිතූ විරූ වැරදි සිදුවීම ස්වාභාවික නොද දේවතාවෙන් 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 අසාමාන්‍යය. දරුවාට අනාගත බලාපොරොත්තු, අරමුණු ඇති කිරීම වැඩිහිටියන්ගේ වගකීමයි. ගුරුවරුන්ගේ ක්‍රියා කලාපය නිසාද, වෙනත් විවිධ හේතු නිසාද මෙබඳු තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැක. අපතට විවෘතව කථාකල නොහැකි දේවල් ඇත. සෑම ගුරුවරයකුම එක හා සමානව හොඳ පරමාර්ථ සහිත වනු ඇතැයි අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ඉගැන්වීම් - හොඳ හා හරක

ගුරු වෘත්තිය හුදෙක් වෘත්තියක් නොව, ගුරු කටයුතු සේවයකි.

හමුත් මෙම වෘත්තිය හා බැඳුණු කණගාටුදායක අවස්ථාද හැක්කේ නොවේ. ගුරු වෘත්තියේ මූලික පදනම් හා බැඳුණු ගැටළු කිහිපයක් සටහන් කරනු කැමැත්තෙමි. මේ සඳහා සෘජු පිළිතුරු නොමැති ඔබ 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 ඒකාගයෙන් 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, අනෙකුත් පරයා ඉදිරියට යන සිසුන් පිරිසක් බිහි කිරීමද ?
නැතිනම් එකිනෙකා හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරමින් ඒකාග ජය ගැනීම උදෙසා එක්ව ක්‍රියා කරන, හොඳ විමට ප්‍රයත්න දරන දරු පිරිසක් ඇති පන්තියක් බිහි කිරීමද ?
හොඳ ප්‍රතිඵල යනු කවරේද ? පාසල හැරයන අවස්ථාව වන විට හොඳ ශිෂ්‍යයකුගේ ගතිගුණ කවරේද ?
මා පාසල් යන අවධියේදී මටත් එම ගතිගුණ තිබුණාද ?
මට මා සම්බර කරගත හැකිද ?
මම මගේ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ සතුවෙන් පිරි ගුණාගතයන් දරුවකු වෙනුවට ඒකාග 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 සිටි ඒ (A) තුනක් ලබා ගත්තද විශ්ව විද්‍යාලයට යාමට නොහැකි දරුවන් අප අතර සිටිනු ඇත.

ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට උගන්වනවා සේම, මෙබඳු තීක්ෂ්ණ ඇත්තට මුහුණ දීමට දරුවන්ට ඉගැන්වීම් අතිශය වැදගත්ය.



දරුවන්ගේ හා යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

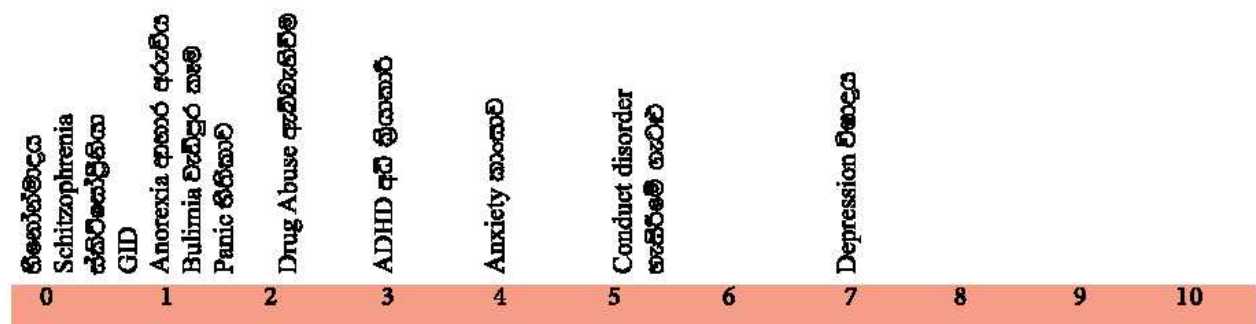
පාසලට පොදින්තකු ලෙස ඇතුළු වන දරුවකු, උගත් තරණයකු ලෙස පාසලින් පිටවීමට නම්, පාසල් පරීක්ෂරය, පවුල් පසුබිම, සමාජයීය වටපිටාව මෙන්ම දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍යය ද යහපත්ව පැවතිය යුතු වේ. දරුවා සමග දවසේ වැඩි වේලාවක් ගත කරන ගුරු හවතුන්හට ඒ පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් පැවතීම, ගැටළු පවතින දරුවකු හඳුනා ගැනීම සඳහා මහඟු උපකාරයකි.

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 ඇදී පවතින ගැටළු බව මතක තබා ගත යුතුවේ.



ඉගෙනීමේ අපහසුතා (Learning Difficulties)

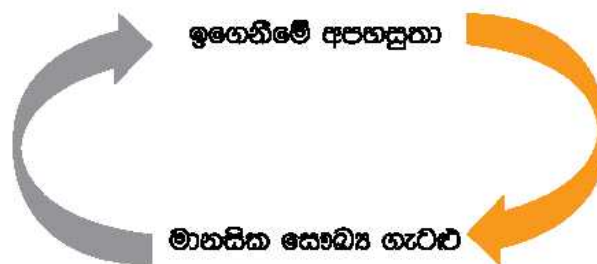
පංති කාමරය තුල සිටින දරුවන්ගේ වටහා ගැනීමේ හැකියාව, ධාරණ ශක්තිය හා නිර්මාණශීලීත්වය විකිනෙකාරි වෙනස් බව ඔබ අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇත. ඉගෙනීමේ අපහසුතාවයන් දරුවන් තුළින් ඇතිවීමට මූලික වන හේතූන් ගණනාවක් පවතී.

- ◆ ඉගෙනීමට අවස්ථාව නොලැබීම
- ◆ ඉගෙනීමට සුදුසු වාතාවරණයක් නොලැබීම
- ◆ ඉගෙනීමට බාධාවන දෘශ්‍යබාධ, ශ්‍රවණබාධ සහ වෙනත් උප්පයුරු 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 උණ පෞරුෂ වර්ධනය, ආත්ම විශ්වාසය බිඳ වැටීම, ඉදිරිපත් නොවීම වැනි වෙනත් මානසික ගැටළු ද ඇතිවිය හැක.

1. උණ 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
- විදිනෙදා කටයුතු තනිව කර ගැනීමට මෙම දරුවන් හට අපහසුය
- විශේෂ අධ්‍යාපන ඒකකයකදී ඉගැන්වීම මෙම දරුවන් හට පහසුවකි

ඥාතවයන්ගේ කාර්යභාරය

- > විදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍යවන කුසලතාවයන් පුහුණු කරන්න
- > දරුවාගේ බුද්ධිමය පරිණතියට ගැලපෙන පරිදි උගන්වන්න
- > විශේෂඥ ප්‍රමා 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 ඵලදායී 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 විභ්‍යාසයෙහි 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 විභ්‍යාසය 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, විජ ගණිතය, ජ්‍යාමිතිය, ත්‍රිකෝණමිතිය වැනි ගණිත ක්‍රම අවබෝධ කරගැනීම අපහසු වේ.
- ගුණන වගු මතක තබා ගැනීම, දශම ස්ථාන යෙදීම, ධන/ඍණ යෙදීම ආදියද දුර්වල විය හැක.

ඉහත සඳහන් කළ 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 ඔහුට යළි යළිත් පුහුණු කිරීමට උත්සාහ කරන්න
- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ අවධානය යොමු කරන්න

3. ඕටිසම් (Autism) තත්ත්වය

ඔබගේ පංති කාමරය තුළ සිටින ඕටිසම් තත්ත්වයෙන් පෙළෙන දරුවෙකු, උණ වූදී 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 සම්බන්ධතාවයන්ගේ දුර්වලතා

- කතා කරන ඒට මුහුණ නොබැලීම
- සුභද්‍ර වචන නොදැක්වීම
- වෙදා හදා ගැනීමක් නොමැති වචන
- ඇඟිල්ල දිගු කර ගමක් නොපෙන්වීම
- හුදකලාව සිටීමට කැමති වීම

♦ සන්නිවේදනයේ පවතින දුර්වලතා

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

♦ සීමිත ප්‍රයතනවයන් හා ක්‍රියාකාරකම්

- යළි යළිත් කරන නිශ්චල අංග වලන
- යම් වස්තුවක, යම් නිශ්චිත කොටසකට පමණක් දක්වන ඇල්ම
- පටු පරාසයක විභිදෙන 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 නැසුනා සේ සිටී.

ඔබගේ පංති කාමරයේ සිටින දරුවෙකු හුදකලා වී, වැඩි කතා බසක් නැතිව, අන් අය සමඟ සම්බන්ධයන්ගෙන් තොරව සිටිය හැකි, ඔහුට භීෂිකම් තත්ත්වය පවතිනවා විය හැක.

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

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

ශූරාවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ ප්‍රමා මනෝ වෛද්‍ය අවධානයට දරුවාට යොමු කරන්න
- පංති කාමරය තුළදී සුවිශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න
- දරුවා හට සුවිශේෂී ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපායන් භාවිතා කරන්න
- දරුවා ප්‍රතින් අමතර පුද්ගල සහායක් රැඳවීමට අවස්ථාවක් ලබා ගන්න
- ඔවුන්ට සරල බසින් කතා කරන්න
- උපදෙස් හා අණ කිරීම් වටහා ගැනීමට ඔවුන්ට වැඩිපුර කාලය අවශ්‍ය වේ
- මීලඟට කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ඔවුන්ට කල්කියා පවසන්න
- තමා අසන දෙයට වඩා දකින දෙය වටහා ගැනීමට හැකිකාවක් දක්වති. එනිසා පිංතූර ඇසුරින් ඉගැන්වීම් මෙහිලා ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයකි
- යම් ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භ කිරීමේදී හා අවසන් කිරීමේදී ඉතා සරල පැහැදිලි උපදෙස් ලබාදෙන්න

උදා ගණන් වී ක හදා ඉවර කරන්න. ඊට පස්සේ සෙල්ලම් කරන්න.

- අවධානය බිඳී ඇත්නම්, දරුවා ලඟට ගොස් යළි උපදෙස් ලබාදෙන්න
- සම වයස් දරුවන් සමඟ මිත්‍ර සබඳතා පැවැත්වීමට උනන්දු කරවන්න. නමුත් බල කරන්න එපා

4. අවධානය පවත්වා ගෙනයාමේ අපහසුතාවය (Difficulty in concentrating)

සන්සුන්ව නිදාගෙන ඔබ උගන්වන දෙයට සාවධානයෙන් සවන් දෙන දරුවන් බහුතරයක් අතරෙහි නිතර අවධානය බිඳෙන, දායකාරී දරුවෝ සිටින්නද ? ඔවුන් ඔබතුළු 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 දූෂකාරකම්
- නිතර පවතින නොනවතින ක්‍රියාශීලී බව
- අවධානය පවත්වාගෙන යාමට අපහසුවීම
- ආවේගශීලී බව
- අනතුරු ඇතිකර ගැනීමේ ප්‍රවණතාවය

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

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- > මෙම දරුවා විශේෂඥ ප්‍රමා මනෝ චෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කරන්න
- > අධි ක්‍රියාකාරීත්වයත් අනවධානයත් සමනය කිරීමට ඖෂධ ප්‍රතිකාර ඇත. එම ප්‍රතිකාරය දරුවාට නිසි පරිදි පාසල් කාලය තුළදී 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 අවහන නොවෙනවානම්, වයට 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 තුළ දිස්වේ නම් එය විශේෂ හැසිරීමකි.

කළහකාරී හැසිරීම් හා බැඳුණු මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

- අධික්‍රියාකාරීත්වය
- මනෝතාවයන්ගේ ගැටළු
- වර්තමාන ගැටළු
- මුරණ්ඩු ගති පැවතුම

5.1 වර්තමාන ගැටළු (Behavioral Problems)

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

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

මෙම රෝග තත්ත්වයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණ හඳුනා ගනිමු.

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

කළහකාරී අක්කරු
සමාජ විරෝධී
ක්‍රියාවන්හි නිරත වන
දරුවෝ කායික දඩුවම්
ලැබීම ප්‍රිය කරති. එනිසා
ඔවුන්ට දඩුවම් දීමේදී
දෙවරක් සිතන්න

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ අවධානයට දරුවා යොමු කළ යුතුය
- දරුවාගේ කුසලතා හඳුනාගෙන නිතර ඒවා අගය කිරීම
- දරුවාගේ වැරදි අත් දරුවන් ඉදිරියේ පැවසීම නතර කිරීම
- මෙවන් දරුවෝ කායික දඩුවම් ලැබීම ප්‍රිය කරති. එනිසා ඔවුන්ට වැරද්දකට ලැබෙන ප්‍රතිලාභයක් වන කායික දඩුවම් 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 වර්තමාන ගැටළු මෙම දරුවන් තුළ සැමවිටම දක්නට නැත. නමුත් මෙම දරුවෝ අන්‍යයන් කුපිත කරවන ආකාරයේ හැසිරීම්වල නිරත වෙති.

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

තම වැරදි පිළිනොගෙන ඒවා අන්යයන් පිට පැවිමට මොවුන් යුතුයැ වෙති. දරා ගැනීමේ ශක්තිය අඩුය. නිතර ප්‍රකෝපකාරී වෙති.

දුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- විශේෂයෙන් මනෝ වෛද්‍යවරයකුගේ අවධානයට යොමු කරන්න
- දුරුවාට ප්‍රසිද්ධියේ අවවාද අනුශාසනා දීම හවතාලන්න
- පංති කාමරය තුළ චිතය ස්ථාවරව ක්‍රියාත්මක කරන්න
- දුරුවා සමග සුභද්‍ර වන්න
- දුරුවාගේ කුසලතා හඳුනාගෙන වැඩි දියුණු කරන්න
- හොඳ ගතිගුණ අගය කරන්න
- දුරුවාට වගකීම් පවරන්න ඒවා ඉටුකළ විට අගය කරන්න

6. සන්නිවේදනයේ අපහසුතා (Communication difficulties)

දුරුවෙකුට සන්නිවේදනයේ අපහසුතා ඇති විමට හේතු රාශියක් පවතී. මොළය ආශ්‍රිතව පවතින ස්නායු ආබාධ, උගුර ආශ්‍රිත ආබාධ, ශ්‍රවණාබාධ, මන්ද මානසිකත්වය, උණ වූද්ධි වර්ධනය සහ පාරිසරික හේතු ඒවා අතර වේ.

ඒම 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 understanding language)

6.1 වචන උච්චාරණයේ ගැටළු (Difficulties in pronunciation)

සිහිති අවධියේදී ඔහු තේරීමට පටන් ගන්නා දුරුවකු හට පාසල් යන අවධිය වන විට බොහෝ ශබ්ද උච්චාරණය කිරීමේ හැකියාව පවතී.

හමුත් සමහර ශබ්ද උච්චාරණය කිරීමේ පවතින අපහසුතාවය වයස අවුරුදු එකොළහ දොළහ වන විට මග හැරී කටහ නිපුණතාවය ඇති වේ. වය අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් නොවේ.

වය ගැටළු සහගත තත්ත්වයක් වනුයේ දුරුවා පවසන දේ අන්යයන් හට අවබෝධ කරගත නොහැකි වන විටයි. කරා කරන විවිධවල ශබ්ද මග හැරීම, වැරදියට උච්චාරණය කිරීම, ශබ්ද වැඩි කර උච්චාරණය කිරීම ආදී ගැටළු මෙහිදී ඇති විය හැක.

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

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 නිවැරදි 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 වින්තන ශක්තියෙහි අඩාලත්වයක් හෝ දක්නට නොලැබේ.

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

6.3 භාෂා අවබෝධයේ අපහසුතා (Difficulties in understanding 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.

ශුරාවරයාගේ 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 ශිඛගේ පංති කාමරයේ උගන්වන දරුවන්ටද සිත් තැවුල්, සිත් පෙළුම්, සිත් වේදනා ඇති වේ. නමුත් අප මෙන් නොව, මේ දරුවන් විවෘත චිත්ත පීඩා පළ කරන ආකාරය වෙනස් ස්වරූපයක් ගනී. ශිඛගේ 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 ඇත හිටීම පවා ඇතිවිය හැක. එවන් මනෝභාවයක ගැටළු අපි දැන් හඳුනා ගනිමු.

දරුවෙකු වෙනස්
හැසිරීමක් දක්වන්නේ
යම් සිත් වේදනාවක්
නිසා ද ?

7.1 විශේෂයට දක්වන අනිසි බිය (Separation Anxiety)

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

දැක්වීමද දැකිය හැක. එහිසා තම සමීපතමයන්ගේ ඇඟවීම වල්ලී ඉවත්ව යාමට නොදී හැකිම, පාසලට යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, නින්දට යාම පිළිකෙවී කිරීම, තනිවීමට අකමැති වීම, බියකරු සිහින දැකීම මෙන්ම කායික රෝග ලක්ෂණ මතු වීම මේ දරුවන් තුළින් නිරීක්ෂණය කළ හැක.

7.2 පුහුණු (Phobias)

ප්‍රමා කාලය තුළ විවිධ පාරිසරික සාධකයන් හට අධිකව දක්වන පුහුණියක් ඇති බව ඔබ වුව අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇත. අකුණු, ගෙවිලිවලට, මකුලුවන් වැනි සන්ධිපාදකයින්ට, බල්ලන්, පුසන් වැනි සත්ත්වයන්ට, රුධිරයට, එන්නත්, දත්ත ශල්‍ය කටයුතුවලට, සමාජයට මුහුණ දීමට මෙලෙස දරුවෝ පුහු වියක් දක්වති. එම පුහුණිය දරුවාගේ චරිතය සමග බොහෝ විටදී මග හැරී ගියද, සමහර දරුවන් හට අධිකව බිය දැනීම නිසා දරුවාගේ චරිතයට කටයුතු අඩාල විය හැක.

7.3 සහෝදර පිළිමල්කාවය (Sibling rivalry)

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

ඔබගේ පංති කාමරයේ සිටිනා දරුවකු තුළ හිසි වයසට වඩා අඩු මට්ටමක හැසිරීම් හඳිසියේම දක්වයි නම්, පාසලට පැමිණීම පිළිකෙවී කරයි නම්, දුකින් හෝ කෝපයෙන් හෝ දවස ගතකරයි නම්, එය සහෝදර පිළිමල්කාවය නිසා ඇති වුවත් විය හැක.

7.4 වේකල්පිත නිහඬතාවය (Selective Mutism)

වේකල්පිත 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 සිටිය නම් ඔහුට මෙම තත්ත්වය පවතිනවා විය හැක.

ඉරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- > විශේෂඥ ප්‍රමා මනෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කරන්න
- > දරුවා සමග සුහද වන්න
- > පංති කාමරය දරුවාට සහනදායී 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 චිකිතසයක් මේ සඳහා හේතු වේ.

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

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

මෙවන් දරුවෝ පාසල් යාමට සූදානම් වීමේදී, පාසලට එන අතර මගේ මෙන්ම පංති කාමරය තුළට පැමිණි විටදී පාසලට නොපැමිණා 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 ප්‍රමාදය ලබන සතිගේ 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 මව් ද විශේෂ කාර්ය භාරයක් ඉටු කළ යුතුය.

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

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- > විශේෂඥ ප්‍රමා මහෝ 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 වක්තය 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 දූෂක ගණනාවකට පෙර සමාජ සම්මතයක්ව තිබුණද, අද සමාජය එය පිළිකෙව් කරන්නේ එහි ඇති අතිරිද 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 කළින් 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 ක්‍රීඩා තරඟවල, පාසල් ක්‍රීඩා උත්සව මෙන්ම විනාශයෙන් පසු විප්‍රාශෙන 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. භ්‍රෑස්ථිය (OCD & Obsessive Compulsive Disorder (OCD))

වැඩිහිටි අපගේ මෙන්ම දරුවන්ගේ සිත් තුලද නිරන්තරයෙන් සිතුවිලි පතිත වේ. ඇතැම් විට සම්හරුන්ගේ සිත් තුල එකම සිතුවිල්ල නැවත නැවතත් පැන නගී. මෙය සම්හර විට එකී පුද්ගලයාට වදයක් හෝ කරදරයක් වන තරම්ට සිදුවෙයි.

සම්හර දරුවන් හට මෙලෙස නිරන්තරයෙන් සිතට වන පීඩාකාරී සිතුවිලි ඇතිවේ. ඒවායේ සඵලභාවයක් හැකි බවද දරුවෝ දනිති. ඒවා මැඩ පවත්වා ගැනීමට දරුවාට අපහසුය. ඉන් ඇතිවන පීඩාව වලක්වා ගැනීමට දරුවෝ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙති. බැඳු බැල්මට එම ක්‍රියාවන් නිර්ථක යැයි පෙනුනද දරුවාට ඉන් පාවිසාලික 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 සිටිය නම් දරුවා හට විෂාද රෝග තත්ත්වයක් පවතිනවා විය හැක.

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

විෂාදයේ ලක්ෂණ සම්හරක්

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

ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

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

විභාද රෝග තත්ත්වය යොවනයන් අතර මෙලෙසද පිළිවිඹු විය හැක

- කෝපය හා නොරිස්සුම් බව
- කැක්කුම් හා වේදනා
- වරද පෙන්වා දුන් විට අභියාචිතම කෝප වීම
- සමහර පුද්ගලයන් කෙරෙන් ඇත් වීම (කැමගෙන් නොවේ)



ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා බැඳුණු යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු

ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම

- “ආර්ථික පෙනුම”(Body image) යනු තමාගේ සිරුර සහ එහි බාහිර පෙනුම පිළිබඳව යම් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති අදහස්, සිතුවිලි සහ හැගීම් සමුදායයි. පුද්ගලයා තම පෙනුම පිළිබඳ සැහිල්කම පත්වනවා නම් ආර්ථික පෙනුම පිළිබඳ ආකල්පය ධනාත්මක යැයි පැවසිය හැක. සිරුරේ හැකියාවන් අගයකිරීමත්, නොහැකියාවන් භාර ගැනීමත් මීට අදාළවේ.
- “ආර්ථික පෙනුම”, ස්වකීය අනන්‍යතාවයේ (self image) එක් කොටසක් පමණි. නමුත් වැඩිවිය පත්වන වයස් කාණ්ඩයේ යෞවන යෞවනියන් හට තම ආර්ථික පෙනුම කොතරම් වැදගත්ද යත්, එය ස්වකීය අනන්‍යතාවය යැයි ඔවුන් වරදවා වටහා ගනිති. මෙසේ සිදුවන්නේ නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන සිරුර, යෞවනයන්ගේ අවධානය ඛූණ ගන්නා ප්‍රධානතම ස්ථානය බැවිනි.
- සිරුරේ සිදුවන සිහු වෙනස්කම් සිතින් දරා ගැනීම යෞවනයන්ට අපහසු විය හැකිය. තමා කවුරුන්දැයි වටහා ගැනීම පවා අපහසු තත්ත්වයකට පත්වනු දැකිය හැකිය. දැනටමත් මිටිබව/අධිබර වැනි ස්වකීය බාහිර පෙනුමට අකමැති ප්‍රමුත් ද වැඩිවියට පත්වේ. එබඳු යෞවනයන්ට වැඩිවියට පත්වීම විත්තවේගීම් වශයෙන් අමතර බරක් පැටවෙන අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවලියක් වනු ඇත.

ආයුර්වේදයේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා වැදගත් වන්නේ ආර්ථික පෙනුම සහ ආර්ථික පෙනුම වේ. ආර්ථික පෙනුම යනු තමාගේ සිරුර සහ එහි බාහිර පෙනුම පිළිබඳව යම් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති අදහස්, සිතුවිලි සහ හැගීම් සමුදායයි.

ඇතැම් යෞවනයන්ට වෙනස් වීම් දරාගත නොහැක. වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟ සිරුරේ ආරම්භ වන වෙනස් වීම් ඔවුන්ට අමුතුවට දැනේ. සම්පූර්ණයෙන් මහසට මෙම වෙනස තදින්ම දැනේ. ශරීරයේ පෙනුම පිළිබඳව ඇතිවන දැඩි මානසික පීඩනය නිසා ඔවුන් ආත්ම අභිමානය අඩුවිය හැකිය.

වැඩිවිය පත්වීම

ප්‍රමාදයක් වැඩිවියේදී වඩාත් පත්වීමේ ක්‍රියාවලිය වැඩිවිය පත්වීමයි. මෙම අවධිය තුළදී සිරුරේ බොහෝ වෙනස්කම් සිදුවේ. යෞවනයන්ගේ වෙස්වෙස්වෙරෝන් ද යෞවනයන්ගේ රිස්ට්‍රිප්ස් ද මෙම වෙනස්කම්වලට කැපවීම හේතුවේ.

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

වැඩිවිය පත්වීම සිදු කරන්නේ
ලිංගික හෝස්ටෝන මගින්
ගැහැණු ප්‍රමුත් පිරිමි ප්‍රමුත්
යුගල වශයෙන් වේ.

වැඩිවිය පත්වන වයසේ සිදුවන මහේ සාමාජික වෙනස්කම්

- සුදුසු වයස වලඹෙන්න, යොවුන් මොදය මගින් ගොනැඩොට්‍රොපින් රිලීස් භෝමෝනය (GnRH) නම් භෝමෝනයක් නිකුත්කරයි. GnRH මගින් පිටියට රුත්ටිය උත්තේජනය වීමෙන්, ලුටිනයිසින් භෝමෝනය (LH) හා ෆොලිකල් ස්ටිමියුලේටින් භෝමෝනය (FSH) නම් භෝමෝන දෙක නිපදවනු ලබයි. FSH මගින් ගැහැණු ප්‍රමුත්ගේ ඩිම්බ කෝෂ සහ LH මගින් පිරිමි ප්‍රමුත්ගේ වෘෂණ කෝෂ උත්තේජනය කරයි.
- වැඩිවිය පත්වීම සමග සිදුවන භෝමෝනවල වෙනස්කම් හා ශාරීරික වෙනස්කම් නිසා, යෞවනයන්ගේ මනෝභාවයේ බිඳ වෙනස්කම් සිදුවේ. සතුවේ සහ ආත්ම විශ්වාසයේ සිට පුළුල් මොහොතකින් කේන්ද්‍රික හා මානසික අවපීඩනය දක්වා මොහොතින් මොහොත වෙනස් වන අප දැක ඇත. ඔවුන් ඒවා බොහෝ සංවේදීය. හැතහොත් අධික සන්තාපයට පත් වේ. සමහර විටෙක කණ්ණාඩි තරහ වී දෙමාපිය සහෝදර සහෝදරියන් හෝ මිතුරු මිතුරියන් සමග දුර කර ගනී.

වැඩිවිය පත්වීම ආරම්භ කරන්නේ
මොළයේ යොවුන් මනෝභාවයේ
වෙනස්කම් ඇති කරන්නේ ලිංගික
හෝස්ටෝන මගින්.

මාස් ශුද්ධිය

- වැඩිවිය පත්වීමේ ඔසප් චක්‍රය හැමැති මාසික ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන අතර, එහි ප්‍රතිඵලය ඇසට හොපෙනෙන තරම් කුඩා ඩිම්බයක් නිපදවීමයි. ඔසප් චක්‍රය මැද දී, මෙම ඩිම්බය, ඩිම්බ කෝෂයෙන් පිටවී, එක් පැලෝපිය නාලයක් තුළට ඇතුළු වේ.
- මාස් ශුද්ධිය ආරම්භ වීමට පෙර වලඹෙන සතිය තුළදී යෞවනයන්ට සිරුරේ හා මනසේ යම් අපහසුතාවන් හටගනී. එය පුර්ව ඔසප් සහලක්ෂණය (PMS) යනුවෙන් හදුන්වනු ලබයි. කුරුලෑ, බඩ පුරවා දැමීම, මහන්සිය, පිට කොන්ද කැක්කීම, පියයුරුවල වේදනාව, හිස කැක්කීම, මල බද්ධිය, බඩ වූරුල්වී යාම, අධික කුසගින්න, විශාදය, කෝපවීම, සිත එකඟ කර ගත නොහැකි වීම, මානසික ආතතිය වැනි කායික හා මානසික වූ විවිධ ප්‍රතික්‍රියා රාශියක් මෙම අවධිය තුළ දැකිය හැක. ඇතැම් අය මෙම සංසිද්ධීන් ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් අත්දැකින අතර අනෙක් අය කිසිවක් අත්දැකින්නේ නැත.

ඔසප් වීම සමග බැඳුණු කායික, මානසික සංසිද්ධීන් රැකියාවේ ඇත. ඔසප් වීම හා බැඳුණු සාමාන්‍ය වෙනස්කම් පිළිබඳ හරිහැටි නොඇන බොහෝ යොවුන්යෝ පිළිබඳව පත්වෙයි.

- යෞවනියාවේ ශුද්ධවීම ආරම්භ වීමට පෙර විප්ලවික 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.
- වැඩිවිය පත්වීමෙන් පසු විප්ලවික 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 තුළින් අනවශ්‍ය මානසික පීඩනයන් අවම කිරීමට ගුරුවරුන්ට, දෙමාපියන්ට හැකිය.
- තම ඔසප් වක්‍රය සාමාන්‍යද අසාමාන්‍යද යන්න බොහෝ යෞවනියන්ගේ දැවෙන ප්‍රශ්නයකි. පිටිතයේ පළමු වරට ඔසප් වන අයෙකුට මෙම හැඟීම් සාමාන්‍ය නොවේද ? මේ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතු අවස්ථා සමහරක් නම්,

ඔසප් වීම සතිකව වඩා පැවතීම

අධික රුධිර වහනය නිසා පැය 12 කට වරක් සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කිරීම

මාස තුනක් තිස්සේ ශුද්ධවීම සිදු නොවීම.

ශුද්ධවීම දෙකක් අතර මැද රුධිර වහනය සිදුවීම

ශුද්ධවීමට පෙර හා ශුද්ධවීම අතර තුර දැරිය නොහැකි තරම් වේදනාවක් ඇතිවීම

ක්‍රමිකව සිදුවූ ඔසප් වක්‍රය, පසුව අක්‍රමික ස්වභාවයක් ගැනීම.

පුරුෂ පුරුෂ පද්ධතිය

- යෞවනියන්ගේ ලිංගික අවයව සියල්ල ශ්‍රෝණිය තුල (වනම් සිරුර තුල) පිහිටා ඇත. හමුත් යෞවනයාගේ ලිංගික අවයව ශ්‍රෝණිය තුල මෙන්ම පිටතද පිහිටා ඇත.
- යෞවනයා ලිංගිකව පරිණත වෙත්ම, වෘෂණ කෝෂ දෙක මගින් ශුක්‍රාණු මිලියන ගණනක් නිපදවයි. වෘෂණ කෝෂ මගින් ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝමෝනය නිපදවන නිසා එය අන්තරාකර්ෂණ පද්ධතියටද (Endocrine system) අයත් වේ.
- යෞවනයාගේ වැඩිවිය පත්වීම සිදුකරන්නේ ටෙස්ටෝස්ටරෝන් නම් හෝමෝනයයි. පිරිමි ළමුන්ගේ කටහඬ ගොරෝසුවීම, ශරීරයේ රෝම හා රුදුල වැඩීම, උස යාම, බර වැඩිවීම, මෙන්ම ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනයටද හේතුව ටෙස්ටෝස්ටරෝනයයි.
- වෘෂණ කෝෂ දෙකක් මාංශමය බාහ්‍යයක රැඳී පහළට චිල්ලෙමින් 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 චිල්ලාවැටී, අමතර තාපය ඉවත් කරගෙන සිසිල් බවට පත් වේ.

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

පිරිමි ළමුන් මුහුණදෙන ගැටළු පිළිබඳ අප ආනතය යුතු දේ

- **උද්‍යාන සිදුවන ලිංගිකව ප්‍රාණවත්වීම සාමාන්‍ය ද?**
උද්‍යාන අවදි වන විට ලිංගික අවයව ප්‍රාණවත්ව තිබීම සාමාන්‍ය තත්වයකි.
- **ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වැදගත්ද?**
ශිෂ්ණයේ විශාලත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එය මෑත දැක්විය නොහැක. අනෙකුත් ශරීර අවයවවල ප්‍රමාණය මෙන්ම මෙයද වෙනස්වේ. පිරිමි ප්‍රමාණයෙන් වයසත් සමග ද ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.
- **ශිෂ්ණයේ හැඩය හා ප්‍රමාණය**
පාදයේ හැඩය හා ප්‍රමාණය, ඇසේ හැඩය මෙන්ම ශිෂ්ණයේ හැඩය හා ප්‍රමාණයද ජාතික හා ශාරීරිකමය සාධක මත බලපායි. ඔබ මාධ්‍ය තුළින් අසා අසන දැන ගිය කවරක් වුවද, ව්‍යායාම, විවීමත්, ආලේපන, ආහාර හෝ වෙනත්ම දේවල් මගින් ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වෙනස් කිරීමට යම් මුලාවේ වැටීමකි.
- **ස්වභාව මෝචනය සාමාන්‍ය දෙයක්ද?**
ස්වභාව මෝචනය යනු නින්දේදී ලිංගික අවයව ප්‍රාණවත්වී, ශිෂ්ණයෙන් ක්‍රාවයක් පිටවීමය. ලිංගික උත්තේජනය සහිත සිහින දැකීමෙන් මෙය සිදුවේ. සමහර යෞවනයන් ස්වභාව මෝචනය සමග අවදි වන අතර, අනෙක් අය නින්දේම පසුවෙති.
- **යෞවනයාගේ සිරුර තුළ ටෙස්ටෝස්ටරෝන් වැඩිපුර නිපදවීමත් සමගම, ස්වභාව මෝචනය ආරම්භ වේ. මේ පිළිබඳව අකමැත්තක් හෝ චර්යාකාරී හැගීමක් බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත්තුල ඇතිවේ. නමුත් ස්වභාව මෝචනය සාමාන්‍යය දෙයකි. එය ඉබේ සිදුවන සංසිද්ධියක් වන අතර පාලනය කිරීමට හෝ නැති කිරීමට නොහැකිය.**

දරු ගැබක් පිළිසිඳ ගැනීම/සංසේචනය

- **යෞවනියක/සාන්තාවක ඩිම්බ මෝචන අවධිය තුළ යෞවනයෙකු/පිරිමියෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවක් පැවැත්වුවහොත් පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදුවිය හැකිය. පිරිමියෙකු විසින් ලිංගික සබඳතාවයකදී, මිලි ලීටර් 1.5 සිට 6.0 දක්වා ඉහු තරල ප්‍රමාණයක් (හේ හැන්දක) ගැහැණියගේ යෝනි මාර්ගය තුළ හා ඒ අවට තැන්පත් කරයි. මෙම කුඩා පරිමාව තුළ සජීවී ඉත්‍රාණු මිලියන 75 900 ත් අතර ප්‍රමාණයක් ඇත. එම ඉත්‍රාණු, තම චලිතය ආධාරයෙන් යෝනි මාර්ගය තුළින් ගැබ් ගෙලටත්, ගර්භාශයටත්, පැලෝපිය නාලය තුළින් පිහිනා ගොස් ඩිම්බය කරා ලගාවේ. ඩිම්බ සංසේචනය සදහා අවශ්‍ය වන්නේ ඉන් එක් ඉත්‍රාණුවක් පමණි.**
- **එක් ලිංගික සබඳතාවකින් වුවද ගැහැණු ප්‍රමාණය / යෞවනියක / සාන්තාවක ගැබ්ගත හැක. කලවා දෙක අතර තැවරෙන ඉත්‍රාණු වලින් පවා ගැබ් ගැනීමක් සිදුවන අවස්ථා නිතර වාර්තා වේ.**
- **මේ අතර ඉහත කිසිවක් සිදු නොවූ ගැහැණු ළමුන් / යෞවනියන්/ සාන්තාවන් තමා ගැබ් ගෙන ඇතැයි සිතා නිකරුණේ ඩීයවනු ද බොහෝ විට දැකිය හැකිය.**

එක් ඉත්‍රාණුවකින් වුවද ගැබ් ගැනීමක් සිදුවිය හැක. එක් ලිංගික සබඳතාවයකින් වුවද ගැහැණු ප්‍රමාණය/ යෞවනියක ගැබ් ගත හැක. දෙකටම අතර තැවරෙන ඉත්‍රාණු නිසා වුවද ගැබ් ගත හැක. කිසිවක් සිදු නොවූ ගැහැණු ළමයෙකු නමැ ගැබ්ගෙන ඇතැයි සිතා අධික අතකිසට පත්වෙයි.

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. මෙබඳු 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 හැඳින්විය 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 ආකර්ශණයක් නොදැනෙන, ලිංගික කටයුතු පිළිබඳ හැඟීම් නොමැති අයදු අප අතර සිටිති. ඔවුහු අලිංගික ලෙස හම් කෙරේ. ලිංගික සබඳතා නොපවත්වන නමුත්, ඔවුන් චිත්තවේගිමය වශයෙන් අන් අයට ආකර්ශණය වී සිටිය හැක.

ලිංගික හැඟීම් බොහෝ යෞවනයන් හට හැටළු ඇති කරයි
 යොවුන් වියේදී ඇතිවන ලිංගික යොමුව හා ලිංගික ආකර්ශණය ස්ථාවර නැත

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 ආකර්ශණය ඇති අය සමලිංගික නොවෙතැයි පැවසීමද නිවැරදි නැත. යෞවනයන් යෞවනියන් සමාන හා විරුද්ධ ලිංගික යන දෙපිරිසටම ආකර්ශණය වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එය ඔවුන්ගේ සිතේ ඇති ලිංගික හැඟීම් නැමැති පඬි ගාලු ලිහා ගැනීමට යාමේදී සිදුවන අහඹු සිදුවීම් සමුදායක් පමණි. ගුරුවරුන් ලෙස මේ ගැන අනවශ්‍ය අවධානයක් දීම අවශ්‍ය නැත. නමුත් මේ තත්වය බොහෝවිට වයසින් වැඩි වීමත් සමගම අඩු වී යයි.

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

ඔවුන්ට ලිංගිකත්වය පිළිබඳ බොහෝ ප්‍රශ්න තිබෙනවා විය හැකිය. තම මව වෛද්‍යවරයෙකු, හෝ උපදේශකයෙකු බඳු පිරිසුන් වැඩිහිටියෙකු සමග සාකච්ඡා කර ඒවා විසඳා ගැනීම සුදුසුය.

ලිංගික හිංසනය හා පීඩා කිරීම

- අනෙකුත් හිංසන ක්‍රම මෙන්ම ලිංගික හිංසනයේදී ද ලිංගික ක්‍රියා සම්බන්ධ ප්‍රකාශන, ඉහි, ක්‍රියා හෝ අවධානය යොමු කර ගැනීම් වැනිදේ සිදු කරයි. ඒවා මගින් අන් අය/අයෙකු හිංසා කිරීම, වරදකාරී හැඟීම් ඇති කිරීම හෝ නියම වැද්දීමට බලාපොරොත්තුවේ. ලිංගික හිංසනය තුළින් 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 වය ෮ 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. වය පිරිමි ගැහැණු, පිරිමි පිරිමි, ගැහැණු ගැහැණු හෝ ගැහැණු පිරිමි වියහැකිය. මෙය සම වයස් කණ්ඩායම් අතර සිදුවන්නක් පමණක් නොවේ. වැඩිහිටියන් විසින් යෞවනයන්ද කළාතුරුකින් 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 සඳහා යම් අයෙකු බලෙන් යොමු කරවීම වරපතල වරදකි. වය හිංසනය නොවේ. වය දූෂණයක් ලෙස හැඳින්වෙන අතර වය 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 වයය අවු 18 යි.

ලිංගිකව බෝවන රෝග (STD)

- වඩදූ රෝගයක් ඇති අයෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවක් පැවැත්වීම මගින් ලිංගිකව බෝවන රෝග (STD) ඇතිවිය හැකිය.
- බාහිර පෙනුම මගින් කෙනෙකුට ලිංගිකව බෝවන රෝගයක් වැළඳී ඇති බව දැනගත නොහැකිය. ලිංගිකව බෝවන රෝග වැළඳුන බොහෝ දෙනා තමන්ට රෝගයක් ඇති බව වත් නොදනී. ඔවුන් නොදැනුවත්වම ඔවුහු තම ලිංගික සහකරුවන්ට එම රෝග බෝ කරති.

- ලිංගිකව බෝවන රෝග වැළැක්වීමේ අවධානය වැඩි කරවන ක්‍රම
අඩු වයසින් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීම
ලිංගික සහකරුවන් / සහකාරියන් රැසක් සිටීම
අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා / ලිංගික ක්‍රියා
- දරුවන් පිළිසිදු ගැනීම වැළැක්වීමටත්, ලිංගිකව බෝවන රෝග වැළැක්වීමටත් ඔවුන්ට ඇති එකම ක්‍රමය ලේඛනස් කොණ්ඩම් (කොපු) ය. නමුත් සියළුම ලිංගික ක්‍රියාවලදී ඒවා භාවිතා කළ යුතුය.

STD වැළැක්වීමේ අවධානය වැඩි කාටද?
 • අඩු වයසින් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීම
 • ලිංගික සහකරුවන්/සහකාරියන් රැසක් සිටීම
 • අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා / ලිංගික ක්‍රියා

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

ශෛවනයකු/ ශෛවනියක ලිංගික ආරාධනයක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම වැඩිහිටියෙකුට සිදුකළ 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 නොපමණෙකු ඇත. පන්තිගේදී නින්දා යෑම, හොඳින් වැඩ කරමින් සිටි එකවරම වැඩට දුර්වල වීම, හිසේ කැක්කුම පිළිබඳ පැවසීම වැනි දේ මෙම සිසුන් තුළ ගුරුවරයාට දක්නට ලැබෙනු ඇත. සෙමෙන් දරුවා කරා ප්‍රංච, හේතු විමසා, උපකාර කිරීම ඔබේ වගකීමකි.
- දරුවන් ලිංගික ක්‍රියාවලට යොමු වීමට ඉඩ ඇති ස්ථානවලට යාම වැළැක්වීමට 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 ද්‍රවණියට ඇගේ
 ආරක්ෂාව ගැන කියාදෙන
 ඔබ
 පුතාට බලහත්කාරකම්
 නොකිරීම ගැනත්
 කියාදෙන්න



පාසලේදී සිදුවන හිංසනය හා එහි අහිටු බලපෑම

පාසලේදී සිදුවන හිංසනය

හිටිසේදී, පාසලේදී හා සමාජය තුළදී ආරක්ෂාකාරීව පිටත්වීමට දරුවකුට අයිතියක් ඇත. හිංසනය දරුවකුගේ වර්ධනයේ සාමාන්‍යයෙන් දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයක් නොවේ. හිංසනයට ලක්වීම වර්ධනයේ කොටසක් නොවේ. හිංසාකාරී හැසිරීම් කිසිදු මැදිහත් වීමක් සිදු නොකර ඉවේ මග හැරී නොයයි. සම්පූර්ණව හිංසාකාරී හැසිරීම් කාලයත් සමග වැඩි විය හැකිය. මේ නිසා මෙවැනි හැසිරීම් වැළැක්වීමට සෘජු මැදිහත්වීමක් අවශ්‍ය වේ.

මුලදී හිංසනය යන වචනය භාවිතා වූයේ අතින්, පයින් හැසීම, වැනි ආර්ථික වදහිංසා හැසිරීම්වලට පමණි. කෙසේ නමුත් අනෙකුත් ආර්ථික නොවන ක්‍රියාකාරකම් වලින්ද, ආර්ථිකව සිදුකරන වදහිංසා හා සමානවම බලපෑමක් ඇතිකල හැකිය. මානසික හා වාචික හිංසනය මෙන්ම සාමාජික කොන් කිරීමද හිංසනයේ පැතිකඩක් වේ.

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

හිංසනය පිළිබඳ අප විසින් දැනගත යුතු කරුණු පහක්

අප සිතනවාට වඩා හිංසනය ව්‍යාප්තව පවතී

මෙය පාසලේ දී මෙන්ම ඉන් පිටතදීත් සිදුවේ.

පාසල තුළ සිදුවන හිංසනයට ගෘහස්ථ පරිසරයේ හා සාමාජයේ බලපෑමක් ඇත

ඊට බලපාන අනෙකුත් සාධක අමතක කර හිංසනය පමණක් තනිව ගෙන පාලනය කළ නොහැක

හිංසනයට ලක්වන තැනැත්තා තුළ දීර්ඝ කාලීන බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය.

හිංසනය හා දඩර කර හැනීම 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 හැඟෙනවා විය හැක.

මෙම පදනම මග හිඳිමින් අප ඉහත පැනයට පිළිතුරු සොයමු

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

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

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

හිංසනය යනු

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

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

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

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

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

හිංසනයට ලක්වන දරුවකු හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

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

සිදුකළ හැකි මැදිහත්වම්

- හිංසාකාරී සිද්ධීන්වලට ඒ අවස්ථාවේදී මැදිහත්වීම
(මේවැනි හිංසනයක් දැවීම් වියට වතනදීම/ ඒ වෙලාවේදීම මැදිහත් වන්න)
- මේවැනි දේවලට මුහුණදීමට හා එරෙහිවීමට ශක්තිය ගොඩනැගීම
(තමාට හෝ අනුතට සිදුවන හිංසනයට විරුද්ධව හැකි 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 තහිව 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 වන අවස්ථාවේ දී ප්‍රභවලා සිටින පුද්ගලයා විය හැකිය. එකිනෙකාට උපකාර කරන්නාවූ පිරිසක් සිටින පංති කාමරය තුළදී, කෙනෙකු හිංසනයට ලක්වීමට ඇති හැකියාව වෙනස්වීම් අඩුයි. මේවැනි පරිසරයකදී හිංසනයට ලක්වන්නා තහිවීමකට ලක් නොකර, සෞභෞ සහයෝගයක් ලැබෙනු ඇත.

පන්ති කාමරය තුළදී මෙය වැළැක්වීමට අපට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

- දරුවන් සමග එක්ව පන්ති කාමරය තුළ හිංසනයට විරුද්ධ වීම සඳහා ප්‍රතිපත්තියක් ගොඩනගන්න.
- අන්‍යයන් සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාර්ථක සන්නිවේදන කුසලතාවයන් දරුවා තුළ වර්ධනය කරන්න.
- දරුවා තුළ සහකම්පනය ඇති කරන්න. හිංසනය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි ඵලදායී පිළිබඳ අවබෝධ කරවන්න, එසේම ගතහැකි වීථි උපාය ක්‍රම ගොඩනගන්න.
- කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට භාවිත කිරීමාණය කර වීවා 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

- ලමුන් 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 ගැඹුල් වකක දමා නොතබා සියළුම දෙනාට දැකගත හැකි ආකාරයෙන් බිත්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- අවශ්‍යවුවිට අවශ්‍ය පරිදි සංශෝධනය කරන්න.

විවිධ ආකාරයේ හිංසනයන් පිළිබඳ ලමුන් දැනුවත් කරන්න

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

ක්‍රියාකාරකම්

1. වගකීම් ගන්න (උදා අන් අයගේ අවශ්‍යතාව සඳහා සහායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාකිරීම, පිහිට වන්නෙකු ලෙස හෝ තමන්ට වඩා බාල දරුවන් වෙනුවෙන් ක්‍රියා පිටියේ අතරමැදියෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමෙන්)
2. තමන් පිළිබඳ ධනාත්මක විමර්ශන උපදෙස් දෙන්න. (උදා ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයන් වෙනුවෙන් පෞද්ගලිකවම ප්‍රශංසා ආකෘති පත්‍ර ලබා දෙන්න. දරුවන්ට තමුන්ට කළහැකි දේ හා ගතහැකි වගකීම් පිළිබඳ අන් අයට පෙන්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.)
3. දරුවන් සමග පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජයට සහභාගී වන්න
4. හොඳ තේරුම් හා තීරණ ගන්න. (උදා ක්‍රියා පිටිය කළාපයන්ට වෙන් කිරීමේ දී හා පරිසරයේ ආරක්ෂිත කළාප සැකසීමේදී)
5. විවිධ පුද්ගලයින් හමුවීමට/සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාවන් ලබාගන්න (උදා ආගමික භායකයෙකු 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 සුදානම් 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?

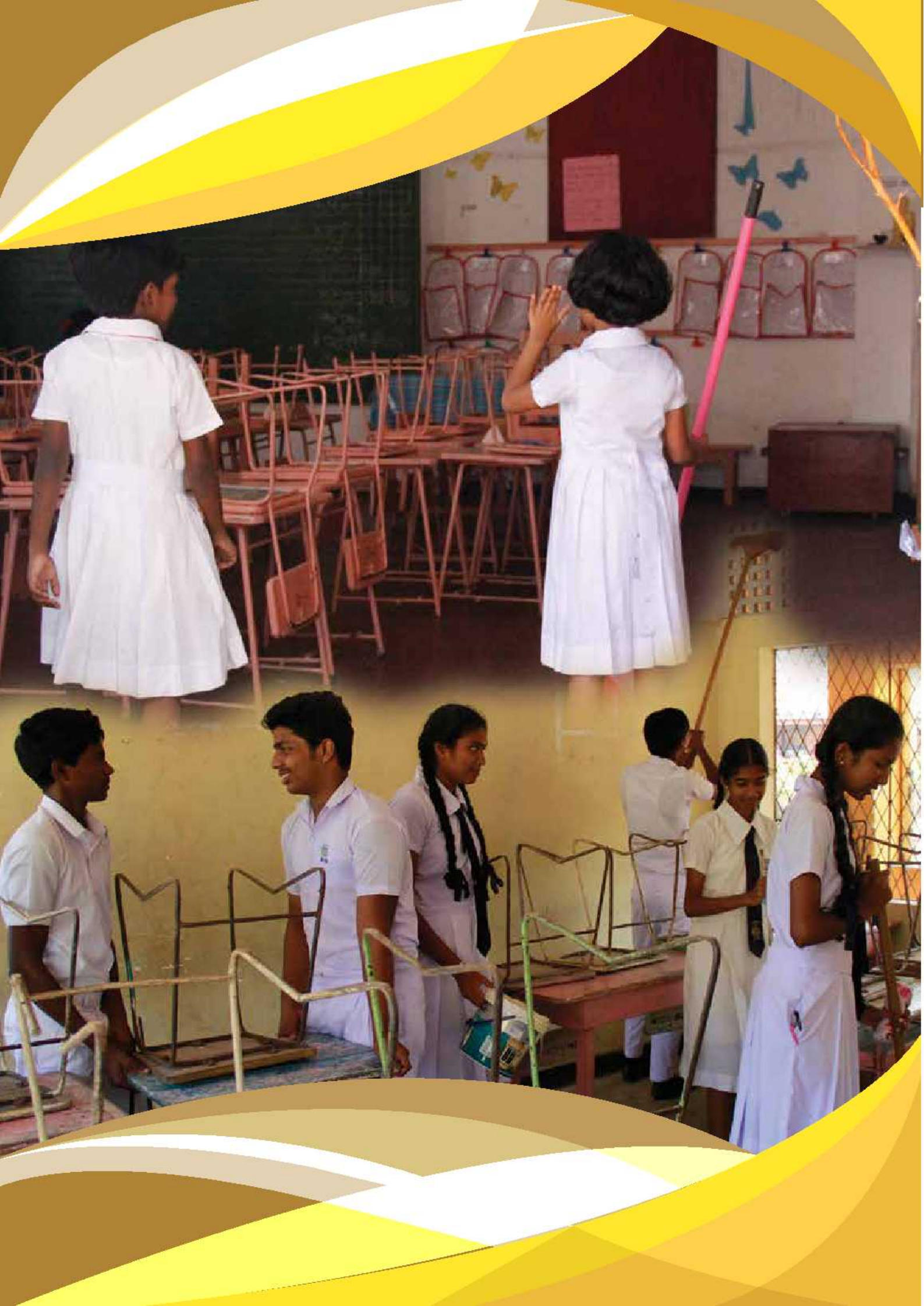
- 1 ප්‍රමුඛ යෙදී සිටින ක්‍රියා කාරකම් සහ ඔවුන් මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න මොනවාදැයි වැඩිහිටියන් දැනගත යුතුය.
- 2 හිංසනයට එරෙහි නීති රීති ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- 3 හිංසනය කිසිදා පිළිගත් දෙයක් නොවන බව පැහැදිලිවම සඳහන් කරන්න.
- 4 එළිමහනේදී, වැසිකිළිවලදී, ශාලාවන්හිදී ප්‍රමුඛයේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ වැඩිහිටියන්ගේ අධීක්ෂණය ප්‍රවේශමෙන් සිදු කරන්න.
- 5 හිංසනයේ ප්‍රථිපල, එකිනෙකාට ගරු කිරීමේ වැදගත්කම, ආරක්ෂිත පියවර ගැනීමේ වැදගත් කම ගැන දරුවන්ට කදිනම් කාවද්දන්න.
- 6 පාසල් සමාජයේ එකිනෙකා අතර සබඳතා වැඩිදියුණු කරන්න.
- 7 විවිධ ගැටළු පිළිබඳ වාර්තා කිරීමට ක්‍රමවේදයක් ගොඩනඟා ගන්න (උදා ගැටළු පෙට්ටිය)
- 8 සම වයස් කණ්ඩායම් සමඟ 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 සමඟ 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 වැළැක්වීම් කමිටුවක් පිහිටුවමින් හිංසාකාරී ක්‍රියා සිදුවන්නේදැයි අධීක්ෂණය කරන්න. හිංසනයේ නොයෙදෙන දරුවන් පාසලේදී අගයන්න.

හිංසනයේ කෙටිකාලීන බලපෑම් මොනවාද?

- මානසික අවපීඩනය/ විශාදය
- සියදිවි නසා ගැනීම
- කාංකාව
- අධික තරග
- පාසල් කරුණු බිඳවැටීම
- අධික ආතතිය

හිංසනයේ දිර්ඝ කාලීන බලපෑම් මොනවාද?

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



ප්‍රවණ්ඩත්වය හා බැඳුණු ගැටළු

පාසල් ප්‍රවණ්ඩත්වය

පාසල් ප්‍රවණ්ඩත්වය යනු පාසල තුල, පාසලට යන අතරමග හෝ පාසල් මගින් සංවිධානය කර උත්සවයකට යන අතරතුරදී හෝ එවැනි උත්සව අවස්ථාවකදී හෝ සිදුවන ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවකටය. සිසුවෙකු ප්‍රවණ්ඩත්වයට බිලිවූ ගොදුරක් / එවැනි ක්‍රියා සිදුකරන්නෙකු හෝ එවැනි ක්‍රියාවක සාක්ෂිකරුවකු හෝ විය හැක. විවිධ ආකාරයේ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා පාසලේදී සිදුවිය හැක. උදා ශාරීරික ප්‍රවණ්ඩත්වය වාචික හා වාචික නොවන හෝ ඉති ආකාරයෙන් සිදුවන ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා, ලිංගික ප්‍රවණ්ඩත්වය.

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

පාසල තුල සිදුවන කුමන ආකාරයේ හෝ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවක් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධාවක්.

ප්‍රවණ්ඩත්වය ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් වන්නේ කෙසේද ?

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

පාසල් ප්‍රවණ්ඩත්වය සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේද ?

මෙවැනි ක්‍රියා නිසා ඇතිවන ආතතිය දරුවන් අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් ඈත් කරයි.

ශාරීරිකව සිදුකරන ඇතැම් ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵලය වන්නේ තුවාලයි. සමහර මෙවැනි තුවාල සදාකාලික ආබාධිතත්වයට මෙන්ම අකල් මරණවලට හේතු විය හැක. මෙම ආබාධිත තත්ත්වයන් හා මරණ දිය යටි ඇති අයින් කන්දක පිටට පෙනෙන කොටස බඳුය. බොහෝ දරුවන් කැපීම් සිරිම් අස්ථි බිඳීම් වැනි මාරාන්තික නොවන තුවාලවිම්වලට ලක්වූවන් මෙවැනි දේ බොහෝ විට වාර්තා නොවේ. තවද මෙවැනි

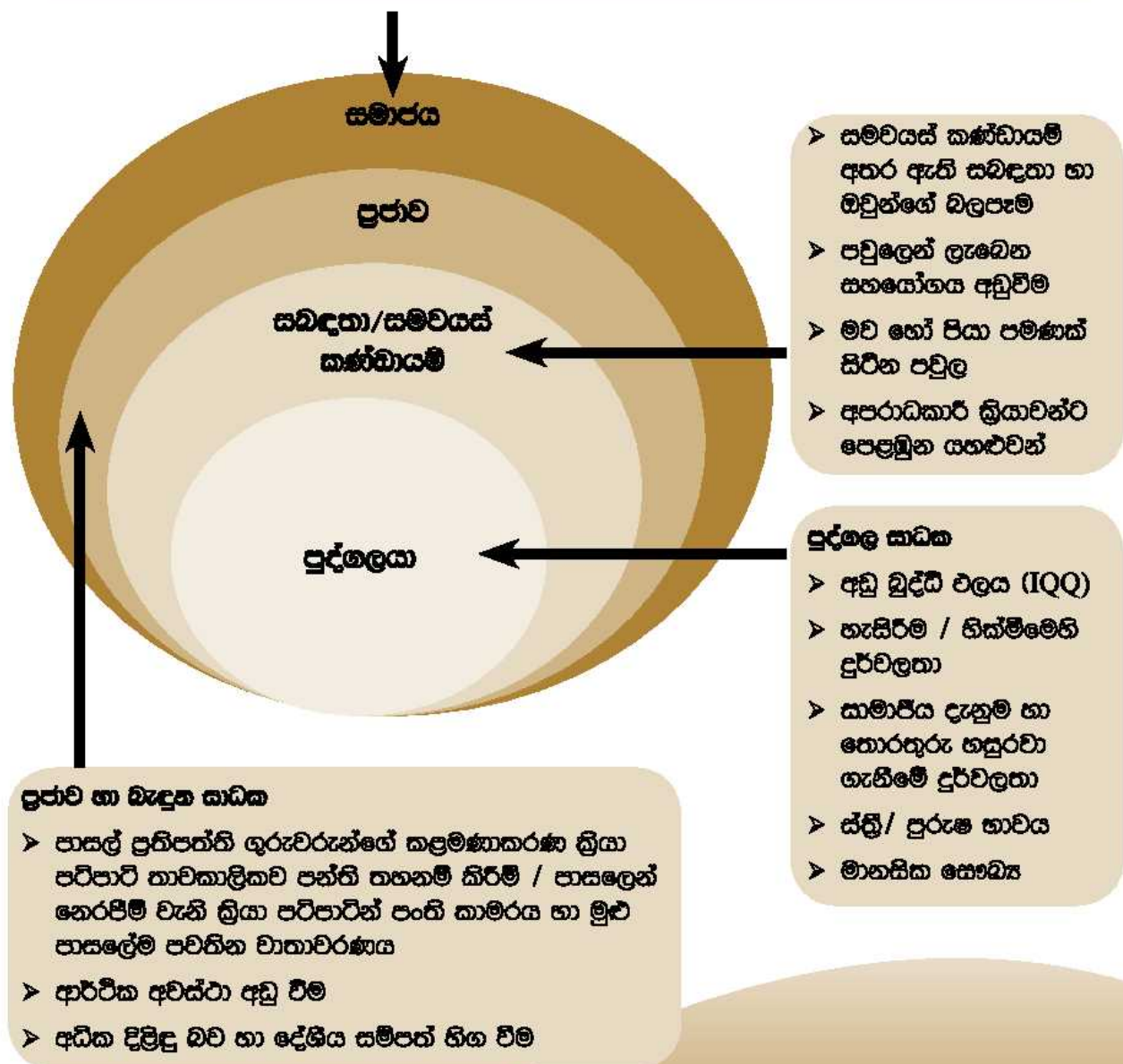
ප්‍රවණති ක්‍රියාවන්ට මුහුණ දීම මත් වතුර, මත් පෙති භාවිතය, සියදිවි නසා ගැනීම් වැනි විවිධ වූ හානිකර හැසිරීම් කෙරෙහි යොමු වීමටද බලපානු ඇත.

පාසල් තුළ සිදුවන ප්‍රවණති ක්‍රියාවන්ට ලක්වීමේ අවදානමක පසුවන්නේ කවුරුන්ද ?

ප්‍රවණතීන්ට යනු විවිධ හේතුවලින් යුත් සංසිද්ධියකි. 1979 දී බ්‍රොන්ෆෙන්නර් (Bronfenbuenner) විසින් ගොඩනගන ලද ආකෘතියකින් ප්‍රවණතීන්ට පැහැදිලි කළ හැක.

සමාජයීය සාධක

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



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

සිසුන් අතර ඇති ප්‍රචණ්ඩකාරී ක්‍රියා කෙරෙහි බලපාන සාධක

පුද්ගල සාධක	■ වයස නව යෞවන වයස ■ පිරිමි ප්‍රමුඛ වීම ■ ජාතිය ■ ආත්මානිමානය අඩු වීම ■ හැසිරීමෙහි හා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු, අධි ක්‍රියාකාරී වීම, ආවේගශීලී වීම, හැසිරීම් පාලනය සහ අවධානය පිළිබඳ ගැටළු, තමාට පාලනය කර ගැනීමට ඇති නොහැකියාව හා ඉක්මනින් කෝප ගැන්වෙන, ආවේගශීලී වන, සහකම්පනය අඩු බව හා අනුන් විසින් පාලනය වීම ප්‍රචණ්ඩත්වය වැඩි කරන කරුණුය. ඉක්මනින් කලබලවීම හා කාංකාව ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩුකිරීමට බලපාන කරුණු වේ. ■ ජීවන කුසලතා නොමැති බව, දරාගැනීමට ඇති හැකියාව සීමා වීම, දුබර විසඳා ගැනීමට ඇති හැකියාව අවම වීම, හානි දුර්වලතා ■ බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම ■ මත් වතුර සහ අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
පවුල් සාමාජිකයන් හා සමූහයන් සම්බන්ධයෙන් හා සමූහයන් සම්බන්ධයෙන් සබඳතා හා බැඳුණු සාධක	i. දෙමාපිය අභිදායක / නිවසේ සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය දැකීම ii. පවුල් සංස්ථාව තුළ ඇති බැඳුම් අඩුවීම iii. පවුලෙන් ලැබෙන සහයෝගය අඩු වීම iv. පවුලේ ව්‍යුහය මව හෝ පියා පමණක් සිටීම / ප්‍රමුඛ වීම සංකීර්ණත්වය සිටීම පවුල් v. දෙමාපියයන්ගේ දැඩි විනය හිඟ හා ඒවා කෙරෙහි සීමාවන් ඇතිකර ගැනීමේ දුර්වලතා vi. පවුලේ දුර්වලතාව vii. දෙමාපියන් මත් වතුර / අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහිවීම viii. දෙමාපියයන්ගේ සුපරීක්ෂාකාරීත්වය අඩුවීම ix. බිඳී ගිය පවුල් සංස්ථාවන් මව පියා විදේශගතවීම / දික්කසාද වීම / වෙන්වී ජීවත් වීම x. සම්ප්‍රදායික කණ්ඩායමෙහි බලපෑම අපවාරි ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන යහළුවන් / විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග සබඳතා පවත්වන මනෝභාවයන් වෙනස්කරන විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන යහළුවන් විවිධ ආශ්‍රිත ලෙස තමාගේම යහළුවන් / අපගාමික කණ්ඩායමක සාමාජිකයෙකු වීම / හොඳ යහළුවන් විසින් පිළිකෙවී කිරීම.
ප්‍රජාව හා බැඳුණු සාධක	■ පසුතල සාධක දුර්වලතාව, ප්‍රජාවේ එක් එක් ජන වර්ග අනුපාතය, ස්ථිර වාසස්ථානයක් නොතිබීම ■ වාසස්ථානය අවට අපරාධ සිදුවීම / ප්‍රචණ්ඩත්වය සිදුවීම ■ ප්‍රජාව තුළ කල්ලි/ තහනම් ඖෂධ/ ආශ්‍රිත භාවිතය

සමාජ සාධක

- i. ජන විකාශ විපර්යාස හා සාමාජික වෙනස්කම් / නවීකරණය / විගමනය / නාගරීකරණය සහ වෙනස්වන සමාජ ප්‍රතිපත්ති නිසා විස්තෘත පවුල් සංස්ථාවන්ගේ බිඳී යාම.
- ii. සිසුයෙන් වැඩිවන ජනගහනය හා ක්‍රමයෙන් විකාශ 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 තුළ සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති නොමැති වීම, ප්‍රවණ්ඩත්වයට විරෝධීව ඇති නීති රාමුව ප්‍රමාණවත් නොවීම.
- v. සංස්කෘතිකමය හේතු ගැටුම් විසඳාගැනීමේදී ප්‍රවණ්ඩත්වය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස අනුමත කිරීම හා ප්‍රවණ්ඩකාරී හැසිරීම් කෙරෙහි රුකුලක් වන න්‍යායන් හා අගයන්ට අනුගත වීමට තරුණයන්ට ඉගැන්වීම.
- vi. මාධ්‍ය ප්‍රවණ්ඩකාරී සංකල්ප න්‍යායන් හා අගයන් ප්‍රචාරය, විකිණීම හෝ විකිණීමේ පටි සහ අන්තර්ජාලය වැනි නව මාධ්‍ය හරහා දරුවන් ප්‍රවණ්ඩත්වයට අනාවරණය වීම.
- vii. නවීන තාක්ෂණයකට ඇති පහසු ප්‍රවේශය අන්තර්ජාල පහසුකම් සමාජ වෙබ් අඩවි ජංගම දුරකතන.

පාසල් වෙරළේ බලපාන සාධක

- a. පාසල තුළ 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 තුළ සිදුවන ප්‍රවණ්ඩත්වය අඩුකළ 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 තුළ පාසල කෙරෙහි ඇති බැඳියාව මෙන්ම පාසල ආරක්ෂා කළ යුතු යන හැඟීමද සිතෙහි තැන්පත් කළ 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 තුළ 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 විශයෙන් බල පැවැත්වෙන ඒක ප්‍රතිපත්තියක් නොමැතිවීම.
 - vii. වුවමණාවට වඩා දැඩි නීති හෝ පාසල හෝ පංති කාමරයේ නීති ව්‍යුහයක් නොමැති වීමද ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා ඇති වීමට හේතු වේ. එසේම අත්තනෝමතිකව පනවන නීතිද මෙයට හේතු වේ.

පාසලේ භෞතික පරිසරය හා වැදගත් සාධක	b. පාසලේ භෞතික පරිසරය - විශාල පාසල්, අධික සිසුන් සංඛ්‍යාවක් සිටින පාසල් හා පන්ති කාමර තුළ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා ඇතිවීමේ සම්භාවිතාවක් ඇත. විශාල පාසල් දුරුවන් තුළ තමාගේ ලෙස හැසිරීමක් ඇති නොකරයි. දුරුවන්ට පාසලෙහි කළමනාකරණ කටයුතුවල සහභාගී වීමට මෙන්ම ඒවා වෙනස් කිරීමට බැරි බවක් දැනෙයි. එමෙන්ම අතින් සිසුන් හා ගුරුවරුන් කෙරෙහි ආගන්තුක බවක් දැනෙයි. - විශාල පාසල්වල දුරුවන් තම මිතුරන්ට හා ගුරුවරුන්ට මේවැනි ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වාර්තා කිරීමද අඩුය. - අඩු සාමාජයීය ආර්ථික මට්ටමක පවතින පාසල් හෝ වැඩි ළමුන් සංඛ්‍යාවක් වුවැනි අඩු සාමාජයීය ආර්ථික පසුබිම් සහිත පවුල්වලින් පැමිණෙන පාසල්වල මේවැනි ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වැඩි මට්ටමක පවතී. - පාසල තුළ පවතින ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා සිදුවිය හැකි ස්ථාන උදා අඳුරු ස්ථාන, අත්හැර දමා ඇති පන්ති කාමර හෝ ගොඩනැගිලි තිබීම.
පාසල තුළ පවතින අධ්‍යාපනික වටපිටාව හා වැදගත් සාධක	c. පාසල තුළ පවතින අධ්‍යාපනික වටපිටාව - දුරුවන්ගේ කැමැත්ත හා අවශ්‍යතාවට නොගැලපෙන ලෙස සකස් වූ විෂය නිර්දේශ තිබීම. - දුරුවන්ගේ සංස්කෘතිකමය අගයන්ට වටිනාකමක් නොදෙන අධ්‍යාපනික අන්තර්ගතය හා ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද - ප්‍රවණ්ඩත්වය අඩු කිරීමට හා ආතතිය පාලනයට අවශ්‍ය කුසලතා නොමැතිවීම - තනි තනි ජයග්‍රහණ කෙරෙහි ළමුන් පොළොඹවන තරගකාරී පාසල් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට අනුබල දීම වැඩිය.

ප්‍රවණ්ඩත්වයට හේතුවන සාධක අතර ඇති සබඳතාව හා වෙනස්කල හැකි තත්ත්වයන් පිළිබඳ කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින්, ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වැළැක්වීමේ මූලික ක්‍රමෝපාය ඇතුළත් පාසල් පාදක වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

පාසල මූලික කරගත් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ වැඩසටහනක් හරහා පාසලේ හා සමාජයේ ඇතිවන අවදානම් තත්ත්වයන් ද ආමන්ත්‍රණය කළ හැක. පොදු ජනතාව දැනුවත් කිරීම තුළින් 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 යෑම වීම අනුබල දෙන්නේ ඉගෙනුමට හා චිත්තෙකා අතර සහයෝගීතාව ඇතිකිරීමට මිස තරගකාරීත්වය සඳහා නොවේ. මේවැනි පාසල් ළමුන්ට සහයෝගය ලබාදෙන විවෘත සංකීර්ණ අවස්ථා මෙන්ම නිර්මාණශීලීත්වයට අවස්ථාවද ලබාදෙන ස්ථාන වේ. මේවැනි පාසලක් ශාරීරිකව සිදුකරන දුඩුවම්, ගිංසනය, හිරිහැර කිරීම් හා ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන් වලක්වයි.

ක්‍රියා පිටියේදී පංති කාමරයේදී කාර්ය මණ්ඩලය හා ප්‍රමුක් චක්‍ෂකයා අතර ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොරව සබඳතාවන්ට අනුබල දෙන පාසල් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. තවද මෙම පාසල් ප්‍රතිපත්ති ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ට හිසි අවස්ථා ලබාදෙන ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී ක්‍රියා පටිපාටීන්ට අනුබල දෙන්නක් විය යුතුය.

ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීමට පාසල් කාර්යය මණ්ඩලයේ ඇති වගකීම්

පාසල් පරිපාලකයෙකු ලෙස

1. ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා පාසල් ප්‍රතිපත්තියක් හෝ ව්‍යවස්ථාවක් සකස්කරගන්න.
 - i. සෑම පාසල් දරුවකුටම හා අවතෙන්න පාසලට ඇතුළත්වන සෑම දරුවකුටම වය ලබාදෙන්න.
 - ii. මෙම ප්‍රතිපත්ති පාසල තුළ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
2. පාසල තුළ ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොර පරිසරයකට අනුබල දෙන්න. පාසල තුළ ප්‍රවණ්ඩත්වයට හෝ හිංසනයට ඉඩක් නොමැති බව දරුවන්ට හා දෙමාපියන්ට දන්වන්න.
3. ගැහැණු ළමයින් / පිරිමි ළමයින් අතර ස්ත්‍රී / පුරුෂ භාවය හිසා වෙනසක් නොමැති බව සෑම විටම ඒත්තු ගැනෙන ලෙස කටයුතු කරන්න. පාසල තුළ පිරිමි සහ ගැහැණු ළමුන්ට සම අවස්ථා ලබාදෙන ආකාරයේ ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරන්න.
4. දරුවන්ගේ නොදූ හැසිරීම් හඳුනාගත හැකි / අගය කළ හැකි ක්‍රමවේදයක් සකස් කරන්න.
5. ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වුවත් / සිදුකරන්නත් / සාක්ෂිකරුවන් සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීම සඳහා විශේෂිත වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්න.
6. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන් සිදුකරන්නත් සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීම සඳහා විශේෂිත වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්න.
7. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා / තුවාල / අනෙකුත් සිද්ධි පිළිබඳ වාර්තා තබා ගන්න.
8. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා සම්බන්ධ ගැටළු විසඳීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා පටිපාටි සකස් කරගන්න.
 - i. ප්‍රවණ්ඩ 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 අවතෙන්න පැමිණෙන දරුවන් ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වීම වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ගයන් ගන්න. (ඉහල පන්තිවල සිසුන් / ගුරුවරුන්ගේ උදව් ලබා ගන්න)
9. පාසල් දරුවන් අතර ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා ගුරුවරුන් වෙනුවෙන් ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.
 - i. ගුරුවරුන් විසින් ප්‍රමුක්ට ශාරීරික දඩුවම් දීම හැකිතාක් අධෛර්යමත් කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.
 - ii. ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වුවන්ට 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 තුළ සාමය හා ආරක්ෂාව රැකගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබාගැනීම කෙරෙහි ගුරුවරුන් උනන්දු කරවන ප්‍රතිපත්ති සකස් කරන්න.

10. ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා පාසල් කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ අනෙකුත් අදාළ බලධාරීන්ගේ සහය ලබාගැනීමට කටයුතු කරන්න.
 - i. දුරුවන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති / රෙගුලාසි සකස් කිරීමේදී දෙමාපිය සහභාගිත්වය වැදගත්ය.
 - ii. ප්‍රවණ්ඩකාරී හැසිරීම් වැළැක්වීමට හා දුරුවන් අතර මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රාථමික වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවල සහය ලබාගන්න. (විශේෂයෙන්ම, ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන්)
 - iii. පාසල තුළ ක්‍රියාකාරී සෞඛ්‍ය කමිටු පිහිටුවීමට ප්‍රාථමික වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයන්ගේ සහය ලබාගන්න.
11. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා අවම වන පරිදි භෞතික පරිසරයක් පාසල් තුළ පවත්වා ගන්න
 - i. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා ඇතිවීමට උදව්වන අඳුරු ස්ථාන, අත්හැර දමා ඇති පත්ති කාමර හෝ ගොඩනැගිලි ඇදීය හැකිතාක් අවම කරන්න.
 - ii. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා ඇතිවීමට උදව්වන ස්ථාන තිබේදැයි පාසල් පද්ධතිය නිතිපතා පරීක්ෂාවට ලක් කරන්න.
 - iii. සාමකාමී හැසිරීම් කෙරෙහි පොළඹවන පෝස්ටර් / චිත්‍ර පාසල තුළ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
12. පාසල තුළ දී ළමුන් අධීක්ෂණයට ලක්නොවී පසුවන කාලය හැකිතාක් අවම කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග සකසන්න.

පාසල් ශුරාවරයකු ලෙස

1. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා හෝ හිංසනය පාසල තුළ කෙසේවත් ඉවසිය හැකි දෙයක් නොවන බව දුරුවන්ට දැන්වන්න.
2. එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට දුරුවන්ට කුඩා කල සිට උගන්වන්න.
3. දුරුවන්ගේ හොඳ හැසිරීම් අගය කරන්න.
4. ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ගොදුරු බවට පත්වූවන් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් කරන්න.
5. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට යොමුවූවන් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් කරන්න.
6. ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට ගොදුරුවූවන් වැඩි ක්‍රියාවල යෙදෙන්නන් හා ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා ඇති දවුවන්ට උපදේශනය ලබාදෙන්න. වැඩි ප්‍රවණ්ඩ 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 අදාළ විශේෂිත ක්‍රියා පටිපාටිය අනුව ක්‍රියා කරන්න.
9. ප්‍රශ්න විසඳීමට හා ආරවුල් විසඳීමට හා ආරවුල් විසඳීමේ හැකියාව ප්‍රධාන වශයෙන් මූලික කරගනිමින් දුරුවන්ට ජීවන කුසලතා ලබාදෙන්න එසේම දුරුවන් අතර සන්නිවේදන කුසලතා හා හොඳ සබඳතා ගොඩනැගීමට මූලික වන්න.
10. පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටු ක්‍රියාකාරී පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන බවට වගබලා ගන්න. එසේම ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වැළැක්වීම කෙරෙහි පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටුවෙහි ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය ලබාගන්න.
11. අවතෙත් පාසලට පැමිණෙන්නන් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන්ගේ ගොදුරු බවට පත්වීමෙන් ආරක්ෂා කරගන්න.
12. අවතෙත් පාසලට පැමිණෙන්නන් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට ගොදුරු වීමෙන් වලක්වා ගැනීමට ඉහළ පන්තිවල සිසුන් උගන්දා කරවන්න.



අපයෝජනව ලක්වූ දරුවකු/ යොවනයකු මුහුණ දෙන ගැටළු

ප්‍රමා අපයෝජන වීම අපයෝජනයට ලක්වූවන්ගේ යහපැවැත්මට පමණක් නොව පීඩිත කාලය පුරාවටම බලපෑම් කළ හැක. ආර්ථික තුවාලයක් සුව වුවද, දරුවකු අපයෝජනයකට ලක්වීමෙන් සිදුවන හානිය බොහෝ දුර්ඝ කාලීන බලපෑම් ඇති වීමට හේතුවිය හැකිය.

මේවාහි අත්දැකීම්වලට ලක්වූ දරුවන් හෝ නව යොවනයන් අන් අයගේද උදව් ඇතිව බොහෝ විට යථා තත්වයට පත්වීම මෙන්ම තවදුරටත් ශක්තිමත්වීමද දැකිය හැකිය. එසේ පත්හරය ලැබීම ප්‍රත්‍යස්ථය හමින් හැඳින්වේ.

අපයෝජනයට හෝ නොසලකා හැරීමට ලක්වූ දරුවන් ආයතන හා චිත්තවේග පාලනය පිළිබඳ අපහසුතාවන්ට ලක්වීමේ අවදානමක්ද පවතී. ප්‍රමා වියේදී සිදුවන මේවාහි කම්පනයන් ස්නායු පද්ධතිය හා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධති වර්ධනයට හානිකර විය හැක. මෙය වීම ප්‍රමුත් අනාගතයේදී වැඩිහිටියන් ලෙස සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවලට මුහුණපෑමටද හේතුවක් විය හැකිය.

ප්‍රමා අපයෝජනයක් යනු කුමක්ද?

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

එසා ! / නොකළ යුතු

- × සෘජු ප්‍රශ්න අහන්න එසා. (උදා - අරයා ඔයාට ඇල්ලුවාද ?)
- × පොරොන්දු වන්න එසා
- × දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නාට දැනුවත් කරන්න එසා

කළ යුතු

- × දරුවාගේම වරදින් සිදුවූවක් නොවන බව දරුවාට කියන්න
- × හොඳින් ඇහුම්කන්දෙන්න
- × දරුවා පවසන විශේෂ වදන් / වාක්‍ය එලෙසම වාර්තා කරන්න (ලියා ගන්න)
- × උපකාර කරන්න, නඩු කීන්දු දෙන්න එසා
- × ඔබේ සීමාව දැන ගන්න
- × සත්‍ය කියන්න නමුත් පොරොන්දු වන්න එසා
- × ප්‍රශ්න 4 ක් පමණක් අහන්න
 - මොකක්ද වූණේ ?
 - කවුද ඔයාට මේක කලේ ?
 - මේක වෙද්දී ඔයා කොහෙද හිටියේ ?
 - කොයි වෙලාවෙද මේක උනේ ?

දරුවා ආරක්ෂා කර ගන්න

ජාතික ශ්‍රමාරක්ෂණ අධිකාරියට කතා කරන්න

1929 ජාතික ශ්‍රමාරක්ෂණ දුරකතන සේවයට කතා කරන්න (පැය 24 ම පවතින සේවයකි)



ප්‍රමා අපයෝජනයේ මූලික ආකාර මොනවාද ?

ප්‍රමා අපයෝජන මූලිකව පහත සේ වර්ග කළ හැකිය.

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

අපයෝජන වර්ගය	විස්තරය	උදාහරණ
ශාරීරික අපයෝජන	දුරුවකුගේ සෞඛ්‍යයට, පැවැත්මට, වර්ධනයට, ආත්මාභිමානයට හානිවන සේ හිතාමතා සිදුකරන ශාරීරික ක්‍රියාවකි.	මෙයට පහරදීම/ සෙලවීම හෝ කනට ගැසීම, උණුවකුර වත්කිරීම/ පිලිස්සීම/ පයින් ගැසීම/ ගෙල මිරිකීම අයත්වේ.
නොසලකා හැරීම	දුරුවාගේ සෞඛ්‍යයට, 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 හිටිකේදු සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා නොකිරීම දුරුවකුට අවශ්‍ය ආදරය නොදීම, සන්තකය (සන්තක කිරීම) හා සබැඳියාව පවත්වාගෙන නොයෑම කායික/මානසික උත්තේජනය (පහත) නොසලකා හැරීම අවශ්‍ය තරම් මානසික පෝෂණය ලබා නොදීම අනු දැනුම සහිතව දීර්ඝ කාලීනව පාසලින් කටීරී පැනීමට ලක් වීම දුරුවා හේතුවකින් තොරව පාසලේ නොයවා සිටීම ප්‍රමාදයකු පාසලකට ඇතුළත් කිරීමට අපොහොසත් වීම

මානසික අපයෝජනය	දුරුවකු වාචිකව හෝ මානසිකව හිංසාවට ලක් කිරීම හිඟුගේ හෝ ඇයගේ ආත්මාභිමානයට දරුණු ලෙස බලපෑ හැකිය. වැඩිපුරම දක්නට ඇති ප්‍රමා අපයෝජන ක්‍රමය මානසික අපයෝජනයයි. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව දෙමාපියන්, රැකබලාගන්නන් හෝ ගුරුවරුන් මගින් දුරුවකු මෙසේ මානසික හිංසනයට ලක්විය හැකිය. වය තැම්පිටම පෙනෙන තුවාල ඇති නොකරයි. මෙය මානසික යෝග්‍යයට මෙන්ම සාමාජික වර්ධනයටද බලපෑ හැකි අතර පිළිඟ කාලය පුරාවටම සුව නොවන මානසික කැලැල් ඉතිරි කල හැකිය.	බැනවැදිලි, ලැජ්ජාවට පත්කිරීම, නිතර නිතර කෑගැසීම, තර්ජනය කිරීම, විහිළුවකට ලක් කිරීම, පුරුද්දක් ලෙස (නිතරම) දුරුවාට නින්දා වන අයුරින් ලේබල් කිරීම දුරුවා අපහාසයට ලක් කිරීම කාමර තුල සිරකර තැබීම නිවහේදී හා පාසලේදී ඉතා තද නීති රීති පැනවීම සම වයසේ පිරිස් සමග ක්‍රීඩා කිරීමට ඉඩනොදීම අනු දැනුම ඇතිව මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් භාවිතයට ඉඩදීම
ලිංගික අපයෝජන	දුරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු වැඩිහිටියෙකු හෝ සැලකිය යුතු වැඩි වයස් මට්ටමක සිටින්නකු හෝ වැඩි ශක්තියක් ඇති පුද්ගලයෙකු සමග පවත්නා ලිංගික සම්බන්ධය මෙයට අයත්වේ. ලිංගික සම්බන්ධය තේරුම් ගැනීමට හෝ ලිංගික සම්බන්ධතාවන්ට විරුද්ධවීමට තරම් දුරුවාගේ මොළය වැඩි නැත. ඔවුන් මානසිකව හා සාමාජික වශයෙන් වරදකරුවා මත යැපෙන්නවා විය හැකිය. ලිංගික සම්බන්ධතාවයට අමතරව පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්ද ලිංගික අපයෝජනයන් වේ.	දුරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකුට නොහැලපෙන ලෙස වාචිකව උත්තේජනය කිරීම දුරුවන් හෝ නව යෞවනයන්ට ලිංගිකත්වය ඉස්මතුවන ජායාරූප පෙන්වීම හෝ ඔවුන් වචනි ජායාරූප සදහා යොදා ගැනීම දුරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු අසත්‍ය 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



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.

ප්‍රමා අපයෝජකයින් බිහිවන්නේ කෙසේද?

පුද්ගලයෙකු හිඟාමතාම දරුවෙකුට යම් හානියක් සිදු කිරීම සිතා ගැනීමටත් අපහසුය.

බොහෝ විට ප්‍රමාදයෙකුගේ වයසට නොගැලපෙන ආර්ථික දුඛාවම් පැනවීමත්, දෛමච්ඡියත්, දරුවන්ගෙන් විනයවත් හැසිරීමක් පමණකට වඩා බලාපොරොත්තු වීමත් නිසා ආර්ථික අපයෝජනය සිදුවේ. අධික පීඩාවට පත්ව සිටින දෙමාපියයන්ද නොගැලපෙන ලෙස ක්‍රියා කළහැක. බොහෝ දෙමාපියයන්ට යහපත් දෙමාපියයන් වීමේ අවශ්‍යතාව ඇතත් සමහර අවස්ථාවන්හිදී තමාට පාලනය කරගැනීමට නොහැකිය. ප්‍රමා අපයෝජන, දෙමාපියයන්ට තම ආර්ථික, රාජකාරිමය හා ගෞරවදායී කර්මාන්ත පාලනය කර ගැනීමට ඇති අසීරුතාව පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයක්ද විය හැකිය.

සාමාන්‍ය දරුවකුගේ වර්ධන අවස්ථා පිළිබඳ දෙමාපියයන්ට අත්දැකීම් නොමැති වීම මෙන්ම තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී දෙමාපියයෝ ප්‍රමා අපයෝජනය සිදු කරති.

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

මෙවැනි අපයෝජනයන්ට ලක්වූවට ප්‍රමුත් වය සතවා සිටින්නට උත්සාහ දරන්නේ ඇයි ?

අපයෝජනයට ලක්වූ දරුවන්ගෙන් හතරෙන් තුනක් පමණ වම සිද්ධිය පිළිබඳ කිසිවකුට නොකියා සිටින අතර පිවිත කාලය පුරාවටම වය රහස්‍යක් ලෙස පවතී.

ප්‍රමුත් මෙසේ නොපැවසීමට බලපාන හේතු සමහරක් නම්

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



අප අපයෝජනය නොදකින්නේ ඇයි?

බොහෝ දෙනා හට තම සම්පතමගෙකු සිදුකරන ප්‍රමා අපයෝජනය පිළිබඳ අත්දැකීම් නැතිවා නොවේ. නමුත් යමක් පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමට, සිතීමට අසීරුවුවිට එය එසේ නොවන බව තමාටම එත්තු ගැන්වීම මිනිස් ස්වභාවයයි.

එසේ තමාම රචවා ගැනීමට හේතුවන සිතුවිලි කිහිපයක්නම්,

- මගේ දරුවා විවැනි අපයෝජනයකට ලක්වෙතවා නම් එයා මට කියයි, ඒ නිසා එහෙම දෙයක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ
- මම තිතන්නෙ ඒහොල්ලො නිකන් සෙල්ලම් කරනවා. වයස 14 දී කාවචන් 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 ප්‍රමිසින්නට කැමති වෙන්නෙ?
- ඇය ඔවුන්ගෙ අම්මා. ඉතින් එයා කොහොමද ඒ ප්‍රමිසින්නට අපයෝජනය කරන්නෙ ?

ප්‍රමා ලිංගික අපයෝජන පිළිබඳ ඇති විශාලම මිඟ්තාව කුමක්ද?

ප්‍රමා ලිංගික අපයෝජකයින් බොහෝවිට අප දන්නා හඳුනන අය යන සම්පතමගත් ද එය හැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙසේ අපයෝජනයට ලක්වූ ප්‍රමුත් දහ දෙනෙකුගෙන් අට දෙනෙක්ම අපයෝජනයට ලක්ව ඇත්තේ තමා දන්නා හඳුනන පුද්ගලයන්ගෙනි. ඒ අය පවුලේම සාමාජිකයන්, යහළුවන්, අසල්වැසියන් හෝ දරුවන් රුකබලා ගන්නන් වැනි සමාජයේ වැදගත් යැයි සම්මත පිරිසක් වේ. මෙවැන්නන් ප්‍රමුත් සමග සම්බන්ධ වියහැකි ආකාරයේ රැකියාවලින් සොයා ගැනීම, සමහරක් අන් අයගේ විශ්වාසය උපරිමයට දිනා ගෙන සිටියි. මෙවැනි තත්වයන් යටතේ අන් වැඩිහිටියන්ටද ඔවුන් ගැන කිසිදු සැකයක් ඇති නොවේ.

මෙවැනි අපයෝජනයන්ට ලක්වීමේ අවධානමක් ඇති ප්‍රමුත් කවුරුන්ද?

- විසිරුණු පවුල් මව විදේශගත වීම, දෙමාපියන් වෙනව/දික්කසාදවී සිටීම
- තමාගේ මවගේ රුකවරණය යටතේ නොසිටීම
- මත්පැන්වලට ඇබ්බැහිවූ පියවරුන් සිටින පවුල්
- පවුලේ රුකවරණය නොමැති වීම
- අඩු සමාජ ආර්ථික පසුබිම්වලින් පැමිණෙන්නන්
- වර්ගාත්මකව 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 සිදුවීම නිසා දරුවකු අනිවාර්යෙන් අපයෝජනයට ලක්වී ඇතිබව කිව නොහැකිය. මෙම ලක්ෂණ නොසලකා හැරීමද කළ නොහැකිය. මෙවැනි දරුවන් මග නොතර්මින්, ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් හා උදව් ලබා ගනිමින් ඔවුන්ට උදව්වක් අවශ්‍යදැයි නිර්ණය 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 බිදීම්, තුවාලවීම්, සිරිම්
- ආහාර නොගැනීම/ උස බර නිසි පරිදි වැඩි නොවීම
- අනවශ්‍ය පරිදි චෝදනා කිරීම, හිතාමතා කිසිවක් නොකිරීම හෝ වෙනස්වීම්
- අධි ක්‍රියාකාරීත්වය/ විනාශකාරී හැසිරීම
- ලිංගිකාත්මක හැසිරීම, අඩු වයසින් ලිංගික හැසිරීම ගැන දැනගැනීම හෝ දරුවා සැබෑ වශයෙන් පරිනත නොවුවද පරිනතවීමක් පෙන්වීම
- නිවසින් පැන යාම/ විවිධ අය සමග ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
- පාසලට හෝ අනෙකුත් වැඩ කටයුතු සඳහා කලින් පැමිණීම, කල් වේලා ගතවන තුරු සිටීම, ගෙදර යෑමේ උවමනාවක් නොමැති වීම
- තවත් කෙනෙකු තමන්ට වැරදි ලෙස සැලකීම පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිරීම
- සතුන්ට හෝ සුරතළුන්ට 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 රුකකුලාගන්තෙකුගෙන් සිදුවූ අපයෝජනයක් ප්‍රකාශකිරීම
- නත්නාඋනන හෝ අවතෙත් හඳුනාගත් වැඩිහිටියන්ට ඉක්මනින් ලංවීම
- දෙමාපියන් අනවශ්‍ය ලෙස ප්‍රමාද කෙරෙහි ආරක්ෂා සහගතවීම හෝ අධික ලෙස අතින් ප්‍රමුඛ 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 චලදායී ක්‍රියාමාර්ගයක අරමුණු වියයුත්තේ,

- ප්‍රමාද නවදුරටත් අපයෝජනය වීම වැළැක්වීම

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

කල්තියා හඳුනාගැනීම

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

ඔවුන්ට අවශ්‍ය හිසි උපකාරය ලබාදීමට එය ඉතා වැදගත්ය.

තොරතුරු අනාවරණය කිරීමේ ගැටළු

පළමු, 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 පොලීසිය, සමාජ සේවකයන් සමගද අමිහිරි අත්දැකීම් ඇති නිසා ඔවුන් සමග සම්බන්ධ වීමට ඔහන්ද දුක්වයි.

අවශ්‍ය තොරතුරු අනාවරණය කිරීමේ වාසි

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

චිත්වාසවන්ත බව

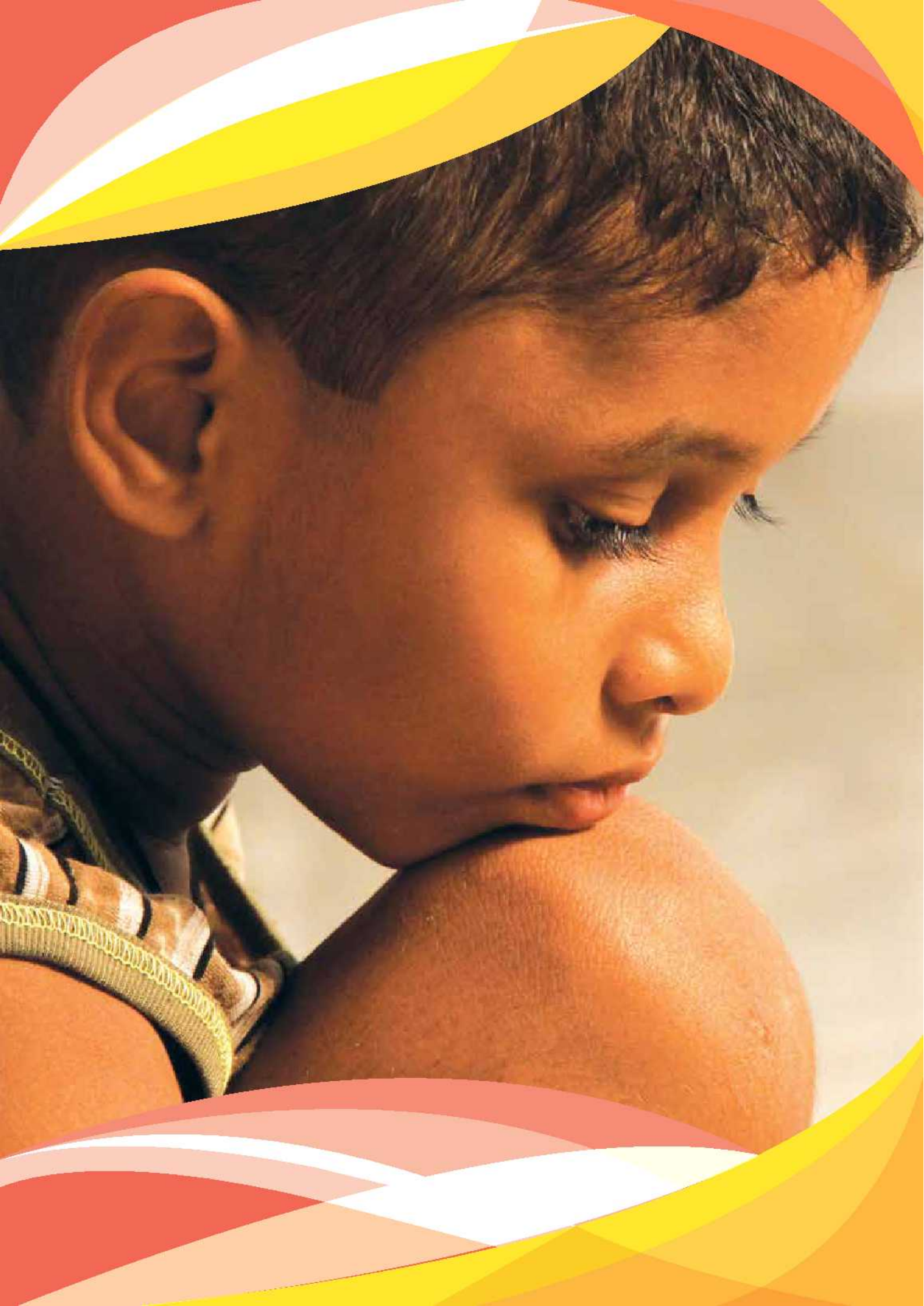
මෙවැනි සිද්ධියකදී චිත්වාසවන්ත භාවය ඉතා වැදගත් වේ. තොරතුරු හුවමාරුවේ දී එහි ඇති අවධානම ද සැලකිල්ලට ගත යුතුය. එම නිසා සීමාවක් සහිතව තොරතුරු හුවමාරුකර ගත යුතුය. මෙය අපයෝජනයට ලක් වූ පාර්ශවයේ කැමැත්ත ඇතිව සිදු වන්නේ නම් වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

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

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

සමා අපයෝජනයක් වලක්වා ගන්නේ කෙසේද ?

- අධික/පාලනය කරගත නොහැකි තරමකින් පසුවන විට දරුවන්ව හික්මවීමෙන් වළකින්න.
- දමුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම්වල කොටස්කරුවෙකු වී ඔවුන්ගේ යහළුවන් හඳුනාගන්න.
- දරුවා තනිවම දමා නොයන්න.
- තව කෙනෙකු තමා ස්පර්ශ කරන විට වය හොඳ ස්පර්ශයක්ද, නරක ස්පර්ශයක්ද යන්න වටහාගැනීමට හැකිවනසේ දරුවා දැනුවත් කරන්න.
- දරුවන්ට ඇතුළු 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 කරා කරයි නම් ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමුකරන්න.
- දරුවා පිළිබඳ කෙනෙකු අසාමාන්‍ය ලෙස ලැදියාවක් දක්වන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමුකරන්න.
- පීඩන නිපුණතා ගොඩනගා ගැනීමට දරුවාට හැකිතරම් අවස්ථාව ලබාදෙන්න.



නිදන්ගත රෝග මානසික සෞඛ්‍යයට ඇති බලපෑම

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

නිදන්ගත රෝගවලට ගොදුරු වී සිටින දරුවන් හා නව යෞවනයන් අභිමතව 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 සාමාජිකයන්ටද බලපානු ඇත. මෙවැනි දරුවන් හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන් හට වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස්වලට අනුකූලව කටයුතු කිරීමටත්, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සීමා කිරීම, නිතර නිතර පාසල් වීමට 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 විය පිළිගැනීමට හා විය 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 වීම තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන බවත්, ගැටළුවලට මුහුණ දෙනුයේ සුභතරයක් 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 වීම, සමාජය සමග ජීවත් වීමේ අපහසුතා, හිංසනයට ලක් වීම හෝ යහළුවන් නොමැතිවීම යනාදියට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැක.

මෙවැනි නිදන්ගත රෝගයකින් පෙළෙන දරුවන් සිටින පවුලක සියළු සාමාජිකයින් කෙතරම් අභියෝගයන්ට හා බලපෑම්වලට ලක්වන්නේද යන්න සැලකීමට හැකිම 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 චෛරයක් ඇතිකිරීමට හේතු විය හැක.
- සමහර ළමුන් හට විෂාදය ඇතිවිය හැක.
- ඔවුන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා කැමට කැමති ආහාර ආදියට සීමා පැනවිය හැක.
- සමහර ළමුන් අන් අයගේ විහිළුවට ලක්විය හැක.
- මෙවැනි දරුවන්ට වදිනෙදා 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 සම්ප්‍රදායික දරුවන් සමග ගමන් බිමන් යාමට 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 හැඟේ නම් අවශ්‍ය උදව් ලබා ගන්න.

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

ඇදුම් රෝගයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ දක්ෂෝචය යුත්තේ ඇයි ?

ඇදුම් 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.

ඇදුම් 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.

෧ මැස්මොරය ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ කණහාටු නොවිය යුත්තේ ඇයි ?

මෙය බෙහෙත් මගින් පාලනය කළ හැක.

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

ඔබට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකළ හැක.

මෙය ඔබගේ බුද්ධි හෝ ශාරීරික වර්ධනයට බලපෑමක් ඇති නොකරයි.



ඔබට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකළ හැක.

නිදන්ගත රෝග සමග පිටත්වන 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 සබඳතාවයන්ගේ ස්වභාවය වෙනස් වීම ආදී දේ පිළිබඳ වැඩි බලපෑමක් සිදුකළ 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 ඩයක් හා චක්තයක් ඇතිවීම ස්වාභාවිකයි.

ශරීර පෙනුම පිළිබඳ ගැටළු	කළ යුත්තේ
සාමාන්‍යයෙන් නව යෞවනයන් තමාගේ ශරීරයෙහි භෞතික වශයෙන් සිදුවන වෙනස්වීම් පිළිබඳ සැලකිලිමත්ය. දිර්ඝකාලීන රෝගයකින් පෙළෙන්නන්ගේ මෙම සිතුවිලි වඩාත් තීව්‍ර වන්නේ, ඔවුන් තුල ඇති චක්තය හෝ තමාගේ රෝගය නිසා ඇතිවිය හැකි චිකාති තත්ත්ව නිසාය. (උදාහරණ ලෙස ශල්‍යකර්මයකින් ඇතිවන කැළලක් තමාගේ ආකර්ෂණීය පෙනුම කෙරෙහි බලපෑමක් වේශයී බියක්, විලාසිතා කිරීමට බාධාවක් වේශයී 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	කළ යුත්තේ
■ නව යොවනයන් දෙමාපියන් මත යැපීමෙන් මිදී ස්වාධීන වීම කෙරෙහි මෙම නිදන්ගත රෝග බලපෑම් කළ හැක. ■ එසේම මෙම රෝගයන් වැළඳී ඇති නව යොවනයන්ගේ දෙමාපියන්ද ඔවුන් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට බොහෝ විට එරෙහි වේ. ■ අදාළ සෞඛ්‍ය ගැටළුද විසඳා ගනිමින් මෙම ස්වාධීනත්වය ගොඩනගා ගැනීමට ශාමීදී ඇතිවන ගැටුම් විසඳීමට අප උනන්දු විය යුතුය.	■ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටළු පිළිබඳ සාකච්ඡාවන්ට නව යොවනයන් සම්බන්ධ කරවා ගන්න. (උදා ඔවුන්ගේ රෝගය පිළිබඳ පවතින ගැටළු, ප්‍රතිකාර ක්‍රම) ■ තමාගේ රෝගයට අදාළව තමාම රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධ අවශ්‍ය කුසලතා ලබාදෙන්න. ■ හැකි තාක් දුරට තමාගේ රෝග පාලනය හා ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා පිළිබඳ සැලකිල්ලෙන් සිටීමට නව යොවනයා උනන්දු කරන්න. ■ තමාගේ රෝගී තත්ත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු දරා අවශ්‍ය නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.
සම්වයස් 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 යොවනයා තම ජීවිතයේ නිවසින් පිටත ගත කරන සමාජයීය පරිසරයයි. ■ තමා විසින් තමාම පිළිගැනීමට ලක්වීම හා අන් අය තමා කෙරෙහි ඇති පිළිගැනීම වැනි ආත්මානුමානය සම්බන්ධ ගැටළු මෙම නිදන්ගත රෝග හා ඒවාට අදාළ ප්‍රතිකාරයන් නිසා උග්‍ර විය හැක.	■ යහළුවන් සමග ගතකරන කාලය හැකි තාක් වැඩි කිරීමට උනන්දු කරවන්න ■ යහළුවන් සමග හුවමාරු කරගත යුතු දේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න ■ සම්වයස් කණ්ඩායම්වල සරදම්වලට ලක්වුවහොත් එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සුදුසු ක්‍රමවේදයන් හඳුනාගැනීමට උපකාරී වන්න ■ භාසප්තක/ විනෝදප්තක දේ වෙනුවෙන් උනන්දු කරවන්න ■ යහළුවන්ගේ සහයෝගීතාව / උදව් උපකාර ලබාදීමට උනන්දු කරවන්න

ප්‍රතිකාර මගහැරීම

මේ වයසේ වැරද්ද්දුද?

දරුවා / යොවනයා තම රෝගය පිළිබඳ වැඩිදුර දැනගැනීමත් සමග රෝගය පාලනය කිරීමේ වගකීම තමන් අතට ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
වෛද්‍ය අනුමැතියකින් තොරව තම තිරණ ගැනීම
වෛද්‍යවරයා විසින් නිර්දේශිත ඖෂධ මාත්‍රාව අඩුකිරීම/ ඖෂධ නැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම



තරතා යන නිසාද ?

තමා ගැන අධික ලෙස සිතමින් දුක්වීම
රෝගය නිසා ඇතිවන තරග සිතුවම්
තම සිතුවම් හා තරග පාලනය කරගත නොහැකි වීම
රෝගය උත්සන්න වීම රෝගයේ නැවැත්වීමට සිදුවීම අතිරේක ඖෂධ/ මැදිහත්වීම් සිදුකිරීමට වීම
තිරණ ගැනීමේ හැකියාව අඩු බව, වැරදි විකිණ්ඩයන්ට එළඹීම.

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

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

- නව රෝගීන්ගේ හට රෝගය ගැන දැනෙන දේ සෞඛ්‍ය සේවකයන් සමග බෙදා ගැනීමට උනන්දු කරන්න.

- නව රෝගීන්ගේ හට තමාගේ අදහස් හා ගැටළු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමග සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කරන්න.

- නිර්දේශිත ප්‍රතිකාර භාවිතා නොකිරීම නිසා රෝගී තත්ත්වය අසාධ්‍ය තත්ත්වයකට පත්වුවහොත් ඒ සඳහා තරවු කිරීම වෙනුවට ඇතිවූ තත්ත්වය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කරන්න.

උදා ඔබ සිතන්නේ මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් හෝ මෙසේ වුවහොත් ඔබ හිතන්නේ කුමන තත්ත්වයක් ඇති වෙයි කියලාද ? මෙවැනිම ප්‍රශ්න නව රෝගීන්ගෙන්ද මතුවීමට උනන්දු කරන්න.

මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා යොමුවිය යුත්තේ කවර අවස්ථාවලදීද ?

- මෙවැනි නිදන්ගත රෝගයකින් පෙළෙන නව රෝගීන්ගේ විත්තවේගයන්ගෙන් යටපත් වී සිටින විට
- ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන්ට දිගින් දිගටම අනුගත නොවී සිටීම.
- නව රෝගීන්ගේ චර්යාත්මක අභ්‍යන්තර විම, ඕනෑවටත් වඩා අන් අය මත යැපීම හා /හෝ වයසට අදාල ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඈත්වීම හෝ ඒවාට ඇති කැමැත්ත අතහැර දැමීම.



තොරතුරු තාක්ෂණය හා මාධ්‍ය හා බැඳුණු මානසික ගැටළු

මාධ්‍ය යනු ප්‍රවෘත්ති, විනෝදාත්මක වැඩසටහන්, අධ්‍යාපනික තොරතුරු, වෙළඳ ප්‍රචාරණ, ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය, ජ්‍යෙෂ්ඨ වැනි විවිධ තොරතුරු ප්‍රචාරණය සහ සන්නිවේදනය කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්ය. පුවත්පත්, සතරා, රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය, දෑත්වීම් 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 අන්තර්ජාලයේ සැරිසැරීම සිදුකරති
- ගැහැණු දරුවන්ගෙන් 60% ක් සහ පිරිමි දරුවන්ගෙන් 80% ක් සතුව ජංගම දුරකතනයක් ඇත

ලොව පුරා 80% ක් දරුවන් විඩියෝ 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 සහභාගිත්වයකින් තොරව විදිනෙදා කටයුතු කරගන්නා දරුවකු මාධ්‍ය භාවිතා කරනු ඇත්තේ

රූපවාහිනියේ කාටූන්, වෙලි භාරිස හෝ වැඩිහිටියන් සඳහා වූ විග්‍රහව නැරඹීමට විඩියෝ ක්‍රීඩා කිරීමට

අන්තර්ජාලය හික්කේ ලේස් වූත් අඩවියේ සැරිසැරීමට

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



හමුත් දරුවන් තනි නොකර, දෙමාපියන් දරුවන්ගේ කටයුතුවලට ක්‍රියාකාරීව සහභාගි වේ නම්, විවෘත දරුවකු මාධ්‍ය භාවිතා කරනු ඇත්තේ අධ්‍යාපනික වැදගත්කමක් ඇති වැඩසටහන් හෝ නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරී සඳහා වනු ඇත.

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

දෙමාපිය, ගුරුවරුන් වශයෙන් භිඛේ වගකීම වන්නේ මාධ්‍ය දැලිපිහියක් බව දරුවන්ට වටහා දීමයි. මෙම සරල පණිවුඩය, දරුවන්ගේ පිවිත්වලට මාධ්‍යයෙන් වන අහිසි බලපෑම වෙනස් කරන මහා මේෂයක් වනු ඇත.

අද ඉතා සුලභව භාවිතා කරන මාධ්‍ය මොනවාද ?

- රූපවාහිනිය
- සිඩ් තැටි/ ඩිවිඩ් තැටි
- පරිගණකය
- ජංගම දුරකතන

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



ඔබ නොදන්න සිටියත් භිඛේ දරුවා/ ශිෂ්‍යයා මේ පිරිස අතර සිටිනවා විය හැක.

දරුවන් අන්තර්ජාලයට පිවිසෙන ක්‍රම

1. බහුල වශයෙන්ම ජංගම දුරකතන හරහා
2. පරිගණකය හා ලැප්ටොප් හරහා
3. වැඩි, ස්මාර්ට් ෆෝන් හා එබදු වෙතත් උපාංග හරහා (MS)

වර්තමාන ලොව බොහෝ දරුවෝ ජංගම දුරකතනය තුළින් අන්තර්ජාලය හරහා ලේස්වූත්, විඩියෝ, රූපවාහිනී, රේඩියෝ, පුවත්පත්, පරිගණක ක්‍රීඩා, වික්‍රපට 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 වෘත්තීමය තොරතුරු අන්තර් ජාලය ඔස්සේ හුවමාරු කරගැනීමට භාවිතා කරන ක්‍රමවේදයන්ය.



සමාජ වෙබ් අඩවි හරහා තොරතුරු/දත්ත අඩංගු වෙබ් අඩවි, වෙළඳ ජාල, සමාජ ජාල, ජායාරූප, විඩියෝ පට, වෙළඳ ප්‍රචාරණ, පරිගණක ක්‍රීඩා, සහ "මවාගත් ලෝක" (virtual worlds) වැනි දේවල් හුවමාරු කරගනිති.

උදා: ලේස් වූත්, වට්ස් ඇප්, වයිබර්, සුඕ, ටිව්ටර්, ගූගල් +, විකිපීඩියා, ෆ්‍රික්ස්ටිෂන්, රෙඩ්ඩ්

මාධ්‍ය භාවිතයේ ඇති ප්‍රයෝජන

ඇති වීභාල දැනුම් හා දත්ත සම්ප්‍රදායකට පහසු පිවිසුමකි
 ඉතා වේගයෙන් අදහස් හුවමාරු කරගත හැක
 පුවත් සඳහා පහසු පිවිසුමකි
 දැන්වීම් පළකිරීමේ ජනප්‍රිය මාර්ගයකි
 විනෝද ක්‍රීඩා 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 හැටළු

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

දෙවන ප්‍රධානතම හැටළුව වන්නේ අධ්‍යාපනික දුර්වලතාවයන්ය. දැනුම් අඩුවීම, මතකය අඩුවීම, අවධානය දිගට පවත්වා ගැනීමේ නොහැකියාව සහ ගණිත හා භාෂා හැකියාව දුර්වල වීම මේ අතරින් ප්‍රධාන වේ.

දුර්වල සමාජ සබඳතා හා දුර්වල මිත්‍ර/කමවයස් සබඳතා නිසා හුදකලා වන දරුවෝ නිවස තුළ මුළු ගැන්වී, පරිගණකයට කොටුවී, පැය ගණන් ගත කරති.

අන්තර්ජාලයට ඇවිමැති වීම අද ලෝකයේ නව ප්‍රවණතාවයකි.

අන්තර්ජාලය හරහා දරුවාගේ සිත දූෂණය වීම හා පසුකාලීනව දරුවා අන්තර්ජාලයට හසුදුසු දේ ඇතුලත් කිරීම මූලක තහනකම් පියවරයි.

- දරුවන්ට අහිතකර දේ අඩංගු වීම හිංසනය, කොන් කිරීම, සියදිවි හඬා ගැනීමට පෙළඹවීම, සාවද්‍ය තොරතුරු ලබාදීම.
- තම පෞද්ගලික තොරතුරු ලිංගික හැසීමේ දෘෂ්ටිකෝණය සහ විකිණීමේ හුවමාරු කරගැනීම.
- අන්තර්ජාලය හරහා හිංසනයට ලක්වීම.



PLAYGROUND,
1987



PLAYGROUND,
2014

අනෙකුත් හැටළු ලෙස පහත දේ දැක්විය හැක

අධික තරබාරුව, පරිඝණකය/ රූපවාහිනිය තරඹමින් 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, ශාද්‍යාබාධ හා අධි රුධිර පීඩනය අඩු වයසින්ම හට ගැනීම

අවිදුර දෘෂ්ඨිකන්වය 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 හිඟිකාව, නිවසින් පිටත යාමේ හිඟිකාව(Agoraphobia), සමාජ විරෝධී හැසිරීම්, ප්‍රමර්ශකම්, ආහාර ගැනීමේ ගැටළු, අධික ලෙස විනෝදයට බර වීම වැනි සමාජ විද්‍යාත්මක ගැටළු ද බහුලව දැකිය හැක.

අධික ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වය,

වගකීමෙන් තොරව චර්යාලයෙන් පිටත හා චර්යා චර්මට පෙර අසම්මත ලිංගික සබඳතාවලට යොමුවීම.

දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම.

අනෙකුත් ආගම් ජාති දේශපාලන පක්ෂ ආදිය පහත් කොට සැලකීමට හුරුවීම.

දිනින් දිනටම ප්‍රවණත්වය දැකීම හා ඇසීම නිසා දරුවා ප්‍රවණත්වයට යොමුවිය හැක.

මාධ්‍ය අවහාරිතයට ලක්විය හැකි දරුවන් කණ්ඩායම්

යෞවන යෞවනියන්

පාසල්වලට අමුතින් 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, දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ගේ මේ උපදෙස් කියා දෙන්න.

මාධ්‍ය දැලි පිහියක් බඳුන වැරදි භාවිතය හානි ගෙන දේ

- තමාට හා සමාජයට හුදුදුසු දෙය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දරුවාට ශක්තිය තිබිය යුතුමය.
- හරක සිදුවීම් රහස් ලෙස වසන් කරන්න වසා. ඒ පිළිබඳ දෙමාපියන්ට/ගුරුවරයාට කියන්න.
- මාධ්‍ය තුළින් දැකගත් නාදානන කෙනෙකුගේ මිත්‍රශීලී ඇසුරක් දරුවාට හානිකර විය හැක.
- නාදානන අයට තම පුද්ගලික තොරතුරු නොදෙන ලෙස දරුවාට කියා දෙන්න.
- දරුවාගේ විඩියෝ හෝ ඡායාරූප අන්තර්ජාලයට ලේස්වූයේ හෝ වෙනත් සමාජ වෙබ් අඩවිවලට එකතු නොකරන ලෙස කියා දෙන්න.
- වෙබ් කැමරා, පියෝ ලොකේටර්, GPRS, ක්‍රියා වීරගීත කර තබා ජංගම දුරකතන භාවිතා කරන්න.

ගුරුවරුනි, දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ට මේ වැදගත් උපදෙස් විසින් දෙන්න.

- දෙමාපියන් සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා
 - ★ මධ්‍යම රාත්‍රියේදී දරුවා අන්තර් ජාලය භාවිතා කරනවානම්
 - ★ ඔබ ලගින් යඳ්දී දරුවා පරිගණකයේ තීරය 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 වම CD කවරවල මුද්‍රණය කර ඇත.
- දරුවන් බලන වැඩසටහන් මොනවාදැයි නිතර විමසන්න.
- දරුවා කැමති වෙබ් අඩවි "බුක් මාක්" කරන්න. දරුවාට හුදුසු වැඩසටහන් "වෙබ් ෆිල්ටර්" මගින් ඉවත් කරන්න.
- දෙමාපියාණි දරුවන් සමග ක්‍රීඩා පරිගණක ක්‍රීඩාවල නිරත වන්න. මාධ්‍ය නැරඹීමේදී දෙමාපියන්ද සහභාගී වන්න.
- දරුවන් සමග හිඳ මාධ්‍යයේ පෙන්වන දේවල්වල ගුණදෝෂ 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, වලමුහන් ක්‍රීඩා, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා, නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා හැකිතාක් යොමු කරවන්න.

දෙමාපියන් විසින් පැහැරිය යුතු නීති රීති කිහිපයක්

- නිවසේ සාමාන්‍ය වැනි පොදු තැනක පරිගණකය තබන්න.
- දරුවාගේ නිදන කාමරය පරිගණකය හෝ රූපවාහිනීවලින් තොරව තබන්න.
- වයස අවුරුදු 2 වනතුරු දරුවන්ට රූපවාහිනිය /වීඩියෝ / ඩිවිඩි නැරඹීමට දෙන්න එපා. දරුවන් ඊට ඇබ්බැහි වේ.
- දිනකට පැය 2කට වඩා ඒකාබද්ධ/වීඩියෝ/පරිගණක ක්‍රීඩාවලට දරුවාට ඉඩදෙන්න එපා.
- දරුවා තරමක වැඩසටහන් අධ්‍යාපනික තොරතුරු සඳහා ඉවහල්වන හා ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර ඒවා බවට මවිපියන් වගබලා ගන්න.
- දුරකථනය/ අන්තර්ජාලය හරහා හිංසනය කරනු ලබන්නාට තවදුරටත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් වළකින ලෙස දරුවාට පවසන්න. එවැනි පුද්ගලයන් අවහිර (Block) කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- දුරකථනය/ අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවන හිංසනයට අදාළ සියලු තොරතුරු ගබඩා කිරීමට (Save) උපදෙස් දෙන්න.

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 පිටත නිපුණතා ඉගෙන ගන්න. දරුවාටද පිටත නිපුණතා උගන්වන්න.
- යොවුන් දරුවන්ට සිදුවූ සෞඛ්‍ය අහරහැරීම් 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 ජාලනය කිරීමට යොදාගනී.

මේවා අන්තර් ජාලයෙන් බාගත යුතුය.

මේවා වර්ග රාශියක් ඇත.

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

හමුත් කිසිවක් 100% ක් සාර්ථක ක්‍රම නොවේ.

එක් ජාල පෙරහනකින් වැළැක්විය හැක්කේ එක වර්ගයක වැඩසටහන් පමණකි.

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

❖ දෙමාපිය පරිපාලක උපාංග ද ජාල පෙරහන් වර්ගයකි

දෙමාපියත් / වැඩිහිටියන් / ගුරුවරුන්ට දරුවන්ගේ අන්තර්ජාල පාවිච්චිය බලා ගැනීමටත් ජාලනය කිරීමටත් මේවා උපකාරී වේ.

ලිංගික ක්‍රියා ඇතුලත් වීඩියෝ සාර්ථකව ඉවත් කල හැකිවීම වැදගත් ලක්ෂණයකි.

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

පරිගණක හා MAC උපකරණ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් උපාංග රාශියක් ඇත.

හමුත් අංගම් දුරකතන වැඩි හා පරිගණක ක්‍රීඩා උපාංග සඳහා මේවා භාවිතය වතරම් සාර්ථක නොවේ.

හමුත් එක් වර්ගයක දෙමාපිය පරිපාලක උපාංගයක් භාවිතා කල හැක්කේ එක් ජාල අතිරික්තුවකට 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 ක් : ඩෙස්ක් ටොප් පරිගණක සඳහා, ලැප්ටොප් සඳහා

දැනට ඇති වෙබ් කැමරා ආවරණ රාමා, හෙක්ටර්, ස්පෑට්, මිනිස්, රැන්පෙක්ට්

හෙක්ටර් බාගත කිරීමට හම් විද්‍යුත් ලිපිනය වන්නේ <https://www.hecto8world.com>

Monitoring Tools යනු කවරේද?

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

මෙබඳු උපාංග <https://sipbeauch.eu> වෙතින් නොමිලයේ ලබාගත හැක

අන්තර්ජාලය හරහා හිංසනයට භාජනය වන අවස්ථාවකදී දැනුම් දිය යුතු ආයතන

1. ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය (Cert Sri Lanka) මෙම ආයතනය පරිගණක ආශ්‍රිත ගැටලු සම්බන්ධයෙන් විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරයි. සයිබර් ප්‍රහාර වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, පරිගණක ලේකයේ ඇති තර්ජන සහ දුර්වලතා පිළිබඳ තොරතුරු සැපයීම් ඔවුන් සිදු කරති. අන්තර්ජාලය සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලිකව පැන නගින ගැටළු සඳහා සෑම විටම ඔවුනට උදව් කළ නොහැකි වුවද ඇතැම් තොරතුරු ලබා ගැනීමට මෙන්ම හානිකර පුද්ගලයන්ගේ හිඟුම් වලට යොමු වීම අවහිර කිරීම වැනි දේ ඔවුනට කළ හැක. ඔබේ ගැටලුව report@cert.gov.lk විද්‍යුත් තැපෑල ලිපිනයට යොමු කරන්න. ඔවුන් ඔබට සහය වනු ඇත. අන්තර්ජාල ආරක්ෂාව සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ කේන්ද්‍රස්ථානය ලෙස ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය හඳුන්වා දිය හැක. එම ආයතනය පහත පරිදි සම්බන්ධ කරගත හැක

■ එම ආයතනයේ වෙබ් පිටුවේ ඇති පෝරමය පිරවීම මගින් (cert.gov.lk)

■ දුරකථන අංක +9411 2691692/2695749/2679888

■ ෆැක්ස් අංක +9411 2691064

■ විද්‍යුත් තැපෑල report@cert.gov.lk

2. ශ්‍රී ලංකා පොලීසියේ අපරාධ විමර්ශන ඒකකයේ සයිබර් අපරාධ ඒකකය සයිබර් ප්‍රහාර සඳහා මුහුණ දීමට සූදානම්ව සිටියි. සයිබර් අපරාධ හෝ අන්තර් ජාලය හරහා සිදුවන හිංසනයන් මෙම ඒකකයට වාර්තා කළ හැක.

3. ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 18ට අඩු හම් ජාතික ප්‍රමා ආරක්ෂක අධිකාරියට 1929 අංක ඔස්සේ දැනුම් දිය හැකිය. මෙම අංකය හරහා ගාස්තු අය කිරීමකින් තොරව පැය 24 පුරාම සෑම දිනයකම සම්බන්ධ වීමට පුළුවන. මෙම අංකයට ලැබෙන ඕනෑම ඇමතුමක රහස්‍ය භාවය සුරැකේ. එසේම childprotection.gov.lk හරහා වැඩිදුර විස්තර දැනගත හැකිය. අන්තර්ජාලයේ සැරිසැරීමේදී දී ආරක්ෂාවීම සම්බන්ධයෙන් තොරතුරුලු ප්‍රමාරක්ෂක අධිකාරියේ childprotection.gov.lk වෙබ් පිටුවෙන් ඔබට ලබාගත හැකිය.

4. අන්තර්ජාලයෙන් සිදුවන හිංසනය වාර්තා කිරීමට ඇති දුරකථන අංක
ජාතික ප්‍රමාරක්ෂක අධිකාරිය 1929
CERT 011 2691692
Cyber Crime Unit – 011 2326979



අවදානමට ගොදුරු විය හැකි යොවුන් කණ්ඩායම්වලට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් යනු කවුද ?

සාමාන්‍ය යොවුන් කණ්ඩායම්වලට වඩා වැඩිපුර, දුර්වත්තම සහ සමාජයේ කොන්විමට ලක්වූ අය මෙසේ හැඳින්වේ.

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි ප්‍රමා /යොවුන් කණ්ඩායම් හිමි කරන්න.

- දිළිඳු යොවුන් හා ප්‍රමා කණ්ඩායම්
- රැඳවුම් නිවාසවල වෙසෙන ප්‍රමුන්/ යෞවනගන්
- මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති යොවුන් ප්‍රමා කණ්ඩායම්
- ඉගෙනීමේ අපහසුතා / කායික ආබාධ සහිත යොවුන් හා ප්‍රමා කණ්ඩායම්
- ප්‍රමා මෙහෙකාරකම්වල නියුතු යෞවනගන්
- නොසලකා හරින ලද හෝ අපවාරවලට ගොදුරු වූ යොවුන් හා ප්‍රමා කණ්ඩායම්
- බාල අපරාධකරුවන්
- භාවකාලීන රැඳවුම් ස්ථානවල හෝ සරණාගත කඳවුරුවල වෙසෙන්නන් හා ගැටුම් සහිත ප්‍රදේශවල ජීවත්වන යොවුන් හා ප්‍රමා කණ්ඩායම්

අවදානමට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම්වලට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු මොනවාද ?

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 ආත්මාහිමානය 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 ප්‍රතිඵලය වැඩිවීම සහ ඒකීය 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
- මත්ද්‍රව්‍ය 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 සමාජානුයෝගී වීමේදී වැඩිහිටියන්ගේ නිවැරදි මගපෙන්වීම නැතිවීම
- යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් ප්‍රතිඵලය ඉහල අගයක් ගැනීම
- රැඳවුම් නිවාසයෙන් පිටවූ පසු ලැබුම් ගැනීමට/ හැවිහිමට 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 හිතකාවන්
- අධික්‍රියාකාරී බව කොන්ට් සිටීම හෝ චකම් දේ යලි යලි කිරීමේ රෝගය (dissociate disorder)
- ස්වයං අනතුරු
- සියළුම 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
- විසිරුණු පවුල්/ හිංසනයට ගොදුරු වීම හා මිතුරන් හැඩවීම
- ලැබෙන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම

4 ඉගෙනීමේ අපහසුතා හා ආබාධ සහිත ළමුන් හා යෞවනයන්

- පවුල තුළ ඇති ආතතිය
- දිළිඳුකම
- සමාජීය හා මනෝ මනෝභාවය පිළිබඳ අවබෝධය
- මානසික සෞඛ්‍යමය ගැටළු
- සමාජයේ කොන්ට්ට් 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
- අවබෝධ දැනුම හා තොරතුරු නොලැබීම සහ අධ්‍යාපනික හා වෙනත් අවස්ථාවන් මගහැරීම

5 ළමා මෙහෙකාරකමේවල නියුතු යෞවනයන්

- ළමා විය අභිමිච්ඡා
- මානසික ගැටළු
- මූලික අවබෝධය සපුරාගත නොහැකි වීම
- දිළිඳු බව
- සමාජයේ කොන්ට්ට් හා වැරදි වැටහීම
- 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, හිතිකාව හා තමන්ටම අනතුරු කර ගැනීම
- වරදකාරී හැඟීම් හා තරඟා ගැනීම් (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
- විසිරුණු පවුල්
- හිංසනයට ලක් වීම
- සමාජයේ කොන්විම හා මිතුරන් හැඟිවීම
- ලැබෙන අවස්ථාවන්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම
- මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වීම
- යොවුන් වියේ ගැබ්ගැනීම් ප්‍රතිඵලය වැඩි වීම
- ලිංගිකව බෝවන රෝග / HIV/AIDS වැලඳීමේ හැකියාව

7 බාල අපරාධකරුවන්

- ප්‍රවණ්ඩත්වය හා අපචාරවලට ගොදුරු වීම
- සමාජයෙන් බැහැර කිරීම (සාමාන්‍ය සමාජයේ)
- මනෝභාවය පිළිබඳ ගැටළු හා මානසික රෝග (උදා කාංසාව, විශාදය, හිතිකාව, 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 ප්‍රමා කණ්ඩායම්

- ප්‍රවණ්ඩත්වය 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 /වීඩ්ස් වැලඳීමේ හැකියාව
- සංස්කෘතික හා චින්තන කටයුතුවලට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි වීම
- සමාජයානුයෝගී වීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථාන නොමැති වීම
- ලැබෙන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආත්මාහිමානය අඩුවීම

දරුවන්ට ලබාදිය හැකි උපරිම සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබාදීමත්, කිසිදු වෙනස් කම්කින් තොරව සමාන අධ්‍යාපන අවස්ථාවන් ලබාදීමත්, ප්‍රමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ වික්සන් ජාතීන්ගේ ප්‍රඥප්තිය තුළින් තහවුරු කර ඇත.

ප්‍රමාවය තුල දරුවා සිඳු වර්ධනයක් ලඟාකර ගනී. ජීවිතය තුරාවට පවතින සෞඛ්‍යමත් බවත්, යහ පැවැත්මත්, හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදුන් ඉගෙන ගන්නා අවධියද ප්‍රමාවයයි. අප, දරුවන්ගේ හොඳ පුරුදු වැඩි දියුණු කිරීමටත්, හරක පුරුදු හැකි කිරීමටත්, කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම ද මෙහිලා සඳහන් කළ යුතුය.

දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය වර්ධනය හා යහ පැවැත්ම තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධකය ප්‍රමා 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 තුළින් ප්‍රමුත් හා යෞවනයන් විශාල ප්‍රමාණයක් විකවර ප්‍රතිග්‍රහණය කර ගත හැක. වඩාත් අවධානමට ලක්වන යෞවනයන්හට බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටළු රාශියක් නිරාකරණය කර ගැනීමේ මාර්ගය පාසල තුළින් බිහි කළ හැක. අනතුරට ගොදුරු වීමේ අවධානම ඇති ප්‍රමුත් හා යෞවනයන් හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රධාන භූමිකාව ගුරුවරුන් සතු වේ.

මෙම යොවුන් කණ්ඩායම සඳහා අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සිදු කළයුත්තේ “තුසලතා පාදක අධ්‍යාපනික ක්‍රමවේදයන්” භාවිතා කරමිනි. වඩාද වැඩසටහන්වල පහත මාතෘකා අනිවාර්යයෙන්ම අඩංගු විය යුතුය.

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

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

யோவுன் பீடக
இளைஞர் மையம்
YOUTH HUB



මතට ඇඬුවැනිවූ දරුවන් ගලවාගනිමු ගුරුවරුන්ට ප්‍රායෝගික අත්වැලක්

හැදින්වීම

පාසල් ළමුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම් අද ගුරුවරුන් මුහුණපාන ප්‍රධාන ගැටළුවකි. මෙම ප්‍රශ්නයෙහි බරපතල භාවය ප්‍රශ්නය ඇතිවූ ස්ථානයට අනුව මෙන්ම කාලය අනුවද වෙනස්වේ. මෙවැනි ගැටළු සම්බන්ධව පාසල් පරිසරයක් තුළදී 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 යෝවන සමීක්ෂණය 2012/2013, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය හා UNICEF	■ 15 24 වයස් කාණ්ඩයේ මත්වතුර 5.3% ජාතික යෝවන සමීක්ෂණය 2012/2013, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය හා UNICEF

පාසල් ළමුන් අතර බහුලව භාවිතාවන මත්ද්‍රව්‍යයන් මොනවාද?

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

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

අපේ දරුවන් අතර බහුලවම භාවිතා වන ඇඬුවැනිකාරකය දුම්වැටිය යි

අපේ දරුවන් අතර බහුලවම භාවිතා වන මත්වතුර වර්ගය බියර්ය ය



මත්ද්‍රව්‍ය මත්පෙති වැනි ඇඬුවැනිකාරක භාවිතය නිසා සිදුවන දේ
අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීම
සමාජයානුයෝගීතාව හීන වීම
ගුරු දෙමාපිය මිත්‍ර සබඳතා පවුදු 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 ශීපියොයිඩස්, හිදිපෙති වැනි වෛද්‍ය නිර්දේශය මත භාවිතා කරන මානසික උත්තේජකද මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිතා කෙරේ. පාසල් පරිසරයේ ක්‍රියා කරන පුද්ගලයින් සඳහා මෙවැනි ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පුළුල් දැනුමක් අවශ්‍ය නොවේ. එම නිසා එවැනි ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ මෙහිදී සාකච්ඡාවට ලක් නොකෙරේ.

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

ගේට්ටේ මත්ද්‍රව්‍ය යනු කුමක්ද?

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

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 නිදහස් රෝග ඉතා අඩුවෙන් වාර්තා වන්නේ ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භ කර වැඩිකාලයක් ගත වී නැති නිසාය.

- අධ්‍යාපනික කටයුතුවලට ඇති බලපෑම
- සමාජීය කටයුතුවලට ඇති බලපෑම
- සම් 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

සංඝටිකය	මොළයට ඇති බලපෑම	වෙනත් බලපෑම
ඇල්කොහොල් බියර්/අරක්කු/ වෙනත් මත්වතුර	මානසික අවපීඩනයකි අවධානය ඒකාග්‍රතාව මතකය } වැනි මොළයේ ක්‍රියාකාරකම් අඩාල කරයි	ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇති කරයි

දුම්වැටි දුම්කොළ	මානසික ඒකාග්‍රතාව අඩාල කිරීම මානසික ව්‍යාකූලතාව සංවේදනයෙන් දුර්වල වීම	ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ශ්වසන ආවාධ වම්නය, ඔක්කාරය, අධික කෙළ ගැලීම, සුදුමැලිබව, උදරයේ වේදනාව, අතිසාරය, කරකැවිල්ල, හිසකැක්කුම්, රුධිරපීඩනය ඉහල යාම, තෘදු ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම, වෙවිලීම සහ දහදිය දැමීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය
කැනඩිස්	වර්ධනය වන මොළයට ඉතා හානිකරය හිනොන්මාදය (ස්කිට්සොප්‍රීනියාව) (ඉතා ධර්මානුරූප රෝගී තත්වයක් වන අධ්‍යාපනික හා පුද්ගලික කටයුතුවලට හානිදායක අයුරින් බලපායි) අනිකුත් මානසික රෝග (Phycosis) කාංසාව	ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය
ගෙරොයික්	මොළයේ උසස් මානසික කටයුතු අඩාල වීම	පීචිතයට විවිධාකාර ඝෘණාත්මක බලපෑම් ඇති කරයි. ඇබ්බැහිවූ කෙනෙකුට ගෙරොයික් නොමැති වීට නුරුස්සා බව, හින්දු අඩුවීම, වේදනා, අවධානය අඩුවීම, මානසික ඒකාග්‍රතාව අඩුවීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය

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

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

බොහෝ දුරුවන් දුම්පානයට හෝ දුම්කොළ සැපීමට යොමුවන මුල්වාර කිහිපයේ දී එයට වතරම් කැමැත්තක් නොදක්වයි. නමුත් එය තම සහවරයන්ට නොපෙන්වන්නේ එය දුරා ගැනීම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නන්ගේ සම්ප්‍රදාය නිසාය. දුම්කොළ ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයට හේතුවන්නේ එය ස්නායුද්‍රවලට අහිතකර අයුරින් බලපාන නිසාය.

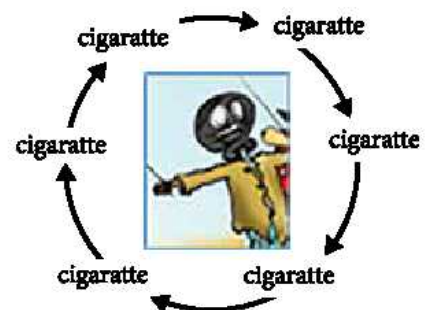
ඇබ්බැහිවීමේ වඩාත් වැදගත් බලපෑම් මොනවාද?

ප්‍රධාන බලපෑම් ඇබ්බැහි වීමයි

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

මෙම දුරුවන් අනෙකුත් සියළු ක්‍රියාකාරකම් හා සතුට අත්හැරී. ඔහු ඇසුරු කරන්නේද විවෘත අප්‍රසන්න ඇබ්බැහිවූවන් පිරිසකි.

ඇත්ත වශයෙන්ම ඔහු 'යම් ද්‍රව්‍යක්' වටා සෙක්කුවක බැදී ගවයෙකු මෙන් ගමන් කරයි.



උදාහරණ ලෙස යම්කු 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 ඇබ්බැහිවුවකු එයින් අත්මිදීමේදී “අත්මිදීමේ රෝග ලක්ෂණ” ඇති වීමට පටන් ගනී.

ළමුන් මෙසේ ඇබ්බැහිවීමට පෙළඹෙන්නේ ඇයි?

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

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

මෙහිදී පැන නගින ඊළඟ 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

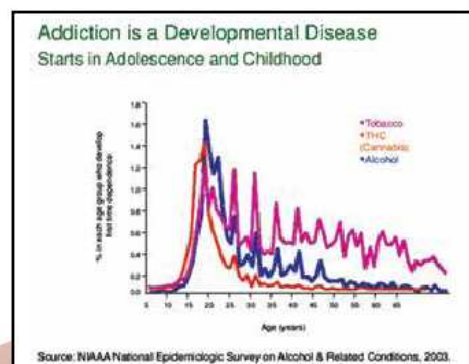
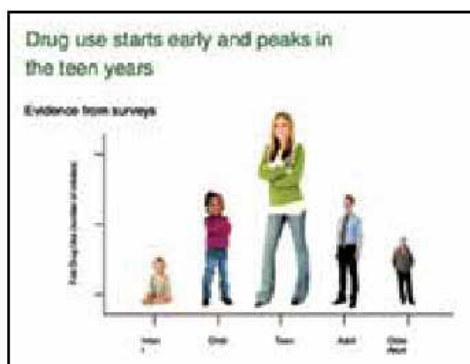
තවද මත්වතුර හා දුම්වැටි පිළිබඳ ධනාත්මක ප්‍රතිරූපයක් ඇති කිරීමට හා එය පවත්වාගෙන යාමට ජනමාධ්‍ය ප්‍රබල මෙහෙයක් ඉටු කරයි. මෙය දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හෝ සමවයස් කණ්ඩායම්වලින් මේවාට විරෝධීව ඇතිවන බලපෑමට වඩා බොහෝ බලවත්ය.

ප්‍රමාද පීඩත්වන පාසල් හා සමාජීය පරීක්ෂණ තුළ සිටින මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතා කරන්නන් විසින් මෙම ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ප්‍රමාද ආකර්ෂණය කර ගැනීමට සමත්වේ. මෙම සාධකයන්ගේ බලපෑම ආරම්භ වන්නේ දරුවාගේ මුල් ප්‍රමාදයේ සිටමය.

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

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

කෙසේ නමුත් බොහෝ ආරම්භකයන් හා අත්පදාබැලීමට යොමුවන්නන් තුල ජානමය “යොමුවක්” නොමැත.



නොදැනුවත්වම අප මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචර්ධනය කරනවාද?

ඔව්. අප නොදැනුවත්වම මත්ද්‍රව්‍ය සංස්කෘතිය ප්‍රචර්ධනය කරයි. හෙරොයින් භාවිතා කරන්නන් ශක්තියත් ලෙස හැඳින්වීම කදිම උදාහරණයකි. ඒ වෙනුවට ඔවුන් රුකඩවලට හෝ පඬයන්ට සමාන කිරීමෙන් මත්ද්‍රව්‍යන්ට ආදේශවන බලය ද ආකර්ෂණය ද අඩුකළ හැකිය.



හෙරොයින් ශක්තියෙන්

අහර්ධක
ක්‍රමයකි



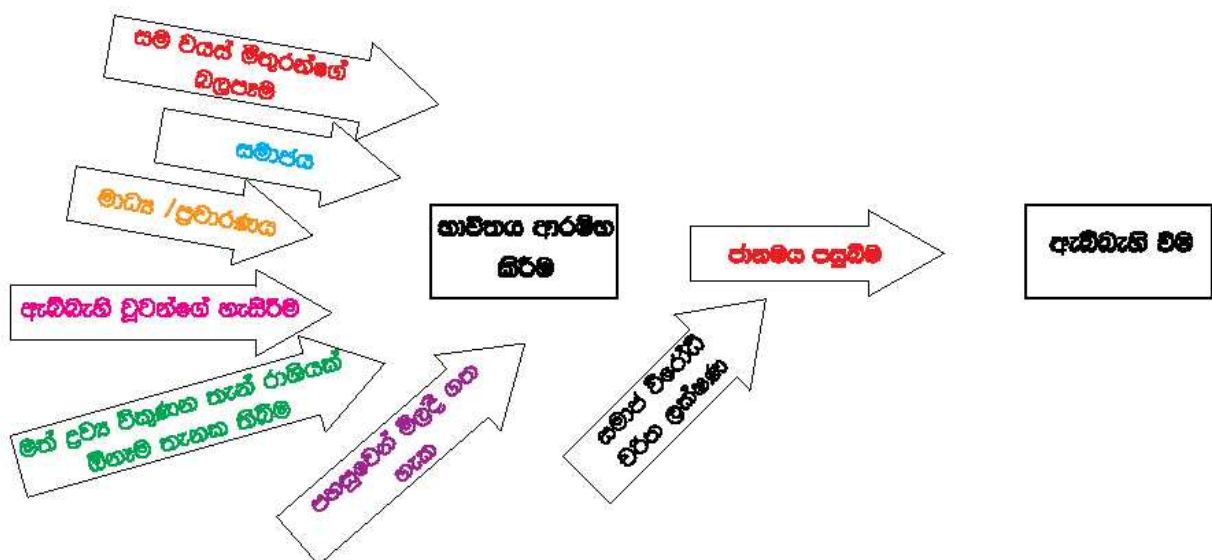
හෙරොයින් පඬයෙන්

හර්ධක
ක්‍රමයකි

අපගේ වටිනාමය ජීවිතයේදීද මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රචර්ධනය කරනවා. උදාහරණ ලෙස වචනෙන් සිතනවට ලක් කිරීමෙන් ඒ පිළිබඳ විහිළු කරමින් හා විහිළු අන්‍යයන් සමග වෙසා හදා ගනිමින් කටයුතු කරයි. මෙවැනි අහිංසක ක්‍රියාවන් පවා මත්පැන් කෙරෙහි ධනාත්මක ප්‍රතිරෝපයක් ඇති කිරීමටත්, කුඩා දරුවන් ඒ පිළිබඳ තේරුම් ගන්නා ආකාරයට බලපෑම් කිරීමටත් හේතුවෙයි.

එසේම අප දරුවන්ට කාටින් (Tin Tin) හා ඔමික් වැනි අනෙකුත් වැඩසටහන් හැරවීමට අවස්ථාව ලබාදීමෙන් ඔවුන් මත්වතුර හා දුම්වැටි භාවිතා වන දුර්වල විශාල ප්‍රමාණයකට නිරාවරණය කරයි. මෙයද මෙම ද්‍රව්‍ය ප්‍රචර්ධනයට විශාල රුකුලක් වේ. එසේම අන්තර්ජාලය හා ෆේස්බුක් හරහා දරුවන් කෙතරම් මත්ද්‍රව්‍යන්ට නිරාවරණය වන්නේද යන්න පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍යය නොවේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භ කිරීමට හේතු හා ඇතිවැනි වීමට හේතු



මතට ඇතිවැනිදු දරුවන් හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

බොහෝ දරුවන් අත්හදා බැලීමක් ලෙස ඇල්කොහොල් වැනි දේ භාවිතා කරයි. භාවිතා කළ සැතින් ඇතිවන අප්‍රසන්න බලපෑම නිසා එකෙහිත්ම අත්හැර දමයි. බලාපොරොත්තු වන ප්‍රසන්න අත්දැකීම් නොලැබෙන විට, ඔවුන් වැරී සිටී මුලාවෙන් අත්මිඳෙයි.

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 නිද්‍රිත භාවය හා බර අඩුවීම ඇතුළු අනිකුත් ශාරීරික වෙනස්කම්
- තමාගැන දක්වන නොසැලකිල්ල
- නිතර දුබර කර ගැනීම
- සමාජයෙන් වෙන්වී සිටීම
- සැලකිය යුතු තුවාල
- සෞරකම් වැනි අපරාධවලට යොමු වීම
- මෑතක සිට ඇති වී තිබෙන අකීකරුකම් 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 ඇඳිල්ලක් ඇතිවෙයි. එයින් සිදු වන්නේ දරුවන් තවත් අකීකරු වීමට පෙළඹීමයි. මෙම නිසා පාසල් ප්‍රමුත් අතරේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පාලනයට සිදුකරන ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් නිසා බලාපොරොත්තු නොවූ තත්වයක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

සමහර අවස්ථාවලදී උපදෙසක් හෝ දඩුවමක් ලබන සිසුවා වී පිළිබඳ උදම් ඇතිමත් වශින් පිරිස ඉදිරියේ තම ප්‍රතිරූපය තවත් ඉහළ නංවා ගැනීමටත් පෙළඹෙයි. මෙවැනි තත්ත්ව මත්ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි දරුවන් තව දුරටත් ආකර්ෂණය කර ගැනීමට සමත් වන්නේ එවැනි අවස්ථාවලදී ඔවුන්ගේ දඩවිබර ගති පැවතුම් පහසුවෙන් ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි නිසාය.

උපදේශනය අසාර්ථක වීමට බලපාන තවත් සුලබ හේතුවක් වන්නේ එහි පදනමයි. උපදේශනය සාමාන්‍යයෙන් පදනම් වන්නේ ඩිග් 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 සිතුවෙන්

බැහැර කරයි. ඔවුන් තිත්පු තිරණ ගැනීමේදී ප්‍රතිඵල ගැන නොසිතයි. දුරුවා දැනටමත් දන්නා හා ගණනකට නොගන්නා දේ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් නොමැත. දුරුවන් අතරේ භාවිතා වන නොයෙකුත් කවරි 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 ප්‍රමා අවධියේදීම දැනගති
- ගුරුවරුන් සෞඛ්‍ය පාඩම්වලදී උගන්වති
- පූජකවරු නිතර දේශනාවලදී මේ උපදෙස් දෙති
- වෛද්‍යවරු ජනමාධ්‍ය තරණ 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 වෙනුද 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 පිළිගත් මතයකි.

අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

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

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

වැඩිදුර කියවීමට

www.adicsrilanka.org

<https://www.facebook.com/adicsrilanka>

පැරණි අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්...

ගුරුවරුන් සෞඛ්‍ය පාඩම්වල දී
පුජකවරු හිතර දේශනවල දී
වෛද්‍යවරු ජනමාධ්‍ය හරහා
මත්ද්‍රව්‍යවල ශාරීරික බලපෑම් කියාදේ
මත්ද්‍රව්‍ය යක්ෂයන් ලෙස හැඳින්වීම
මගින් බිය කිරීම

අසාර්ථක ක්‍රමයකි

අළුත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්...

මත්වතුර, මත්කුඩු, සිගරට් භාවිතය
ලිංගික අප්‍රණිකත්වයට හේතුවේ
දුම්කොළ භාවිතය නිසා සමී
වෙනස්කම් ඇති වේ, තොල් කළු වේ.
සිගරට් බොන්නන් අප්‍රසන්න හා
අවලක්කන වේ
දුම්කොළ භාවිතා කරන්නන් ගෙදර
ඇඬබැහිකාරක කෙනෙකුගේ ජීවිතය
අනෙකුත් සතුටුදායක දේවල්වලින්
ඇත්කොට තබයි
මත්වතුර වටා ගෙනෙන විහිළුවලින්
භාවිතය තවත් මුල්බැස ගන්නා නිසා
ඒවා හැවැත්විය යුතුය.

සාර්ථක ක්‍රමයකි

මහර අබ්බාසවු දරුවන් සදහා උපදේශනය

ගුරුවරුන්ට ප්‍රායෝගික අත්වැලක්

ඔබ මහර අබ්බාසවු දරුවකු උපදේශනය කරන්නේ නම්, ඒ සදහා යම් කුසලතාවක් ඔබ සතුව තිබිය යුතුය. පොතක් කියවීමෙන් පමණක් ඔබට ඒ සදහා සුදානම්විය 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 හිස ආකාරයෙන් උපදේශනය සිදුකල නොහැක.

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

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

පෙනහළු පිළිකා, සිරෝසිස් වැනි දේ ගැන නැවත නැවත කිවී වැදගත් නැත.

- මත්ද්‍රව්‍යවලින් දරුවාට සිදුවන හානිය හඳුනා ගැනීමට උදව්වන්න. නැවත සලකා බලන්න. මත්ද්‍රව්‍යවලින් භාවිතාලීකව වත් සුවයක් නොලැබෙන බව දරුවන්ට තීරණය මගින් අවබෝධවීමට ඉඩහරින්න.

උදාහරණ ලෙස සියළුම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන යෞවනයන් එය පානය කළ විගසම පිඩාවට, අපහසුතාවයට පත්වෙයි. එහි තීරය 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 ගොමුකර ගැනීම සදහා යෝජනා කිරීමක් හෝ බල කිරීමක් කළ හැකිය. එවැනි අවස්ථාවලදී සගයන්ද තරඟ නොකරගෙන එවැනි අවස්ථා මගහරින ආකාරය දරුවන්ට උගන්වන්න.

- අධ්‍යාපනික අපහසුකම්, සිත්තැවුල්, නියෝගානුකූල සහ මානසික හෝ සාමාජික ගැටළු අවස්ථානුකූලව සාකච්ඡා කිරීමද සුදුසු විය 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 ආදිතව පිළිබඳ වාද කිරීම එලදායි නොවිය හැකිය. ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන නව ක්‍රම පිළිබඳව මෙවැනි ගැටළු පිළිබඳව ක්‍රියාකාරන සිබට ඉගෙනීමට වේ.

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

- ඔබ උපදේශනය ලබාදෙන දරුවාගේ සහ, ඔබගේ සදාචාරාත්මක අගයන් වෙනස් විය හැකිබව මතක තබා ගන්න. ඔබ පිතෘ කල්පිත 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 කතා කරන්න.
- "දුම්වැටි පානය කරන දරුවෙක් පිළිබඳ ඔබගේ හැඟීම්" මෙහිදී ඔබට කරන ඇතිවුවහොත්, බොහෝවිට ඔබගේ උපදේශනය අසාර්ථක විය හැකිය. එවිට ඔබත් දෙමාපියන් නියෝජනය කරන්නෙක් මෙන් දරුවාට හැඟේ. එම නිසා එවැනි අවස්ථාවලට නිසි ලෙස මුහුණ දීමට පුරුදුවන්න.

මත්ද්‍රව්‍යයට යොමුවූ දරුවන් වෙනුවෙන් පුනරුත්ථාපනයට හිමි තැන කුමක්ද?

පුනරුත්ථාපනය යනු දීර්ඝ කාලයක්, ආරක්ෂිත පරිසරයක් තුළ බලහත්කාරයෙන් මත්ද්‍රව්‍යවලින් ඇත්කර තබන කාලසීමාවයි. මේ ලෙස ප්‍රතිකාර කරනුයේ බරපතල මානසික රෝගවලට ගොදුරු වූ සහ අධික ලෙස ඇබ්බැහි වූවන්ටය.

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

- දීර්ඝ කාලයක් තුළ ආරක්ෂිත පරිසරයක් තුළ සිදුකරන පුනරුත්ථාපනය, බාහිර රෝගියෙක් 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.
- පුනරුත්ථාපනය සුදුසු වන්නේ දීර්ඝකාලීනව මත්ද්‍රව්‍යන්ට ඇබ්බැහිවූවන්ටය. බොහෝ පාසල් දරුවන් මේ ගණයට ඇතුලත් නොවේ.
- පුනරුත්ථාපන 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 හැසිරීමේ ගැටළු ඇතිව හෝ නැතිව)	දරුවන් ට, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භකයන්ට, ඉදහිට 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 වල්ලචන 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 විකිනෙකට 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 ආකර්ෂණයක්ද ඇති විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය වන්නන් කර ගැනීමට ඇති අවස්ථා බෙහෙවින් අඩු ශිෂ්‍ය පිරිසකට එවැනි දේවල් බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම ප්‍රායෝජනවත් නොවිය හැකිය.

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

වළක්වා ගැනීම ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා වෙනස්ය

■ මත්ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ඇති ආකර්ෂණය 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 ඇබ්බැහිවූවන්ට උපදේශනය ලබාදී විකිනෙකා විසින් 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 ගෙනුණු හාසප්පනක කතාන්දර හා විහිළු තහළු සිඳුගෙන් පැතිරීම මෙයට උදාහරණයකි. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අඩුකිරීමට නම් මේවැනි සමාජ ආකල්ප වෙනස් කළ යුතුය.



මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය සමාජයේ පරිහරණය වීම හා ඒවා ප්‍රමුඛව ලබාගත හැකි ආකාර අඩු කිරීමට ශූරාවරුන්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග අඩුය. මත්ද්‍රව්‍ය සාමාජයේ පරිහරණය වීම ඉතා ඵලදායී ලෙස හැසිරවූ ආකාර පිළිබඳ උදාහරණ කිහිපයක්ම ඇත. ප්‍රමුඛ ඇතුලත්ව මුළු කාර්යමණ්ඩලයේම හා අනෙකුත් ප්‍රජා සංවිධානවලද සහාය ඇතිව දියත් කෙරෙන ප්‍රජා කටයුතු මගින් දිවයිනේ



සමහර ප්‍රදේශවල මත්ද්‍රව්‍ය විකිණෙන ස්ථාන මෙන්ම ප්‍රචාරක කටයුතුද සෘජු 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 පිටපත්වලින් ඇතුළත්ව ඇත.

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

- ප්‍රමුඛ දුම්රියොළවලට ඇඬීමැතිවූ කෙනෙකුගේ, මත්වතුරවලට ඇඬීමැතිවූ කෙනෙකුගේ මුහුණක් අදින්න සලස්වන්න.
- 'මත්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරයට ප්‍රචාරණය බලපාන අයුරු' ආදී මාතෘකා ගෙන රචනා ලිවීමට ප්‍රමුඛ පෙළඹවීම.
- වෙළඳ දැන්වීම් නොවන අනෙකුත් ව්‍යංගාර්ථයෙන් සිදුවන ප්‍රචාරණ වීඩි දරුවාට හඳුනාගැනීමට සලස්වන්න.

උදා : වෙළඳාම, අනෙකුත් රූපවාහිනී වෙළඳ දැන්වීම්වල අළුත් ක්‍රම හා සාහිත්‍යමය කටයුතු

- මත්වතුර, දුම්රියොළ, මත්ද්‍රව්‍යවලට අත් අයගේ බසට මුහුණ භාවිතා කරන්නන්ද, භාවිතා නොකරන්නන්ද 'එපා' කීමට බලකරණය කළහැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. සම වයසේ කණ්ඩායම්වලින් එල්ල වන පීඩනයට නිකම්ම එපා කීම ප්‍රමාණවත් නොවනු ඇත. මෙවැනි කණ්ඩායම්වල සංස්කෘතිය වෙනස් කළ හැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. පෞද්ගලික ආරවුල්. වාද විවාදවලට නොගොස් මෙවැනි බලපෑම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන නව ක්‍රම සහ වීඩි 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 සදහා සූදානම් වීමේදී මෙම මත්පැන් හා දුම්රියොළ ප්‍රචාරණය සිදුවන ආකාරය හා ඒ සදහා භාවිතා කරන්නන්ට ලබාදෙන වාසි නිරීක්ෂණය කිරීමටත් ඒවා අවබෝධ කර ගැනීමට දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදී බලකරණය කරන්න. දරුවන්ට එවැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයන්ට විරුද්ධ වීමට බලකරණය කරන්න.

ක්‍රියාත්මක කළහැකි තවත් දේ

- "ඇඬීමැතිවීම" 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 සෘෂි බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ලබාදීම

- මත්වතුර පිළිබඳ මතභේදයන්ට අතිශයෝග කිරීමට දරුවා බලකරණය කරන්න
- භාවිතා කරන්නන් මගින් වැළැක්වීමට බලකරණය කරන්න
- “දුගඳින් තොර පාසලක්” වෙනුවෙන් වැඩ කිරීමට ඔවුන් පොළඹවන්න
- මෙවැනි දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්, භාවිතා කරන්නන් විසින් මුදවා ගැනීමට ඉවහල්වනු ඇත
- ඔබගේ ආකල්පය හා භාවිතා කරන භාෂාවද වැදගත් වනු ඇත

තව දුරටත් සිදු කළ හැකි දේ

- තම අනාගත සාර්ථකත්වයට ප්‍රශාසනා ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- පොදුවේ ජීවිතය පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න
- අධ්‍යාපනික දුෂ්කරතා පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න

පහත සඳහන් පරිදි ඔබගේ සීමාවන් හඳුනා ගන්න

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

ඔබ නොකළ යුත්තේ මොනවාද?

භාවිතා කරන්නන් හා වෙළඳාම් බලකරණය වන ආකාරයේ ක්‍රියා

අධික ආකර්ශනයක් ඇද ගන්නාකුළු ක්‍රියා

ලේබල් ගැසීම මෙය තමා පිළිබඳවම කෘෂාන්මිකව දැක්මට හේතුවිය හැකිය

සාපරාධී ක්‍රියාවක් සිදුවූ විට හෝ ජීවිතයට තර්ජනයක් ඇති වීම හැරුණුවිට විශ්වාසය නොවැදීම

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

දරුවා පාසලෙන් නෙරපන්න විසා. විය ගැටළුව තවත් වැඩි කිරීමට හේතුවිය හැකිය

පැහැදිලි සාර්ථකත්වයක් නොලබන, විහිළුවක් වියහැකි ක්‍රියාකාරකම් නොකරන්න

පුනරුත්ථාපනය සමාජය තුළදීම කළ යුතුය. හමුත් බොහෝ දරුවන්ට මෙය අවශ්‍ය නොවේ

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

රිලූෂ පියවර කුමක්ද?

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

යොමු කිරීමේ සිදුකළ යුත්තේ කුමන අවස්ථාවලදීද ?

- කුමක් කළ යුත්තේදැයි ඔබ නොදන්නා විට (ශිල්පීය දැනුම සීමා සහිත වූ විට)
- දරුණු ඇඹිබැහිවීම්/මත්පැන් / මත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් භාවිතා කිරීම
- සමභාවීව පවතින මානසික රෝග
- සියළුම නසා ගැනීම හෝ අනුන් නැසීමට උත්සාහ කිරීම/ වචන අදහස් ඇතිවීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්/ පොලිසියට දැන්විය යුතු සාපරාධී ක්‍රියාවන් ඇති විට
- ඔබට චිත්තවේගයන් සමග ක්‍රියාකිරීමට අපහසු වූ විට

උදා : ඔබටත් වචනවේදය වශයෙන් දරුවකු සිටිනම්, 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. වචන අවස්ථාවලදී ඔබ දරුවා මත්ද්‍රව්‍යවලින් මුදවා ගෙන හැරවන නිසි මගට ගැනීම යන තදබල අදහසින් පසුවෙයි.
- මීට අමතරව වචන යොමුකිරීමක් සුදුසුයැයි ඔබට හැඟී යන අවස්ථාවක

ඔබ යොමු කළ යුත්තේ කාටද?

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබට දරුවා යොමු කළ හැකි සමාන්‍ය ස්ථාන කිහිපයකි.

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

සමාප්තිය

පොද්ගලික උපදේශනයට වඩා වාණිජමය හා සංස්කෘතිකමය බලපෑම් වඩා වැදගත්ය. එම නිසා ඔබට වැඩි ගමන් කිරීමට නොහැකිවූ විට ඒ පිළිබඳ කණගාටු නොවන්න. පරිසරයේ සිදුකරන ඉතා කුඩා වෙනසක් වුවත් අවසානයේදී පැහැදිලි, ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිඵල ගෙනදෙයි. සැමවිටම ඕන්දුවප නැවතයට පෙළඹවීම වැළැක්වීමට අවධානය යොමුකිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.



Suggestions
Chairman's sp
Vote of than

උපදේශන හා
වෘත්තීය
මාර්ගෝපදේශන
ඒකකය
රත්නවත්ත
මාලි මිය

අසිරු ළමුන් හසුරුවා ගැනීමේදී ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

අසිරු 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 අසිරු හැසිරීම් මොනවාද?

- පන්ති කාමරයේ කටයුතුවලට බාධා කිරීම, අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරී බව, අධ්‍යාපන ලෙස ගනු ලබන කාටයුතු කිරීම, තමාගේ වාරයට පෙර පිළිතුරු ලබාදීම, සීමා රහිතව කතා කිරීම, අධ්‍යාපන විගිණි තහනම්
- තම මිතුරන් සමග හිතර දුර්වලයට යොමු වීම (වාචික/කාශික), අන් අය අධ්‍යාපන ලෙස විගිණිවට ලක් කිරීම
- සොරකම් කිරීම
- කිසිවෙකුගේ අණ නොපැනීම/ සමාජ විරෝධී ගතිගුණ
- ගුරුවරයාගේ උපදෙස් නොපාලා තමාට අවශ්‍ය පරිදි කටයුතු කිරීම
- කිසිවෙකු සමග කතා නොකර, තනිව මුළුගැන්වී, මිතුරන් සමග පවා එකතු නොවී සිටීම
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වලට අකමැතිවීම
- අධ්‍යාපන හැකියාව, මව්ව ප්‍රභවය සිටින්නැයි ඉල්ලීම, පාසැල් වීමට ඇති අකමැත්ත
- ගුරුවරයාගේ අවධානය වැඩිපුර බලාපොරොත්තු වීම
- නොයෙකුත් ආර්ථික ආබාධ පිළිබඳ හිතර හිතර මැසිවිලි නැගීම

අසිරු හැසිරීම් සහිත දරුවා

ප්‍රමා සංවර්ධනය පිළිබඳ ගැටළු

හිතර 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?

- මෙවැනි දරුවන් කල්තියා හඳුනා ගන්න.
- ඔවුන් කල යුත්තේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි කෘත්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- මුල් අවස්ථාවේදීම දරුවාගේ හැසිරීම් පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කරන්න. යම් දෙමාපියකු ඔබට ප්‍රේෂාරෝපණය කරයිද? ඔබ අන් ගුරුවරුන් සමග සංසන්දනය කරයිද? ඔවුන් ඔබට අපහාස කරනවායයි නොසිතන්න.
- නිවසේදී දරුවාගේ හැසිරීම් 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.
- ගුරුවරු අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාඥයින් සමග පහත කරුණු සාකච්ඡා කිරීම සුදුසුය.
 දරුවාගේ හැසීමේ ගැටළුවට හේතුව
 අධ්‍යාපනික කටයුතුවලට ඇති නොකැමැත්තට හේතුව පිළිබඳව
 ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව
- 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 වැළැක්වීමට අදාල ක්‍රියාමාර්ග මුලදීම අනුගමනය කිරීමෙන්, ළමුන් තුළ ඇතිවන අසිරු හැසිරීම් රටා අවම කොට, පන්තියේ වැඩ සඳහා යොමු කරගත හැකිය.

රිප්ටේ ආර්ථික ප්‍රමා 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 විවිධ කරුණු බොහෝමයක් උකහා ගතහැකි වාර්තා ලිවීමටත් සමත්ය.

g. ගුරුවරයාට පංති කාමරයේදී පාලනය කර ගැනීමට අපහසු තරම් දුරුවා කලහකාරී නම්, කල හැකි සුදුසුම දෙය වන්නේ, ගුරු සහායකයෙකු යටතේ අතින් දුරුවන්නෙක් වෙන්නෙකුට වෙනමම පාලනය කිරීමයි. මන්ද අතින් දුරුවන්, ඔවුන්ගේ සෙන්නාවන් හා ක්‍රියාකාරකම් නිසා මෙවැනි දුරුවන්නේ අධී ක්‍රියාකාරී හා නුරුක්කන ස්වභාවය තව දුරටත් කලහකාරී බවට පත්විය හැකිය.

h. සමහර ළමුන් සඳහා ඖෂධ නියමිතවම සලසා වේ. ගතහැකි අතින් ක්‍රියාමාර්ග මගින් දුරුවාගේ හැසිරීමෙහි වෙනසක් කිරීමට අපොහොසත් වුවහොත්, මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සේවාවක් වෙත යොමු කරන්න.



පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම

පාසල් තුළ මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම

මානසික යන පැවැත්ම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවන් යොමුවන 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 නැති සිටීමේ හැකියාව ඇතිකර ගැනීමට, (resilience) දරුවන් තුළ 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 කළ යුතුය. මෙහිලා දෙවැනි මධ්‍යස්ථානය වන පාසල වම් කටයුතු සිදු කිරීමේ ඉතා වැදගත් ස්ථානයකි. මේ සඳහා පාසල් සමාජවල හා අදාළ සමාජ කණ්ඩායම්වල උපකාර නිරන්තරයෙන් ලබාගත යුතුය. පාසල් ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය මේ සඳහා හොඳම වෘත්තිකයා බව සම්බන්ධවලින් හෙළිවී 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 බැර්, 2010; පේතන් හා අනෙකුත් අය, 2008; ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012)

පාසල් ජීවිතයේ හා ඉගෙනීමේ සෑම පැතිකඩක් තුළම මානසික සෞඛ්‍යයද අන්තර්ගතය. පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හැරවීමේ වැඩසටහන් පුළුල් හා දීර්ඝකාලීන විය යුතුයි. එබඳු වැඩසටහන් සඳහා පාසල් තුළ 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 විත්තවේගීය අධ්‍යාපනය ලබාදීම
- ජීවන නිපුණතා අධ්‍යාපනය
- හැසිරීමේ ගැටළු ඇතිවීම වැළැක්වීම
- ගැටළු හඳුනාගෙන කඩිනමින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම



ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ජාතික වැඩසටහන

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහනේ කේන්ද්‍රස්ථානය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකයයි. 1980 වර්ෂයේදී ආරම්භ කරන ලද පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සමග මගින් මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රත්‍යක්ෂීය, සැලසුම්කරණය, පුහුණු කිරීම්, උපදේශනය සහ ඇගයීම් සිදුකරනු ලැබේ. මෙම වැඩසටහන ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, පාසල් වෛද්‍ය නිලධාරීන් හා ඔවුන් යටතේ කටයුතු කරන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ය. මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රධාන පාර්ශවකරු වන්නේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයයි. ඇතැම් ජාත්‍යන්තර පාසල්, පිරිවෙත්, 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.



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 වකුලුවන් තුළින්, ප්‍රධාන කොටම සිසුන්ගේ මූලිකත්වයෙන් පාසල් පරිසරය ඉහෙහුම් ඉගැන්වීම් කටයුතු සදහා ප්‍රියමනාප ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම මගින් ප්‍රමා හා යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය නැංවීම මෙහිදී බලාපොරොත්තුවේ.

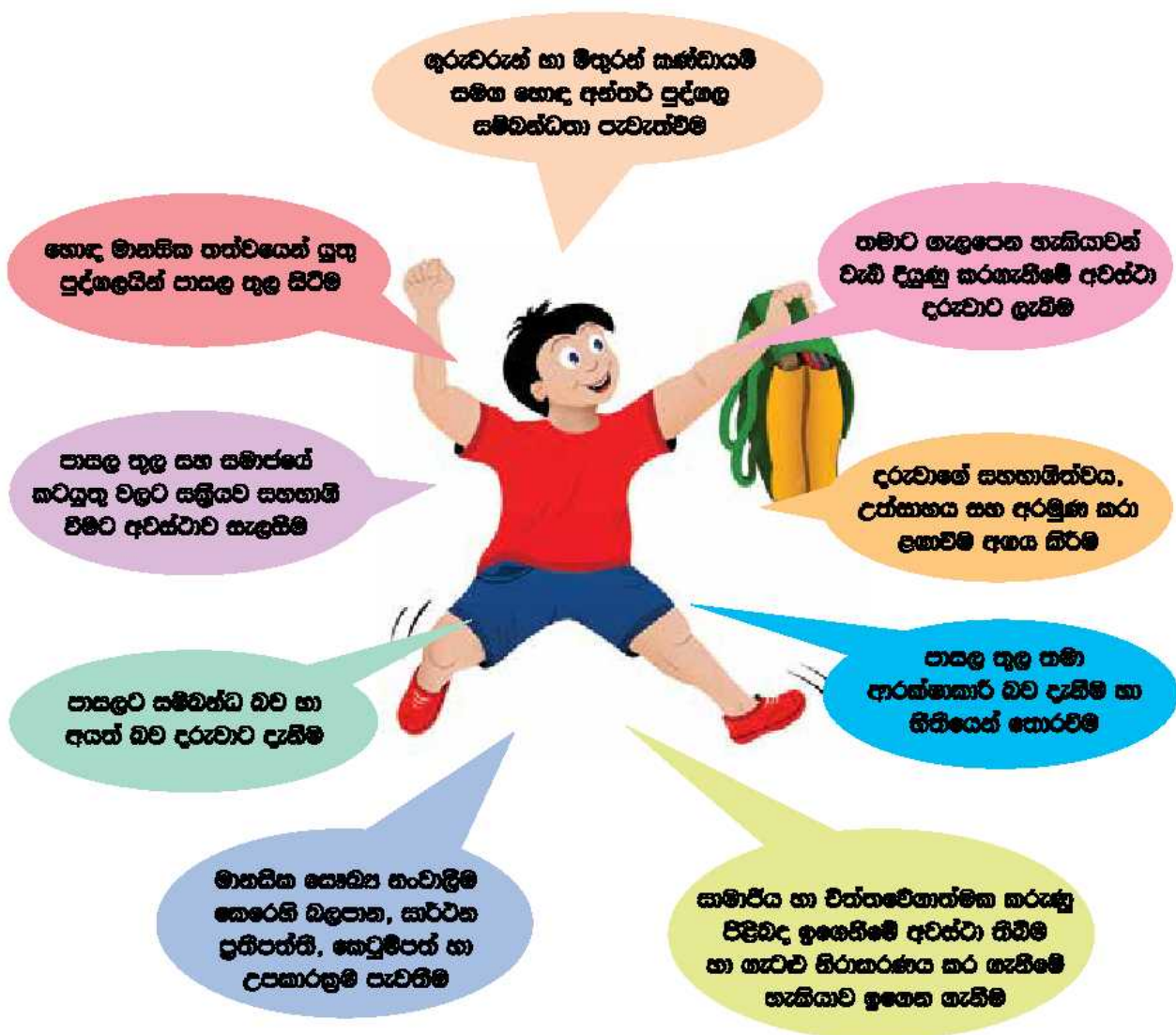
පාසල තුළ 'ආරක්ෂාකාරී සාධක' වැඩි කිරීම හා 'අවධානම් සාධක' අඩු කිරීම මගින් ළමා හා යොවුන් මානසික සෞඛ්‍යය තංවාලිය හැකිවේ. මේවා අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර සාධක වේ. මේවා මගින් මානසික රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකිය. (Primary Prevention) මේ සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු 2 පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇත.



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

ආරක්ෂාකාරී සාධක

පාසල තුළදී 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 වළක්වා 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 තුළින් රෝගය උත්සන්න වීමට ප්‍රථම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකර, හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත 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 තුළ මානසික සෞඛ්‍ය හැටුම් සඳහා කරන ක්‍රියාකාරකම්

පහත දැක්වෙන්නේ පාසල තුළ 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.
■ අන්තර්පුද්ගල 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, දෙමව්පියන් හා සමාජය සම්බන්ධකරන පාසල් ප්‍රතිපත්ති ඇතිකිරීම තුළින් 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 තුළදීම, දරුවන් හා යෞවනයන්ගේ මානසික ගැටළු/සමාජ ගැටළු හෝ ඉගෙනීමේ අපහසුතා හඳුනාගැනීම
■ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීමේ පහසුකම්	එසේ කල්තියා හඳුනාගත් මානසික ගැටළුවලට කල් නොයවාම ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම සඳහා යොමු කිරීමේ පහසුකම් අඛණ්ඩව පැවතීම
■ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්	විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට ළමුන් හා යෞවනයන් සහභාගී කරවීම හා ඊට අවශ්‍ය පසුබිම් සැකසීම
■ සේවා ප්‍රවර්ධනය/දක්ෂතා දියුණු කිරීම	ළමුන් හා යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම පිළිබඳව පුහුණු වැඩසටහන් අඛණ්ඩවම පැවතීම හා ඒවාට සහභාගී වී යාවත්කාලී වීමට පාසල් ගුරු භවතුන්ට අවස්ථාව ලබාදීම.

ප්‍රමා හා යොමුත් මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම පිණිස වූ ගුරු භූමිකාව

- මානසික සෞඛ්‍ය හංවාලීම 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 ප්‍රමුත් හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රවීණතා සඳහා යොමු කිරීම
 - හඳුනාගැනීම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
පාසල් වෛද්‍ය නිලධාරී
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
පන්ති හාර ගුරුවරයා
 - යොමු කිරීම විශේෂඥ ප්‍රමා මනෝ වෛද්‍යවරයා
විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයා
වෛද්‍ය නිලධාරී මානසික සෞඛ්‍ය
- හඳුනාගත් ප්‍රමුත් හා යෞවනයන් නිසි ස්ථාන කරා ගොස් ප්‍රවීණතා ලබාගත් බවත්, නොකඩවා පසු විපරම් සඳහා යන බවටත් වගබලා ගැනීම.
- හඳුනාගත් ප්‍රමුත් 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.





පීචන නිපුණතා යොවුන් විය හා බැඳුණු මනෝ සමාජයීය ගැටළු නිරාකරණයට ප්‍රවේශයක්

පීචන නිපුණතා යනු මොනවාද ?

දෛනික පීචනයේදී පුද්ගලයකු අත්විඳින අභියෝග රාශියකි. මේවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය හිතකර වර්ගවත් මනෝ සමාජීය නිපුණතාව හෙවත් පීචන නිපුණතා ලෙස හැඳින්වේ. ස්වාභාවික ප්‍රඥාව ලෙස පොදුජන ව්‍යවහාරයේ ඇත්තේද මෙම හැකියාවමය.

ග්‍රේක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් හඳුනාගෙන ඇති පීචන නිපුණතා දහයකි

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

පීචන නිපුණතා අවශ්‍ය වන්නේ කාටද ?

ලොව පිටත් වන සියළු දෙනාට ස්වකීය පැවැත්ම උදෙසා පීචන නිපුණතා උපකාරී වේ.

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

සංක්‍රාන්ති සමය/ නොනගතය

ප්‍රමාණික ඉක්මවා තරුණ වියට පැමිණෙන පරිවර්තන කාලය නව යෞවනයයි. මෙය දරුවාගේ ශාරීරික, මානසික, ආකල්පමය, සමාජමය, අධ්‍යාපනික ආදී බොහෝ වෙනස්කම් විකවර 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 පිරිසක් ලෙස හැඳින්වේ. තවද උදව් නොඉල්ලන සමයක් ලෙසද යෞවනය හැඳින්විය හැක. "මම බලා ගන්නම්" යි ඔවුන් සිතනු ඇත.

පහේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පසුව දුරුවා ගැන සොයා බැලීම තමන්ගේ වගකීමක් නොවන බව ඇතැම් මිනිසුන්ට සලකයි. මෙය අවාසනාවන්ත තත්ත්වයකි. ඕනෑම කරන අවස්ථාවේදී දෙමව්පියන් යෝග්‍යතා ලග නොසිටීම මෙහි ප්‍රතිඵලයයි.

ගුරුවරුන් සහ දෙමව්පියන් යෝග්‍යතාවට ආදර්ශයට ගතහැකි කුමන වර්ත ලෙස හැසිරීම් වැදගත්ය.

කුණාටු සමය

ස්ථානීය හෝ ශ්‍රේණි මට්ටමේ වෛද්‍යවරයා පවසන්නේ යෝග්‍යතා කුණාටු සමයක් බවයි. හොඳ කුණාටු මෙන්ම නරක කුණාටුද ඇත.

හොඳ කුණාටු

පන්තිගේ පළමු වැනියා වීම, විශ්ව විද්‍යාලයට යෑම, වෛද්‍ය, ඉංජිනේරු, ගුරුවරයෙකු වීම, ඔලිම්පික් තරගයට ඉදිරිපත්වීම වැනි කුණාටු යෝග්‍යතා උච්ච මානසිකත්වයක් කරා මෙහෙයවයි. මේවා කෙරෙහි යෝග්‍යතා 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 හිසාම හඳුනාගෙන වලක්වා ගැනීමයි.

විවිධ විත්තාවේග වක මොහොතක

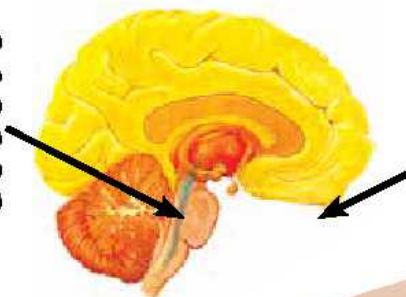
ලැජ්ජාව, බය, කුතුහලය, චිරත්වය, කැපී පෙනීම, නාශකත්වය ආදී වශයෙන් හොඳ හා නරක යැයි සම්මත විත්තාවේග කළමනාකරණය කර ගත නොහැකිව, යෝග්‍යතා අපහසුතාවයට පත්වන අයුරු ඔබ දැක ඇත. ඔබේ වගකීම හා යුතුකම් වන්නේ යෝග්‍යතාවට වචනි අසිරු තත්ත්වයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උපකාරී වීමයි.

යෝග්‍යතාවට උපකාර කිරීමට සිටින ඔබ සහ අප ඔහු කරන කියන දේ පිළිබඳ නිරතුරු විමසිල්ලෙන් සිටි ඔහු තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. තවද දෙමව්පියන් දුරුවන්නට ආදර්ශවත් ලෙස ජීවත් වීමට උත්සාහ දැරීමද වැදගත් වේ.

විත්තාවේග පාලනය මොළය වර්ධනය ඇසුරින් දැන ගනිමු

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

වයස 15 පමණ වන විට විත්තාවේග දැනීම පිණිස වක මොළ පන්ලේ ඇති ඇමිග්ඩලාව නම් ප්‍රදේශය සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩි ඇත. එම නිසා යෝග්‍යතාවට වැඩිහිටියකුට මෙන් සියළු ගැහිම් දැනේ.



විත්තාවේග පාලනය සහ තීරණ ගැනීම පිණිස වක ඉදිරි මොළයේ ඇති පූර්ව මධ්‍යම කොටස නම් ප්‍රදේශය පරිණත වී නැත.

විත්තාවේගවලට මුහුණ දීමට ඇති පළපුරුද්ද ද අවමය. ඔවුන්ට විත්තාවේග පාලනය කරගත නොහැක්කේ මේ නිසාය.

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

නොමේරු ප්‍රමා මනසට යම් සංසිද්ධියක් තව වකක් සමග සැසඳීමේ 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 තිබ්දු 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 තුළදී කළ හැකි දේවල්	
උද්‍යානවල පාසලට පැමිණීම	පන්ති නායක තනතුරු දැරීම
අන් දරුවන් හා එක්ව පන්ති සහ මිදුල පිරිසිදු කිරීම	සිෂ්‍ය නායක තනතුරු දැරීම
පාසල අරඹන තුරු කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රීඩා කිරීම	නිවාස නායක තනතුරු දැරීම
පන්තිය සකස් කිරීම (ඩෙස්, පුටු, ගුරු මේසය, මල්, කළු ලෑල්ල, ප්‍රාපේක්ෂරාශ්‍ය)	බාලදක්ෂ කටයුතුවල නියැලීම
උද්‍යාන රැස්වීමේදී කටා කිරීම	ක්‍රීඩා උත්සවයට සක්‍රීය දායකත්වය දැක්වීම
ගෙවතු වගා	පාසලේ උත්සව පිංකම් සංවිධානය කිරීම
ඩෙස්පුටුවල තීන්ත ගැම / පන්තියේ නුණු ගැම	සමීප සමාගම්වල වගකීම් දැරීම
පාසලේ නේවාසිකාගාරයේ ඊක 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 අභාගයෙන් උපකාරයෙන් දරුවෝ ජීවන නිපුණතා උගනිති. නමුත් යොවුන් වියට පා තබන්නේ දෙමාපිය උපදෙස්වලට පයින් ගැසීමට දරුවෝ පෙළඹෙති. ගුරු භූමිකාව අතිශය වැදගත් වන්නේ මෙම අවස්ථාවේදීය.

ගුරුවරුන්ට හා දෙමව්පියන්ට කල හැක්කේ උපකාර කිරීම පමණි. උපකාර අවශ්‍ය වී ඉල්ලන්න යැයි යෞවනයාට කියා දෙන්න. යලි යලිත් කියා දෙන්න. ජීවන නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීමට කුමක් කල යුතු දැයි කියා දෙන්න.

යෞවනයන්ට උපකාර ලබාගතහැකි ආයතන දැනගැනීමට ඇමිණුම් IX,X ඔලන්ත

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 විත්තවේග පාලනය කිරීමට අමාරු වීම 4. අළුත් දේ අත්හදා බැලීමට සහ හරක යැයි සම්මත දෙයට බිය හැකි බව පෙන්වීමට ඇති ආශාව 5. වින්දනයන් සොයා ගැනීම 6. තමන් ගේ ක්‍රියාකාරකම් හා ගැසිරීම්වල 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 මොනවාදැයි හරිහැටි නොදැනීම 2. ඇත්තටම තම හැකියාවන් මොනවාදැයි කොපමණදැයි ගන්න නොදැනීම 3. තමන්ට සුදුසු වෘත්තිය හා ඊට ප්‍රවේශ මාර්ග නොදැනීම 4. තව දුරටත් ඉගෙනුම් ලබනවාදැයි රැකියාවක් කරනවාදැයි හරිහැටි නොතේරීම

ජීවන නිපුණතා (ගැටළු සඳහා පිළිතුරු ඇමුණුම VIII හි ඇත)

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 යෙහිම අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් මුද්‍රිත ජීවන නිපුණතා නම් පොත් පිංවෙත් ලබාගත හැක.

1. තීරණ ගැනීම

තීරණ ගැනීම පුද්ගල අයිතිවාසිකමකි. යොවන වියේදී වැඩිහිටියන්ගේ බලපෑම්වලින් මිදී ඔවුන්ට රැකියා තීරණ ගැනීමට වැඩිකර පෙන්වීමට යොවනතා වඩාත් කැමතිය.



1. රුවින්ට් ප්‍රශ්නයක්, ඉස්කෝලේ වැඩ ගොඩක්, සතියේ දුවස්වල දින පහේම හවසර ටිසුනේ. ගෙදර වනකොට ටීවී එක දාලා, රෑ දහයටවත් ඕල් කරන්නේ නැහැ. උදේ පාන්දරට නම් ගෙදර සද්දයක් නැහැ. ඒත් ලයිට් දැමීමොත් ආවිට්ටි හින්ද යන්නේ නැහැ. රුවින් පාඩම් ටික කර ගන්නේ කොහොමද ?



2. විකසිතා බෙහිම් හා ටී ංර්ට් අදින්න ආසයි. මේකප් දාන්නත් ආසයි. අද හවස පන්ති ඇරිලා, ගෙදර ඇවිත්, පන්තලේ පිංකමට යන්න ඕනි. රෑට තාත්තාගේ යාච්චෝ දෙන්නෙකුයි, පවුල්වල අයයි ගෙදරට එනවා. වැඩි දවස් නිසා ඇඳුම් ගොඩක් ඇඳුලා දාන්න එපා කියලා අම්ම කියනවා. විකසිතා අවස්ථාවන්ට ගැලපෙන ඇඳුම් තීරණය කරන්නේ කොහොමද ?

නමුත් ජීවිතයට බලපාන සමහර වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී දෙමාපියන්ගේ ඉදිරිපත් දැනුවත් කර ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කර තීරණ ගැනීම වැදගත් ය. මීට හේතුව ගන්නා තීරණවල ප්‍රතිඵලයක් ගැන වටහා ගැනීමට තරම් ඔවුන්ගේ මොළය වැඩි නැති නිසාය. ඔබට මතකද අපි කලින් කීවවා මොළය පරිණත වෙන්න අවුරුදු 20 ක් වනට ගත වෙනවා කියලා. ඔවුන් අත්දැකීම්වලින් මුහුණ දෙන ගොස්ද නැත. ජීවිතයේ ගවේෂණය වලට ඒ 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 අඹිනි ගේ අම්මා තදින්ම කියනවා. එකට හිටිය යාච්චෝ ටික කරන්න තදින්ම මැත්ස්. ඒත් අඹිනිට කලා විෂයන් කරන්න ආසයි. අඹිනි විෂය තෝරා ගන්නේ කෙසේද ?

2 ගැටළු තීරාකරණය

ගැටළු තීරාකරණයේ පියවර පහත පරිදි විය යුතු බව කියා දෙන්න.

ගැටළුවක් ඇති බව හඳුනාගන්න. ගැටළුවට අදාළ තොරතුරු හැකි පමණ සොයා ගන්න. ඊට ඇති විසඳුම් මොනවාදැයි හඳුනා ගන්න තමන්ට තනිව තීරණය කරගත නොහැකි නම් සෑම විටම වැඩිහිටි උපදෙස් පතන්න. තම විසඳුම් පමණක් නොව අන් අයගේ හිගමනද සැලකිල්ලට ගන්න. සහේතුක කරුණු පෙන්වා දුන් විට ස්ථාවරය වෙනස් කරන්න. කණ්ඩායමක් සිටි නම් එක්ව තීරණය ගන්න. අපේක්ෂිත ආකාරයට විසඳුම් ක්‍රියාත්මක වන්නේදැයි සෑම විටම සොයා බලන්න. ජීවිතයට බලපාන වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී වැඩිහිටි උපදෙස් පතන්න. ගැටළු තීරාකරණය, සිද්ධි අධ්‍යයන තුළින් දරුවන්ට පහදන්න



4. විමුක්ති කඩවසම්, සෙල්ලක්කාරයි. සිනලි ඉගෙන ගන්න උනන්දුයි. දෙන්නම් යන්න එකම ස්කූල් වෑන් එකේ. විමුක්තිගේ වැඩේ නිතරම සිනලිට ඉති බිහි පාන එක, අද විමුක්ති ලේස් වූත් එකේ සිනලිගේ පිංතූර වගයක් දාලා, ඒක යාච්චෝ, 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 වෙනස නොපෙන්වනු 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. පාඨ පාරක වැඩි අඳුර ඇති සවසක, පන්ති ඇරිලා උමාලි තනිවම ගෙදර වන වේලාව, නොහඳුනන පිරිමියෙක් තනිවම වංගුවේ ඉන්නවා වගේ ඇය දැක්කා. උමාලි කළ යුත්තේ කුමක්ද ?



6. දිනිඳුගේ තාත්තා හෘදයාබාධයක් වැළඳිලා අසනීපවයි ඉන්නේ. අම්මා දිනිඳුත්, නංගිත් රැක බලාගෙන රැකියාවත් කරගෙන තාත්තාගේ ප්‍රතිකාරත් කරගෙන ගෙදර වැඩ කර ගන්නේ හරිම අමාරුවෙන්. ඒ අතරේ දිනිඳුලා පොඩ්කාලේ බලාගත්ත ආච්චි අම්මාගේ අවුරුද්දේ දානයට තව තියෙන්නේ මාසයයි. දිනිඳු දානය සුදානම් කරන්නේ කෙසේද ?



7. මිතුරන් මත්පැන් පානයට / වැරදි ගමනක් යාමට ආරාධනා කරන විටෙක

4. විශ්ලේෂණාත්මක වින්‍යනය

යමක් කරන්නට පෙර සෑම පැත්තකින්ම තර්කානුකූලව විමසා බලන ලෙස කියා දෙන්න. හැකිනම් "උළු වපුලොත් උළු ලැබේ. මුං වපුලොත් මුං ලැබේ". යන පණිවිඩය දරුවාට දෙන්න. තවද මතුපිටින් පෙන්වන දෙය පමණක් නොව, යටින් සැඟව ඇති දෙය දෙය ද බැලීමට කියා දෙන්න. උදා පනමාධ්‍ය ප්‍රචාරණ දැන්වීම්, මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ප්‍රචාරණ, පුවත් පත් ලිපි.



8. කවීතගේ යාච්චෝ උදේට දවල්ට කන්නේ ක්ෂණික ආහාර හැත්තම් ග්‍රයිඩ් රයිස්. බොන්නේ පැණිබීම. කවීතගේ උදේට චලකිරි එක බිල ඇවිත් අම්මා දෙන බත් එක විසි කරලා නරක කෑම කනවා සෙල්ලම් කරන්නත් නැතැ. කට්ටියම නොදටම මහත් වෙලා කවීත කුමක් සිතා බැලිය යුතුද ? කවීත තම හැසිරීම් වෙනස් කර ගන්නේ කෙසේද ?

5. ඵලදායී සන්නිවේදනය

පැත්තක් හිසක් ඇත්ත කිම වතරම් සුදුසු නොවන බව පවිතයේ ඒකක් 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 විද්‍යාව අල්ලන බව ඇයට තේරිලා. සමහර විට ඔහු හිටගෙන ඉන්නෙත් ඇය ප්‍රකාශයි. මේ කිසි දෙයක් තවම අම්මට කියලත් නැතැ. කියලා ප්‍රශ්නයක් වේවිද දන්නෙත් නැතැ. අමන්දි කුමක් කළ යුතුද ?

6. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා

සමාජයේ සිංහල ස්ථරවල සිටින විවිධ වයස් කාණ්ඩවල ගැහැණු හා පිරිමි පුද්ගලයන් සමග විවිධාකාරයේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට යොවනියාට සිදුවේ.



දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් සමග ඇති සබඳතාවල දුර්වලතා නව යොවන විය කුණාටු සහිත වකස් වීමට ප්‍රධානම හේතුවයි.

මනා ගුරු හෝල සබඳතාව යනු, තම අනුගාමිකයකු කර ගැනීම හෝ මිත්‍ර වීම නොව, ඔහුගේ අනන්‍යතාව හා ස්වයන්වය මතුකර ගැනීමට උපකාරී වීමයි. මෙය ගුරු ගෞරවයට බාධා නොවිය යුතුයි.

යොවනියාට සහාය වීමට පාසලේ උපදේශකතුමිය, පන්ති කාර ගුරුවරු, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුමා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් සහ මග පෙන්විය හැකි වැඩිහිටියන් යන දුරුවා වටා සිටින බව අමතක නොකරන්න.

යොවනයන්ට උපකාර ලබාගන්නා ලදී අයහන දැනගැනීමට ඇමිණුම 01 බලන්න

යොවනයන් එකිනෙකා අතර සුභද්‍ර මිත්‍රශීලී බව තබා ගැනීමට කල යුතු දේ

වගකීම බෙදා ගන්න. සැමට සම අවස්ථා ලබා දෙන්න. අනෙක් අය තුල ඩය සැක අභාරක්ෂිත බව ඇති නොකරන්න. වෙනස් ලෙස සිතීමටත්, ක්‍රියා කිරීමටත් අන් අයට ඇති අයිතිය පිළිගන්න. 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.

නාදායන පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමේදී වැඩිහිටි උපදෙස් ගන්නා ලෙස කියන්න.

දුකකදී කරදරයකදී යොවනියාට දුක බෙදා හදා ගැනීමට කෙනෙකු සිටීම ලොකු මානසික ශක්තියකි.

ආදර සබඳතා

යොවනයන් විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. මෙය ආදරය නොවේ. අනාගත සහකරු හෝ සහකාරිය තෝරාගැනීම පසුවට කල් තැබිය යුතුය. පාසල් ජීවිතය යළි 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 ට අඩු අයකු සමග ලිංගිකව හැසිරීම දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. වයස 16ට අඩු අය සමඟ ආශ්‍රය කරන අය තම සීමාව දැන සිටීම වැදගත්ය. තවද අත්දැකීම් අඩුකම නිසා ලිංගික අතවරවලට ලක්වීමේ අවදානමද වැඩිය.



10. තේජාට වයස 13 යි. පවුලේ එකම ප්‍රමියා, 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 සිසුව සම්ප්‍රදායවලට මුල් අත්තිවාරම වේ. කුඩාකල තනිවූ හා බීදුණු පවුල්වල දරුවන්, දුර්වල අන්තර් පුද්ගල සම්ප්‍රදාය ඇති, තනිවූ යෞවනයන් විය හැක.

මිතුරු කල්ලිය/ කට්ටිය

තම කණ්ඩායම යෞවනයාගේ ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් කොටසකි. මෙම කණ්ඩායම තුළින් ඇති විය හැකි හොඳදේ නම්, අන්තර් පුද්ගල සම්ප්‍රදාය 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 තුළින් ඇති විය හැකි කරක දේ නම් දුම්බීම, මත්පැන් භාවිතය, ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා, හිංසා කිරීම, ලිංගික හැසිරීම්, කට්ටි පැනීම, කොන් කිරීම, හිංසනය ආදියයි. මේවායින් වැළකීමට 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 තුළින්, දෙන උපදෙස් යෝජනාවලට ඇතුළුකන් දෙන්න. එදිනෙදා සිදුවීම් සාකච්ඡා කරන්න. විනෝද වන්න වැනි දේ යෞවනයාට කියා දෙන්න. සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගන්න යොමු කරන්න.

නුරුක්කා 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 තෘප්තවට පත් නොකරන්න.

වැඩිහිටියන්ගේ අත්දැකීම් යෞවනයාට වැදගත් වන්නේ ඇයි ?

වැඩිහිටියන් දිර්ඝකාලීන 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 දක්ෂතම වැඩි දියුණු කරගෙන යනපත් 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 තවසට ගෙදර ප්‍රශ්න චෙල්චින් වැඩිපලකට ගිහිල්ලා වැඩ ඉගෙන ගන්නවා. ලක්ෂන අලුත් මෝස්තරවලට ගේට්ටු ශ්‍රීල් හඳුන්න ලක්ෂ්මන් හරි දක්ෂයි. ලක්ෂ්මන්ගේ දෙමව්පියන් කුමන පියවර ගත යුතුද ?

8. සහවේදනය

අනුන්ගේ දුක දැකීම තම සහෝදරයන් සේ සැලකීම හා ඔවුන්ට දුකේදී පිහිටවීම මනුෂ්‍යයෙකුට යහපතක් ද හැදින්වේ. තම සියලුම ආච්චි ව සැලකීම, ඔවුන් හැවීම, ආහාර බෙදා දීම, ගැබ්ණීම මචකව තම අසුන පිරිහැමීම ආදිය උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දිය හැක.



12. අද හවස මැත්තේ ක්ලාස් පැය 4ක් තිබුණා අමාරු පාඩමක් ක්ලාස් ඉවර වෙලා රිද්මා ගෙදර එන බස් බස් එකේ සෙනග පිරිලා හදිස්සියේම ඇය අසල ගැබ්ණීම මචක් තෙරපෙමින් හිටගෙන ඉන්නවා ඇය දැක්කා. රිද්මා කුමක් කල යුතුද ?

9. විත්තවේගවලට මුහුණ දීම

තරඟ, වෛරය, ප්‍රීතිය, දුක, ගෝතය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී විත්තවේග දැනෙන විටදී ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වනවා වෙනුවට යෝජනා කල යුත්තේ කුමක්ද ? සිත තුල තිබෙන දේ අන් අය, විශේෂයෙන්ම දෙමාපියන් වටහා නොගත් බව යෝජනා දක්නවා ඇති. ජීවිතයේ වගකීම් බහුල දෙමව්පියන්ට තම සිතුවිලි ටිකක් හෝ පවසනවා නම් සැමගේ ජීවිත මීට වඩා සුන්දර විය හැක.



ආවේග පිට කරන අයුරු කළකා ගන්න යෝජනාට උදව් කරන්න.



12. නෙතුක ටිකක් විතර දඩබ්බරයි. එයා කැමති එයාට හිතෙන දේවල් කරන්න විතරයි. අම්මා නිතරම පත්ති කට් කරන එක, තරඟ යාලුවෝ ආශ්‍රය කරන එක, ප්‍රභ වන O/L විභාගය ගැන මතක් කරනවා. දොස් කියනවා. අම්මගේ කරව්වලය වැඩි වෙන තරමට භාත්තත් සැර වෙනවා. ගෙදරින් පැනලා ගන්න කියලා නෙතුකට හිතුන චාර අනන්තයි. වැරදි කවුද ? වැරදි කළා ගන්නේ කොහොමද ?

තරඟ ගැනීම

අසාධාරණයට ඒරුද්ධ වීම යොවුන් වියේ ලක්ෂණයකි. අසාධාරණයට පිළිතුරු තරඟා ගැනීම කෝප වීම නොවේ. එයින් සිදුවන්නේ තිබෙන මිත්‍රශීලී සබඳතා පවුදු වීමයි. දරුවන්ට තරඟ පාලනය කරගැනීමට උගන්වන්න.

තරඟ පාලනය කර ගැනීමට කුමක් කල යුතුද ?

- තමන්ට තරඟ ආ බව තේරුම් ගන්න
- එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්න
- වෙනත් කාර්යයක නිරත වන්න
- ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන ඊක වේලාවක් රඳවාගෙන සිටින්න
- ගෙම්හිට 1 සිට 10 දක්වා ගණන් කරන්න
- තරඟ ඒමට හේතුව වටහාගෙන විය වලක්වා ගන්න
- හේතුව ගැන සාකච්ඡා කරන්න. නැතහොත් පොතක ලියන්න

පසුතැවිලි වන්නේ ඇයි ?

යෞවනයා වරද අතිව හෝ හැඩව හදිසි අනතුරකට, රෝගයකට, ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වුවොත් ඒ හැක නැතිව නැතිව කල්පනා කිරීම පලක් නැත. පසුතැවිලි වීම කාලය අපතේ යැවීමකි. යලි මානසික තත්ත්වය ගොඩනගා ගෙන පිවිසීමට මුහුණ දීමට උදව් වන්න.

10 මානසික ආතතියට මුහුණ දීම

සුරතල් සතුන්ට ආදරය කිරීම, නිවස අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම, මල් වැවීම, පරිසරයට සංවේදී වීම, කාව්‍යා 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 වැළකීමට උගන්වන්න.



14. තාත්තාට උසස් වීමක් ලැබිලා. ඒ නිසා උදුලට ඇත පිරිසර ඉඳලා නගරයක පාසලකට යන්න සිද්ධ වුනේ හදිසියේම. මේ ඔක්තෝම්බර් මාසය. අලුත් පාසලේ සිලබස් කවර් කරලාත් ඉවරයි. උදුල ටියුෂන් ගිහිල්ලත් නැතැ. අලුත් පන්තියේ ප්‍රමයි තර් වෙනස්. වයාලට ලස්සන ඇඳුම්, සපත්තු තියෙනවා. ඒවා අරං දෙන්න උදුලගේ තාත්තාට සල්ලි නැතැ. ඒ මදිවාට ටිවර් කියනවා නොවැම්බර් මාසයේ තියන විවිධ ප්‍රසංගයේ "නගරය හා ගම් ගැන මගේ අත්දැකීම්" කියලා ඉංග්‍රීසියෙන් කතාවක් කරන්න කියලා. මේ සේරටම උදුල මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද ?

පසු වදනක්

සියළු නොසලකා හැරීමටද අවසානය කුමක් විය හැකිද ?

මානසික ආතතිය/ මානසික අවපීඩනය

තම අනාගතය අදුරු කර ගැනීම

සමාජ වරෝධී ක්‍රියා හා අපරාධ සිදු කිරීම

සියදිව් නසා ගැනීමට උත්සාහ දැරීම හා සියදිව් නසා ගැනීම

දයාබර ගුරුකුමනි

ඔබ යෞවනයාට දෙවන මවකි. දෙවන පියෙකි. ඔබ ඔහු ගැන සොයා බලන ගුරුවරයාය.

ඔබ යෞවනයාට ඇතුළුකන් දෙන්න

ඔහුගේ අදහස් වීමසන්න. ඔවුන්ගේ චින්තාසය නොබිඳින්න

කුඩා තොරතුරුවලටවා රහස්‍යභාවය රැක ගන්න

තිරණ ගැනීමේදී ඔවුන්ටත් තැනක් දෙන්න

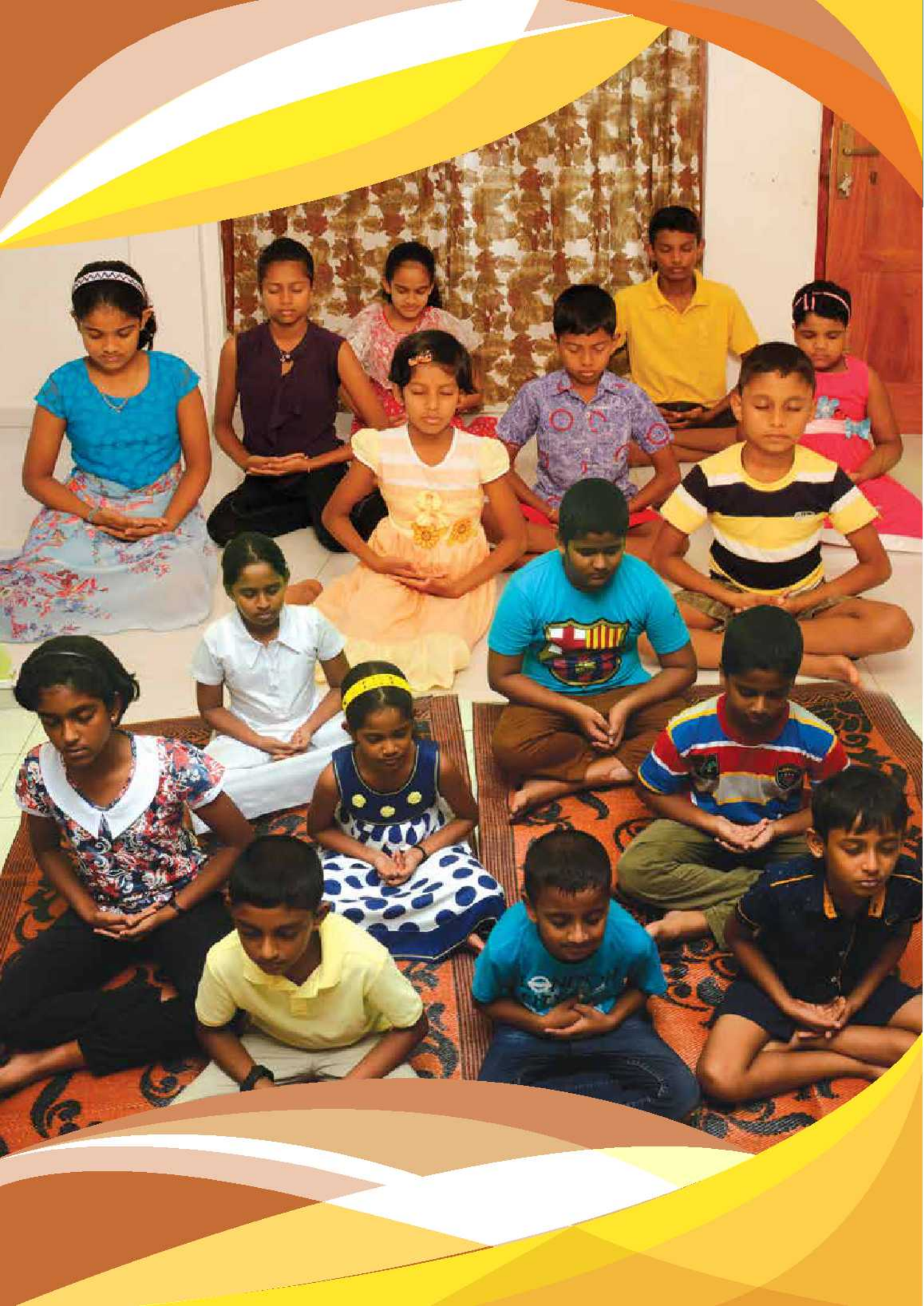
ලොකු වැඩවලටත් ඔවුන් සහභාගී කර ගන්න

සෑම විටම පාඩමට අමතරව ඔවුන්ගේ පිවිසීමට යමක් දෙන්න

මවුපිය දූ දුරු සම්බන්ධතා පවතිදැයි සොයා බලන්න

වාත්තිය ගරුත්වය රැක ගන්න

දයාබර දෙමාපියයින්	දෙමාපියන්ට හා යෞවනයන්ට පහත සරල උපදෙස් ඒක අභිචාරයෙන් ලබා දෙන්න. කර දුඩු උස් වූවන් යෞවනයා සිතින් කුඩා දරුවෙකු බඳු යයි තේරුම් ගන්න. ඔබ සෑම විටම දෙමාපියන් බව අවබෝධ කර ගන්න. දෙමාපියයින් යෞවනයාට දිය හැකි වටිනාම තැන්ගෙ 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 ස්වයංත්වයට, ස්වයං ප්‍රකාශයට, ස්වයං හික්මීමට අනුබල දෙන්න. නිවස සාමකාමී ප්‍රියජනක ස්ථානයක් කරගන්න. රණ්ඩු සරුවල්, හිංසනය, අපයෝජනය, මත්පැන් ආදියෙන් වම්බන් ලෝකය නිර්මාණය කිරීම නිවස තුළින් අරඹන්න. යෞවනයා නොව, ඔහුගේ වැරද්ද අප්‍රසිද්ධියේ විවේචනය කරන්න. කිසි විටෙක යෞවනයා පහත් කොට සලකන්න වසා. යෞවනයා තුළින් දැකීමට කැමති හැසිරීම් රටා ආදර්ශයෙන් පෙන්වන්න. රාත්‍රී ආහාරය අතරතුර කාලය පවුලේ අදහස් හුවමාරු කර ගන්න. ප්‍රීතිමත් කාලයක් බවට පත්කර ගන්න. ලගා කරගත නොහැකි බලාපොරොත්තුවලින් යෞවනයා පෙළන්න වසා. අන් අය සමග සසඳන්න වසා. සම වයසේ අන් යෞවනයන් හා ගතකරන කාලය වැදගත්ය. යෞවනයාගේ මිතුරන් හඳුනා ගන්න. ඔවුන් නිවසට ගෙන්වා ගන්න. ඔවුන් ගැන සොයා බලන්න. හොඳ හරක අය ගැන ආදරයෙන් උපදෙස් දෙන්න. ගුරුතුමන් හමුවී කතා කරන්න. පවුල් හා පාසල අතර සම්බන්ධතා ගොඩ නංවන්න. සෑම විටම යෞවනයාගේ පෞරුෂ චර්ධනයට රුකුල් දෙන්න.
දයාබර දරුවන්	පළමුව ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගන්න. තම වටිනාකම හැකියාවන් දක්ෂතාවන් මෙන්ම නොහැකියාවන්ද හඳුනාගන්න. තමන් අවතක්සේරු කරන්න වසා. දෙවනුව තම වැරදිවලට සමාව දෙන්න. කිසි විටෙක තම දක්ෂතා අන් අයගේ දක්ෂතා සමග සසඳන්න වසා. 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 චක්‍ර කර ගැනීමටත් සමාජයට යමක් දීමටත් ඒවා උපකාරී වේ. ලෝකය සුවදාවත් වන්නේ ඔබ හොඳ පුරවැසියන් වීමෙනි.



මහෝ සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා පිළිගත් නව ප්‍රවේශයක් සහිත පාසල

සහිමත් බව / සහිය යනු කුමක්ද ?

සහිය යන පාලි වචනයේ තේරුම සිහිය හෙවත් සිහිකල්පනාවයි.

සහිමත් බව යනු වර්තමාන මොහොතේ සිහියෙන් යුතුව පිටත් වීමයි.

අපගේ වටිනා කාලය බොහෝ විට ගත කරන්නේ අතීත සිදුවීම් සිහිපත් කරමින් හෝ අනාගත සැලසුම් සකස් කරමින්ය. නමුත් මේ මොහොතේ අප කරන හෝ දැනින දේවල් බොහෝ විට අපේ සිහියෙන් ගිලිහී යයි.

මේ තුළින් මනස නිහඬව හා නිදහස්ව තබා ගනිමින් අපගේ සිහිකල්පනාව වැඩිකර ගත හැක.

මේ තුළින් මනස නිහඬව හා නිදහස්ව තබා ගනිමින් අපගේ සිහිකල්පනාව වැඩිකර ගත හැක. මෙය සැමදෙනාටම එකසේ වැදගත් පුහුණුවකි.

සහිමත් බව ආගමක්ද ? ආගමක කොටසක්ද ?

සහිමත් බව ආගමක් නොවේ. එය පුහුණුවක් පමණි.

අතීතයේ ඉන්ද්‍රියාවේ සිටි සෘෂිවරු හා යෝගීන් මෙහි එක්තරා අංශයක් දියුණු කරන ලද අය වූහ. සහිමත් බව පිළිබඳ නිරවද්‍ය හා හොඳම ඉගැන්වීම් වසර 2600 කට පෙර සිදුකළේ බුදුන් වහන්සේය. අද බටහිර ලෝකයේ සහිමත් බව භාවිතා කරන්නේ තම අධ්‍යාපනික, ආර්ථික, වෘත්තීයමය, සෞඛ්‍යමය වැනි ප්‍රයෝජන සලකාගෙනය.

නූතන ලෝකයේ අනෙකුත් රටවල් සහිමත් බව හඳුනාගෙන තිබේද?

ආසියාවේ බොහෝ රටවල වසර 2500 ක කාලයක් පුරා සහිමත් බව පුරුදු පුහුණු කළද අද එය ඉතිරිව ඇත්තේ වනවාසි හා ආරණ්‍යවාසි භික්ෂූන් වැනි සීමිත පිරිසක් අතර පමණි. යුරෝපීය පාර්ලිමේන්තුව හා ජනතාව විසින් ඉතා මෑතකදී සහිමත් බවේ වටිනාකම වටහා ගනු ලැබීනි.

2014 වසරේදී එංගලන්ත පාර්ලිමේන්තු නියෝජිත පිරිසක් විසින් “සියළු පාර්ශවයන්ගෙන් සමන්විත පාර්ලිමේන්තු කණ්ඩායම (MAPPG)” නැමැති කමිටුවක් පිහිටවනු ලැබී. 2015 වසරේ චලිතයක්වනු MAPPG වාර්තාව තුළින් අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය හා අපරාධ මර්ධනය වැනි ප්‍රධාන රාජ්‍ය අංශවලට සහිමත් බවේ ඇති ප්‍රයෝජන පිළිබඳ හඳුනාගෙන ඇත.

වේල්ස් රාජ්‍යය සතිමත් බව තම රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස පිළිගත් ලොව පළමු ජාතිය ලෙස ඉතිහාසගත වී ඇත.

අද, චිංගලන්තය, කැනඩාව, ස්කොට්ලන්තය, අයර්ලන්තය, ඇමරිකාව, පින්ලන්තය, නායිලන්තය, නෙදර්ලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව හා ඉන්දියාව වැනි විවිධ රටවල පාසල්වල සතිමත් බව උගන්වනු දැක්විය හැක.

තවද ගුගල්, ඇපල්, ෆේස්බුක්, ඊමේල්, හයික්, ගෝඩ්, ටොයෝටා, වොල්වෝ, වැනි ව්‍යාපාර හා ව්‍යුහාත්මක පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරු ද දිනපතා "සතිය" පුහුණු කරති.

සතිමත් බව මෙතරම් වැදගත් ඇයි ?

හවිත ජීවිතය හා බැඳුණු කායික, මානසික, ආතතීන් රැසකි. ලොව පුරා මානසික රෝගවලට ගොදුරු වන ජන සංඛ්‍යාවේ පැහැදිලි වැඩිවීමක් දක්නට ඇත. චිංගලන්තයේ ඕනෑම පාසලක යම් පන්තියක් සලකා බැලූ කල, අවම වශයෙන් ප්‍රමුත් තිදෙනෙකුටත් මානසික රෝගීන් යැයි හඳුනාගෙන ඇත.

සතිමත් බව වඩද ගැටළුවලට සාර්ථක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස සැලකීමට සාක්ෂි තිබේද?

සාක්ෂි එක්රැස් වෙමින් පවතී. කුඩා පරිමාණයෙන් සිදුකල සමීක්ෂණ රැසක ප්‍රතිඵල ප්‍රකාශනයක් ගෙනවිස්. මහා පරිමාණ දිගු කලක් තිස්සේ සිදුකරන (case control) විකිත්සක මට්ටමේ සමීක්ෂණ කිහිපයක් දැනට ලොවපුරා විවිධ ස්ථානවල සිදුවෙමින් පවතී. චිංගලන්තයේ පාසල් 70 ක සහකාගීත්වයෙන් 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.

ගතිතමය හැකියාව 15% කින් වැඩිදියුණු වී ඇත

ප්‍රවණ්ඩත්වය 24% කින් අඩු වී ඇත

වර්ත 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, ඩී. කේ.)

සති පුහුණුවෙන් පසු ඇතිවන වෙනස්කම් පිළිබඳ 2015 වසරේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ සමීක්ෂණයක් පවත්වන ලදී.

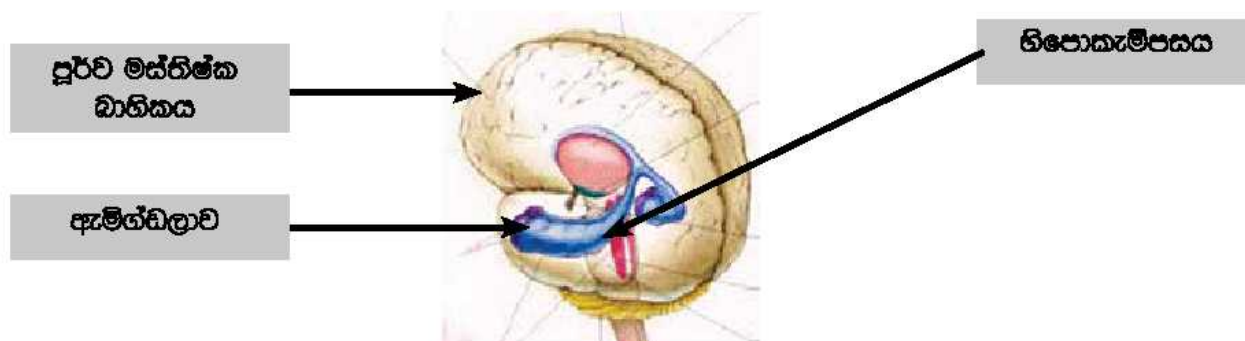
සතිමත් බව පුහුණු වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද ?

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රයෝජන	සුඛාන ප්‍රයෝජනය වන්නේ විත්ත සිතිය හා මානසික ඒකාග්‍රතාව වැඩි දියුණු වීමයි අයාලේ සිතට ගලාවන සිතුවිලි පාලනය කර ගැනීමට උපකාරී වීම විත්තවේග පාලනය (Mood fix කිරීම). කෝපය, ප්‍රවණ්ඩත්වය, හිතියාවන්, කාංසාව, කණගාටුව, මානසික දුර්මුඛතාවය වැනි පසුගාමී මනෝභාවයන් අඩු වේ. අනුන්ගේ දුක දැකීම, සමාව දීම, අයරණ වූවන්ට සැලකීම වැනි හොඳ ගතිගුණ වැඩිදියුණු වීම. මානසික පසුබෑමට ලක්වූ අවස්ථාවලදී යළි සිහින් නැගී සිටීමේ හැකියාව (resilience) වැඩි දියුණු වීම. ආත්ම විශ්වාසය හා ඒකියතාව (oneness) වැඩි දියුණු වීම
අධ්‍යාපනික ප්‍රයෝජන	අවධානය වක කැනක 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 වල 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 රෝගීන් 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 ඉදිරිපත් MBCT ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකල යුතු බව වර්ෂ 2004 දී වංගලන්තයේ ඒකිත්සක සංසදය (NICE) විසින් තීරණය කර ඇත. කාංසාව (Anxiety) ඇතිවීම වැළැක්වීමටත්, කාංසාව සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙසත් භාවිතා වේ. දුම්බීම මත්පැන් හා මත්කුඩු භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට උදව් වේ. හොඳ නින්දක් ලබාගැනීමට උපකාරී වේ. මේ නිසා නින්ද නොයෑමේ රෝගයෙන් පෙළෙන අයට මෙය සුභ ආරංචියකි.
භෞතික 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. පිළිකා අඩු වේ.

සතිමත් බව පුහුණු වන දරුවන්ගේ මොළය දියුණු වන්නේ කෙසේද?

(මෙම වෙනස්කම් හඳුනාගෙන ඇත්තේ Functional Brain Scan මගිනි)

මොළය සම්පූර්ණයෙන් පරිණතවීමට අවුරුදු 2.5ක් පමණ ගත වේ



ඇමින්ඩලාව 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 ක්‍රියාත්මකත්වය අඩුවන බවත්ය. මෙය සති පුහුණුවෙන් ලැබෙන හොඳ ප්‍රතිඵලයකි.)

හිපොකැම්පය 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 ඛානිකය (Pre frontal Cortex) චිත්තවේගවල පරිණතභාවය, චිත්තවේග පාලනය, විශ්ලේෂණාත්මක චිත්තනය, සදාඡාත්විත 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	"තට්ඨින්න, හුස්ම ගන්න, පවත්වන්න" යන ශීර්ෂ පාඨයෙන් යුක්තව කටයුතු කරන මෙය වැඩිපුරම පුහුණු කරන්නේ වංගලන්තයේ පාසල්වලයි. මෙහි පාඩම් 10 ක් ඇත. මෙම විෂය මාලාව ඩෙන්මාර්ක්, පෘතුගීසි, 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 ඇතුළත් කර, සියළු පාසල් දරුවන්ට උගන්වන සති පුහුණුව පිළිබඳ විෂයකි.
Mind up	ඉතා සරල වැඩසටහනකි. ප්‍රමාණ වනාහී 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

ලාංඛික අපගේ විශ්වාසය වන්නේ සතිමත් බව පුහුණු වීම දුක්ඛදායක, සියල්ල අහිමි කරවන දෙයක් බවයි. මේ පිළිබඳ කතා කිරීම පවා වරදක් ලෙස අපි දකිමු.

තමුත් මුදල් හා ද්‍රව්‍යමය පීඩනය හඹායන බවහිර ලෝකයා විසින් සතිමත් බව භාවිතා කරන්නේ මුළුමනින්ම ලෝභික වූ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිසය.

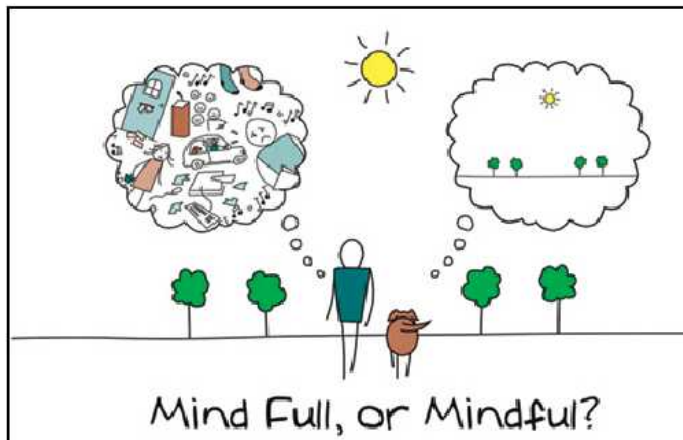
දැන් අපි සතිමත් බව පිළිබඳ ප්‍රායෝගික කතාවකට නියැලෙමු

පෙර කඳහන් කළ පරිදි, සතිමත් බව යනු වර්තමාන මොහොතේ සිතිමෙන් යුතුව පවත් 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 තුළ පමණක් රඳවා ගත හැකි නම් එය සතිමත් බව ලෙස හැඳින්විය හැක.(mindful)



මෙම රූපය දෙස බලන්න.

පාර දිගේ ඇවිදගෙන යන මෙම යොවුන් පුද්ගලයෙක් සිත නොහිනිය හැකි තරම් දේවල් වලින් පිරී ඇත. ඇගේ මනස අසතිමත්ය. නමුත් ඇගේ බලු සුරතලා සිතින් දකින්නේ ඇසින් දකින දෙය, එනම් මාවත, ගස් හා සූර්යයා පමණි. උෟ සතිමත්ය.

දරුවන් / යෞවනයන් සතිමත් බව පුහුණු වන්නේ නම්.....

- ක්‍රීඩා ඉහල/ පහල යාම ගැන අවධානය යොමු කරන්න. නැතිනම් උදරයේ උස් පහත් වීම දෙස අවධානය යොමු කරන්න.
- ඇවිදීම/ පඬි හැසීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- කෙටි හා දිගුකාලීන ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
උදා දුම්මරදීම, ඇඳුම් ඇඳීම, පිහානක් සේදීම
- අවධානයෙන් යුතුව ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.
උදා දිවීම, ක්‍රිකට් කිරීම, බෝලයක් බෝල් 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 ?

සාමාන්‍යයෙන් එකසේ සුදුසුය.

ඉගෙනීමට නැඹුරු කීකරු අයට පමණක් නොව, කට්ටි පහින, 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.

වය පහසුද ? අපහසුද ?

වය ඉතා පහසුය. විශේෂයෙන්ම ප්‍රමුඛ හා යෝවනයන්ට ඉතා පහසුය. ඒ ප්‍රමා / යොවුන් මහස අවත් දේවල්වලට සුදානම් නිසාය.

සතිමත් බව පුහුණුව සඳහා කාල සටහනක් හඳුනා දෙමුද ?

සඳුදා	කුඩා සාකච්ඡා වාරයක්
අඟහරුවාද	සතිමත්ව වාඩිවී සිටීම
බදාදා	සතිමත්ව ඇවිදීම
ඔහස්පතින්දා	සතිමත්ව දත් මැදීම / මුහුණ අත් පා සේදීම/ දෛනික කටයුත්තක නිරත වීම
සිකුරාදා	සතිමත්ව ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම

SMS යනු කුමක්ද ?



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 හැකිකාක් උත්සාහ කරන්න. කල් යත්ම ශබ්දවලින් පිරුණු තැන්වලදී පවා සතිමත් වීමට දරුවන් ඉගෙන ගනු ඇත.

ප්‍රියයෙන් කුල්මත් වීමේ ක්‍රීඩාව යනු කුමක්ද ? (Glad Game)

දරුවන් අකමැති දෙයක් සිදුවී යෑයි මොහොතකට සිතන්න. එබඳු අවස්ථාවක "හැම දෙයක්ම වෙන්වේ හොඳටයි" කියා සිතීමට දරුවාට හැකි විය යුතුයි. එසේ වන විට "සෑම කළු වලාකුලකම රිදී පේශාව දැකීමට" වනම්, සෑම නරකක් තුලම සැඟවී ඇති හොඳ දැකීමට දරුවා පුරුදු වනු ඇත.

ප්‍රියයෙන් කුල්මත් වීමේ ක්‍රීඩාව යනු මෙයයි.

මේ ක්‍රමය තුළින් සෑම මොහොතකම ප්‍රියයෙන් සිටීමට දරුවා පුහුණු වනු ඇත. මානසික පසුබෑමට ලක්වූ අවස්ථාවලදී යලි සිතින් හැඟී සිටීමේ හැකියාවද (Resiliense) මෙතුළින් ශිෂ්ට කරනු ලැබේ..

ඕනෑම අවස්ථාවකදී සතුටින් පිටත් වීමට හේතුවක් දැනගැනීමට නම් එළිනෝර් එච්. පෝටර්ගේ "පොලියානා" පොත බලන්න.

දරුවා/ යෞවනයා නිතර කෝපයට පත්වේ නම්.....

කිසිවක් නොකර නතරවන්න. කථා කරන්න වසා. නිහඬව මෙසේ සිතන්න;

මට තරඟා දැනේ. තරඟා..... තරඟා..... තරඟා. තරඟා.තරඟා. **තරඟා).. තරඟා..... තරඟා..... තර..... ත.....**

එහිදී කෝපය දැනීම ක්‍රමයෙන් වැඩිවී, අධික කෝපය වුවද දැනීමට හැක. ඉන්පසු කෝපය නොදැනී යයි. සිත සන්සුන් වේ. මෙම අත්දැකීම් අත්විඳින ලෙස දරුවාට කියන්න. මේ කෝපය / තරඟව කෙරෙහි සතිමත් වන ආකාරයයි.



දුක/ ශෝකය පිළිබඳ සතිමත් වන්නේ ද මේ ආකාරයටයි. (මට දුක දැනේ මට දුක දැනේ යයි සිතන්න)

පාඩම් කටයුතුවලදී සතිමත් වන්නේ කෙසේද ?

පහසු නිදහස් නිහඬ තැනක් තෝරා ගන්න. ඉඳුගන්න. 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 අහික් සියළු දෙය අමතක වේවි. පොත පමණක් මතක් වේවි.

මේ සතිමත් ඉගෙනීමයි. ඔබට වය කර බලා වෙනස වටහා ගත හැකිය.



GOLDEN AWARD

Health Promoting School
Accreditation
2015

VALI M.V.

පාසල් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හංවාලීම සඳහා බහුවිධ ප්‍රවේශ හඳුනා ගනිමු

හැඳින්වීම

කායික, මානසික, සමාජයීය, චිත්තවේගීය හා සද්‍යාවාරමය වශයෙන් පරිපූර්ණ සමාජයක මූලාරම්භය ළමා පරපුර වේ.

වත්මන් සමාජ ක්‍රමයේ විශේෂ ලක්ෂණයක් ලෙස භෞතිකවාදී මිණුම් දඩු කෙරෙහි ඇති දැඩි නැඹුරුවා 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, සම්මිශ්‍රය, සහකෝශය වැනි බාහිරව නොපෙනෙන, යහපත් අනෙක්සය සබඳතාවට අත්‍යවශ්‍ය මානසික ගුණාංග පවතින බව දැනටමත් ඔබ දනී.

මානසික සුවයේ වැදගත්කම

මිනිසා මෙන්ම ඕනෑම ජීවියකුගේ ජීව්‍යාන අරමුණ සතුටින් ජීවත් වීමයි.

මේ සඳහා විදිනෙදා 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.

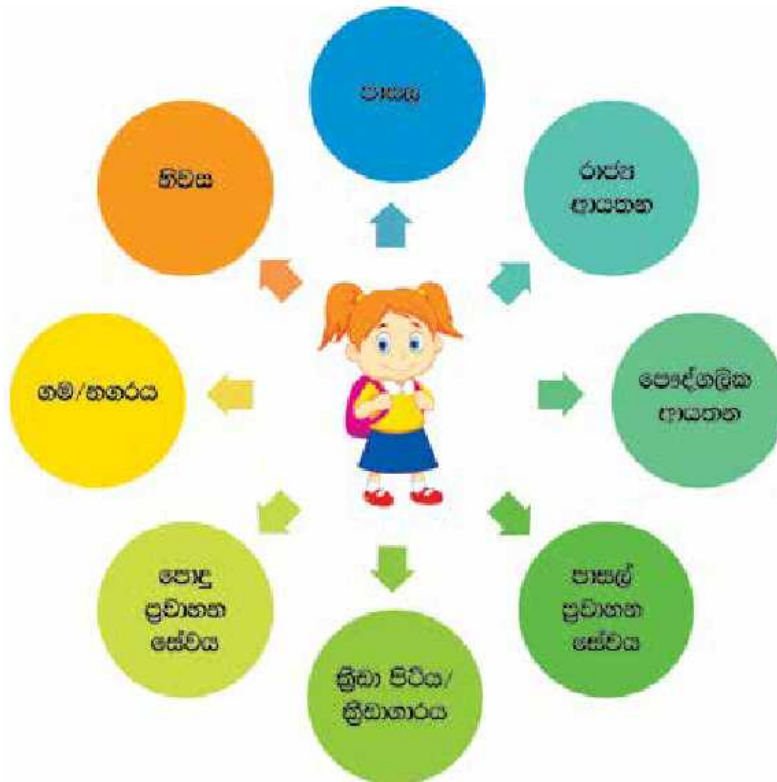
නිවස හැරුණු විට වැඩි කාලයක් දරුවා ගත කරන පාසල පාසල් පරිසරය ප්‍රසන්න වූත් සිත් ඇදගන්නා සුළු වුවත් කල යුතුය. පාසල ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වූ විට ළමුන් සතුටින් කාලය ගත කරති. ඒ නිසාම ඔවුහු ප්‍රබෝධයෙන් ඉගෙනීමේ කාර්යයෙහි නිරත වෙයි.

තවද, ගුරුවරුන්, දෙමව්පියන් හා දරුවන් අතර යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම ද ළමා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රමා මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය පිණිස බලපාන ස්ථාන

ප්‍රමා මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් වීම කෙරෙහි පහත සඳහන් ස්ථාන බෙහෙවින් බලපෑම් සිදු කරයි

නිවස	පෞද්ගලික ආයතන
පාසල	පොදු ප්‍රවාහන සේවය
තමා ජීවත්වන ගම්/නගරය	පාසල් ප්‍රවාහන සේවය
රජයේ කාර්යාල	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, අත්තමිමා, සීයා මෙන්ම සහෝදර, සහෝදරියන්ගේ ආදරය, සෙනෙහස දරුවාට නොඅඩුව ලබාදිය යුතුය.

තොරතුරු සම්පත් කෙතරම් පැවතියද, සුභද්‍රිති පවුල් පසුබිමක් නොමැතිනම්, නිවසේ වෙසෙන සියළු දෙනාටම මානසික වශයෙන් අසතුටින් ගත කිරීමට සිදුවේ. එක්කෙනෙකු අතර නොරැස්නා ගතිය, කේන්ද්‍රිකය, තරඟ වැනි ලක්ෂණ නිසා මානසිකව පීඩාවක් 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 අත්පත්විය යුතුය. ළමයා යනු නිරන්තරවම රැකබලා ගතයුතු හා ආරක්ෂාව සලසා දියයුතු අයෙකි. මේ නිසාම පවුලේ අන්තර් සම්බන්ධතා යහපත්වීම මගින් නිවස තුළ ප්‍රීතිමත්ව ප්‍රමුඛව දෛනික කටයුතුවල නිරත විය හැක.

කුඩා කල සිටම අන්‍ය මතචලට සවන්දීම, අන්‍යයන් ගේ පයග්‍රහණයේදී 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 පුරු කිරීම් තුළ මානසික සුවතාව වඩාත් සුරක්ෂිත වේ.

නිවස සහ අවට පරිසරය

සාමකාමී සහජීවනයෙන් යුත් නිවැසියන් - යොවනයාට
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

ප්‍රමා වර්ධනයට මෙන්ම, සංවර්ධනය කෙරෙහි තම වටපිටාව හෙවත් පරිසරය විශාල බලපෑමක් සිදු කරයි. ගම් හෝ නගරයේ ජීවත්වන සෑම දෙනාටම අසල්වැසියන්ගේ සහාය අවශ්‍ය වේ. ග්‍රාමීය පරිසරයේ අසල්වැසීන් වැඩි දෙනෙක් ආදාහි සම්බන්ධතා ඇති අයයි. ආදාහින් නොවන පුද්ගලයන් සිටියද ඔවුන්ද හිතවත්කමින් සහෝදරත්වයෙන් බැඳුණු විකිනෙකා හඳුනන අය වෙති.

නාගරික පරිසරය මීට තරමක වෙනස් ක්විරූපයක් පෙන්වුම් 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

සම්වයස් කණ්ඩායම

ප්‍රමා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා සම්වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම අති විශාලය.

තම අවට පරිසරයේ සිටින තමාගේ වයසේ පසුවන මිතුරු මිතුරියන් සමග ඇසුරු කිරීම් මගින් යහපත් ප්‍රතිඵල රාශියක් අත්කර ගනී. ඇතැම්විට තම පාසලේම ඉගෙනුම ලබන යහළුවන් වන අතර, වෙනත් පාසල්වල අධ්‍යාපනය ලබන අයවෙන්ද සිටිති. ඔවුනොවුන්ගේ අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීම තුළින් දැනුම, ආකල්ප මෙන්ම කුසලතා වර්ධනය වේ. ප්‍රමා මානසිකත්වයට මෙය ප්‍රබෝධජනක වූවකි.

කෙසේ වුවත් ප්‍රමා ඇසුර පිළිබඳ දෙමාපිය වැඩිහිටි අවධානය යොමුවිය යුතු අතර, යහපත් අත්කර පුද්ගල සබඳතා ඇතිකිරීම පිණිස මෙහෙයවිය යුතුය. ප්‍රමා මනස මුහුකුරා ගොස් නැති නිසා වැරදි සහගත තීරණ හිඟ්ද ගතගොත් එය මුළු මහත් අනාගතයටම අවාසිදායක වේ.

සම්ප්‍රදායික කණ්ඩායම්

දරුවාට සම වයස් සහභාගීන් සමග මිත්‍ර වීමට හා කාලය ගත කිරීමට
දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න

පීඩනයට බලපාන වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී දෙමව්පියන්,
ගුරුවරුන් හෝ උපදෙස් ලබා ගන්න

පෙර පාසල

දරුවකු ප්‍රථම වතාවට යහළුවෙක්/ යෙහෙළියක් හඳුනා ගන්නේ පෙර පාසල තුළයි.

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, ගිත කවි ගායනය, කතන්දර කීම, සාමූහිකව ක්‍රීඩා කිරීම, කෘෂි වීම් වැනි ක්‍රීඩා අතර බෙදාගෙන කෘෂි වැනි ගුණාංග වර්ධනය කිරීම පිණිස විශේෂ දායකත්වයක් පෙර පාසල තුළින් ලැබේ.

නිවසේ වාසය කරන සාමාජිකයින්ට අමතරව, තමාට ආදරය කරන ආරක්ෂාව සපයන, මෙන්ම සමාජීය බැඳීම් ගොඩනගන වෙනත් පුද්ගලයින් සිටින බව ප්‍රමාණ 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 ප්‍රමාණයේ 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. ගිත ගායනා කිරීම විත්‍ර ඇඳීම
අත්කම් හා ගෙවතු වගාව වැනි විවිධ කටයුතුවල නියැලීමට
අවස්ථාව සැලසීම වටී.



පාසල

දුරුවකු විධිමත් අධ්‍යාපනය ලැබීමට පිය තගහ මූලික සමාජ සංස්ථාව පාසලය.

බාල පරම්පරාව වෙත සංස්කෘතිය පවරා දෙන්නේ පාසල මගින්ය. ඉගෙනීමෙහි සරල අර්ථය වර්ගමය වෙනසක් ඇතිකර ගැනීම යන්නයි. මෙම වර්ගමය වෙනස, එනම් හැසිරීම් රටාවේ සිදුවන වෙනස්වීම් යහපත් අන්දමට විය යුතුය.

දෙමාපියන් පාසල කෙරෙහි තබා ඇති විශ්වාසය සීමා රහිතය. තමාට නොලැබුන දේ තම දුරුවාට ලබාදීමේ අපේක්ෂාව සෑම දෙමාපියකුගේම අභිප්‍රාය වේ. මෙය මුදුන් පමුණුවා ගැනීම පිණිස ප්‍රමාද පාසල වෙත භාරදීම සිදුවේ.

විදුහල්පති ඇතුළු ගුරු මණ්ඩලයේ සෑම අයෙක්ම සාමූහිකව ප්‍රමාදයේ අධ්‍යාපනය නැංවීමට නොයෙකුත් ක්‍රමෝපාය දියත් කරති. මේ සියල්ල ප්‍රමාදයේ මානසික තත්ත්වය යහපත් වන අයුරින් සිදු කිරීම පාසලක ප්‍රධාන වගකීමකි.

ශාස්ත්‍රීය අංශයෙන් ඉහළ ප්‍රාග්ධි මට්ටම් පෙන්වුම් කළද වත්මන් ළමා පරපුරේ වැඩි පිරිසකට තම දෛනික කාර්යයන් පවා නතරව ඉටුකරගත නොහැකි බව පෙනී යයි.

විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපනය තුල පීඩාවට පත්ව සිටින දුරුවා අතෘප්තකර පීඩන රටාවකට අවතීර්ණ වී ඇත. විශිෂ්ට සාමාර්ථ ලබා ගනිමින් විභාග ජයග්‍රහණ පසුපස හඹායන දුරුවා සමාජානුයෝගී වශයෙන් පවතින යහපත් ප්‍රතිඵල ප්‍රශාසනාදායක නැත. සුහදශීලීත්වය, අත්‍යයන්ට ගරු කිරීම, අත්‍යමතවලට සවිත්වීම හෙවත් සහකම්පනය ඉවසීම වැනි ගුණාංග හිඳිති යන බවක් පෙනී යයි.

අනවශ්‍ය කරගතාර්ථවය 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. අත්‍යයන් හුරුකොට ගත් පෙත්වයි. කලහකාරී ස්වභාවයෙන් යුක්ත වන අතර, තරඟව කෝපය පිළිබිඹු 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 ප්‍රමාදව 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 හිලන්රට් සේවය
මලල ක්‍රීඩා බාලක/බාලිකා	සාහිත්‍ය/ ආගමික / භාෂා/ විශ්‍යානුබද්ධ සමිති
කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා බාලක/බාලිකා	පාසලේ වාර්ෂික දානමය පිත්තම්
ශිෂ්‍යභට්‍ය බාලක/බාලිකා	ගුරු දෙමාපිය ඇගයීමේ උත්සව
බාලදක්ෂ / පෝතක බාලදක්ෂ	කථික/ විවාද/ දැනුම මිණුම කණ්ඩායම්
පරිසර නියමිතව කණ්ඩායම්	තනතු ප්‍රදානෝත්සව/ වර්ෂා ප්‍රදාන
පන්ති නායක/ විෂය නායක/ ශිෂ්‍යනායක	විලා/ හැටුම්/ සංගීත නාට්‍ය කණ්ඩායම්

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතරින් ක්‍රීඩා, ශිෂ්‍යයෙහි, බාලදුක්ෂ වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන ප්‍රමාණයේ ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය වේ. දුරාගැනීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව, වේගය, ශක්තිය හා උලභිතාව (agility) හැමැති ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණය යහපත්වීම මගින් කායික හිරෝගිතාව ඇති වේ. "හිරෝගි සිරුරක් තුළ හිරෝගි මනසක් පිහිටයි" යන ආර්ගික අදහස සැබෑ බව පෙනේ. වයද ප්‍රමාණයේ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කරවීමට වීශාල 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 වීද හැනීමට ඉඩ දෙන්න

තරඟය යනු ජීවිතය නොවන බව ඉගෙනීමට සලස්වන්න

අවසන් වශයෙන් පාසල යනු දරුවාට ප්‍රීතීමත්ව අත්දැකීම් එක්රැස්

කර ගනිමින් ජීවිතය ඉගෙන ගැනීමට තිබෙන කැනකි

රාජ්‍යේ කාර්යාල හා ආයතන

රාජ්‍ය ආයතන කාර්යාල මගින් ප්‍රමා 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 ප්‍රමිතියේ දෙමාපියන් සමග රෝහලට යන අවස්ථා ඇත. විශේෂ ක්‍රීඩා තරඟයකට පෙර, ශිෂ්‍යයෙහි කඳුදුරු ගතවීමට පෙර වෛද්‍ය චාරිකාවක් ලබාගැනීම සඳහා ගුරුවරයෙකු සමග යන අවස්ථා ඇත. විවෘත අවස්ථාවක වෛද්‍යවරු, හෙද නිලධාරීන්, සහායකයින් මෙන්ම අනෙකුත් කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ උපකාර ලබා ගැනීමට සිදුවේ. විවිධ අවස්ථාවක රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලය තමාට දක්වන ලද ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ප්‍රමාණ ආකල්ප ගොඩනගා ගනී. එහිදී ලද යහපත් ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් මානසික ප්‍රබෝධයක්ද, අයහපත් ප්‍රතිචාර අත්විඳීමේදී හම් මානසිකව බිඳ වැටීමක්ද ඇති වේ. රෝහල හැමැති ආයතනය සංස්ථාව එනම් රෝහලේ සමාජය පිළිබඳ ප්‍රමාණ මතයේ පිහිටුවාගත් එම ආකල්ප ජීවිත කාලය පුරාම රැඳී පවතිනු ඇත.

අද වන විට රාජ්‍ය ආයතන හා කාර්යාල මෙන්ම ඇතැම් පෞද්ගලික ආයතන මගින්ද ප්‍රමාණ මානසිකත්වය ප්‍රබෝධමත් කරවන සුළු කටයුතු සිදුවේ. නිදසුන් ලෙස රාජ්‍ය බැංකු හා පෞද්ගලික බැංකු මගින් තත්‍ය හෝ සිහිවටන ලබාදීම, ශිෂ්‍යත්ව පිරිනැමීම වැනි කාර්යය සිදු වේ. ඉගෙනීමට දක්ෂතා දක්වන ලමුන්ට මෙය ධනාත්මක ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරී වේ.

විශේෂ කුඩා කාලයේ සිටම ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්ද ඇතිකර ගනී. හදිසි ආපදා තත්ත්වයකදී වයට කාර්ථකව මුහුණ දීමට, රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික ආයතන පිහිටි විට ද ප්‍රමාණ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා බලපෑම් සිදු කරයි. නිරන්තරයෙන්ම ප්‍රමිතියේ සතුටු වන අන්දමේ කාර්යයන් සඳහා රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන තවදුරටත් දායකත්වය ලබාදීම වටී. තමාගේ ආයතනයේ හෝ කාර්යාලයේ සේවය කරන සේවකයින්ගේ දුරුවන්ගේ විශේෂ දක්ෂතා ඇගයීම හා හදිසි ආපදා සහ අසනීපවලදී

සභාය ලබාදීම මත සේවක තෘප්තිය ගොඩනැගේ. ඒ නිසාම ඔවුන්ගේ දුරුවන්ගේ 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 නොදින් සැලකීමත් ආදර්ශවත් චිමත් වැදගත්වන්නේ එබැවිනි

උදා - ඔවුන් රෝහලට / කාර්යාලයට පැමිණි අවස්ථාවකදී

මගී ප්‍රවාහන/ පාසල් ප්‍රවාහන සේවය

ප්‍රමුත් දිනපතා පාසල් යාමට, අමතර පන්ති යාමට, දෛමාපිය 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 ප්‍රමුත්ට බොහෝ අත්දැකීම් ලබාගැනීමට හැකිවේ. පොදු හා පෞද්ගලික ප්‍රවාහන සේවයේ බස් හා වෑන් රථවල රියදුරන් හා කොන්දොස්තරවරු තම සේවය සපයන අන්දම පිළිබඳ ප්‍රමාණයේ අවධානය යොමු වේ. ඔවුන් කතාකරන ආකාරය, හැසිරීමේ ස්වභාවය භාෂා ව්‍යවහාර ප්‍රමාණ විසින් ග්‍රහණය කර ගනී.

වත්මන් පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ තරගකාරීත්වයක් ඉස්මතු වී ඇත. මිනිසුන් වාහනයට නංවා ගැනීම, ඔවුන්ට වීඩාන 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 ප්‍රමුත්ගේ පොත් බැගය කොන්දොස්තරවරයාට හිසරදයකි. බසයට ගොඩවූ මොහොතේ පටන් ප්‍රමුත්ට කෑ කෝ ගසන ඔහු, පොත් බැගය පිළිබඳ කිසිදු සැලකිල්ලක් නොමැතිව බසයේ රාක්ක මතට විසි කරයි. මේ අතර මාසික වාර ප්‍රවේශපත්‍රයක් ලබාගෙන, ඊට අමතරව මුදලක් අහේ නොමැතිව පාසල් යන දරුවෝද සිටිති. ඇතැම් ශ්‍රී ලංගම් රියදුරන් පාසල් ප්‍රමුත් අතරමග සිටිනු දැක දැක තම රථය නොනවත්වා ධාවනය කරති. මෙයට හේතුව වී මොහොතේ ප්‍රමුත්ගෙන් ආදායමක් නොලැබීම විය හැක.

එසේම පාසල් ප්‍රවාහන පහසුකම් සපයන රියදුරන් හා සභායකයින්ගෙන් කුඩා දරුවන්ට අනිසි බලපෑම් සිදුවන අවස්ථා ඇත. ප්‍රමාණවත් ඉඩ පහසුකම් නොමැතිවීම, ගැහැණු ප්‍රමුත් 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 ප්‍රමුත්ට කටුක අත්දැකීම්වලට ගොදුරු නොවීමට වගබලා ගැනීමෙන් ද ප්‍රමා මානසික ප්‍රවර්ධනය සිදුවේ.

මගී ප්‍රවාහන/ පාසල් ප්‍රවාහන සේවය

පොදු හා පෞද්ගලික යන ප්‍රවාහන සේවා දෙකෙහිම සේවය පාසල් දරුවන්ට නොද සේවයක් සැපයීමට වග බලා ගත යුතුය

ආගමික සිද්ධස්ථාන

ගීතම ආගමිකින් උගන්වන්නේ සමාජ යහපත පිණිස කටයුතු කිරීමය.

ආගමික භාගකයින් පූජ්‍ය පූජක උතුමන් විසින් කිරිමකරවම 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 හැරවීම, ගිහිකා හත්ති ගිත, විවිධ පින්කම්, ඉරිදු දහම් පාසල හා පල්ලිය ආශ්‍රිත ඉගෙනුම් මධ්‍යස්ථාන මගින් ප්‍රමිත සදාචාර සම්පන්න වූ ගුණ ගරුක පුද්ගලයෙකු කිරීමට උත්සාහ ගනී. මේ අමතරව සරල ජීවිත පැවැත්ම, අවිහිංසාවාදීත්වය, විනයගරුකත්ව වර්ධනය, අන්‍ය ගිත සුව පිණිස කටයුතු කිරීම උදෙසා අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබා දෙයි. ගුණවත් බව හා නොමිඟ යාම අඩුවීම ආගමික සිද්ධස්ථාන හා සම්බන්ධ දරුවන්ට ලැබෙන තවත් වැදගත් ප්‍රයෝජන දෙකකි.

ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනයේ තරඟකාරීත්වය සමග දෙමාපියන් මෙන්ම ඇතැම් පාසල්වල ගුරුවරුන් අභිප්‍රාය විශේෂාකීර් විශේ සම්මාන කිසිදු කාර්යයකට ප්‍රමිත යොමු නොකිරීමටය. දහම් පාසල් යැවීමටද වතරම් උනන්දුවක් දක්වන්නේ නැත. විවැනි අවස්ථාවකට හෝ සහභාගි නොකරවා ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය ලබාදීමට අමතර පන්තියකට යවන මට්ටමට පත්ව ඇත. එසේ වුවත් ප්‍රමා මානසිකත්වය ප්‍රබෝධමත්ව පවත්වා ගැනීමට සෑම විටකම ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය තුළින් පමණක් කළ නොහැකිය. ආගමික සිද්ධස්ථාන හරහා ලබාදෙන දැනුම් කුසලතා හා ආකල්පමය වෙනස ජීවිත අභිවෘද්ධියට බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

එසේම ආගමික සිද්ධස්ථාන හා බැඳුණු පුද පූජා කටයුතු මෙන්ම වෙනත් ආගමික වැඩසටහන් (ගිහිකා ගායනය, ආගමික කාව්‍ය සංදර්ශන වැනි) නිසා මානසික වශයෙන් සුවතාවකට පත් වේ. මේ නිසා ප්‍රමුත් 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 තුළ හැඳි වැඩෙන යෞවනයා අතර්ථකාර හා හානිකර හැසිරීම් (risk behavior) වලට යොමු වීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවන බව විද්‍යාත්මකව සනාථ කර තිබෙන බවද මෙහිලා සටහන් කළ යුතුව ඇත.

ආගමික ස්ථාන

ආගමික නායකයන් /පූජ්‍ය තුමන් සමග සම්පව කටයුතු කිරීමට
දරුවන්ට /යෞවනයන්ට ඉඩ ලබාදෙන්න

ඉරිදා දහම් පාසල /වෙනත් ආගමික ඉගැන්වීම් මධ්‍යස්ථාන වෙත
ඔවුන් යොමු කරන්න. දරුවන්ට /යෞවනයන්ට යහපත් ගතිගුණ
ඉගෙනීමට හා මානසික සුවමනභාවයට (satisfaction) එය ඉවහල් වනු ඇත

ක්‍රීඩා පිටිය/ ක්‍රීඩාගාරය තුළින් මානසික සෞඛ්‍ය ඔප් නැංවෙන ආකාරය

පන්ති කාමරය තුළ 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 තරඟ සඳහා සහභාගි වීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කාලය ගතකරන්නේ ඉමහත් සතුටකිනි.

මේ අමතරව සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ඉගැන්වීමේදී පන්ති කාමරයට වඩා ක්‍රීඩා පිටිය

වෙන යාමට ප්‍රමුක් වැඩි කැමැත්තක් දක්වති. විවේක කාලයේදී නිදහස් පරිසරයක දුටු පැන ඇවිදීම වුවද මනසට සතුටක් ගෙන දෙන්නකි.

ක්‍රීඩා පිටියේ සිදුකරන සියලු කාර්යයන් විනෝදාස්වාදය ගෙන ඒමට හේතු වේ. සම්භය, සහයෝගය, අත්‍ය මතචලට ගරු කිරීම, අත්‍යයන්ගේ වේදනාවේදී සංවේදීව හැසිරීම, ඉවසීම, කායකත්වය දැරීම, මෙන්ම කායකත්වයට ගරු කිරීම, ජය පරාජය සම්බන්ධ දරා ගැනීමත්, අත්‍යයන්ගේ ජයග්‍රහණය අගය කිරීමත් පුරුදු පුහුණු වන්නේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් තුලදීය. මෙම තත්ත්වයන් ප්‍රමා මානසිකත්වය තුළ ජනිත කරවීම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සිදුවන සුවිශේෂී කාර්යයකි.

සෑම ජයග්‍රහණය යනු තමා සිටින ස්ථානය රැකගැනීම හා ඊට වඩා දක්ෂතාවකට ප්‍රගතීමයි. අද වන විට ප්‍රායෝගිකත්වයට වඩා වෙනස් ස්වරූප ගන්නා අවස්ථා ඇත. ප්‍රමුඛයේ 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 තුළින් වෙළද වෙන්වීමේ ස්වභාවයක් ඉස්මතු වේ. පුහුණු කරුවන්ට විනිශ්චය කරුවන්ට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන්ට පමණක් නොව තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්ට පවා තර්ජනය කරන, බැණවදින අවස්ථා දැකගත හැකිය. මෙවැනි අවස්ථා වලකාලිය යුතුය. මේ තුළ ක්‍රීඩාවෙන් ප්‍රමා මානසිකත්වයට යහපතට වඩා සිදුවන්නේ අවාසිදායකත්වයකි. ප්‍රමායට ක්‍රීඩාව හෝ ක්‍රීඩා පිටියට ප්‍රවිශ්ට වීම හෝ අප්‍රිය ජනක විය හැකිය.

මෙවැනි අවස්ථා නොදිනි හඳුනාගෙන පාසල් ප්‍රධානීන් ගුරුවරු පුහුණුකරුවන් හා දෙමාපියන් යන සියලු දෙනා එක්වී ප්‍රමා මානසිකත්වය ප්‍රබෝධමත් වන ලෙසට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

ක්‍රීඩා පිටිය/ ක්‍රීඩාගාරය
ගත සිත ඉතිල් කරවන ස්ථානයක් විය යුතුය
තරගකාරී ක්‍රීඩා නොව හුදෙක් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලට
යොමු කරවන ස්ථානයක් විය යුතුය

ජනමාධ්‍ය හා තව තාක්ෂණික මෙවලම්

ප්‍රමා මානසිකත්වය කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන කරුණක් වශයෙන් මෙය හඳුන්වාදීමට පුළුවන. වර්තමාන ප්‍රමාය බෙහෙවින්ම මාධ්‍ය අතර පවතින රූපවාහිනිය කෙරෙහි යොමුවී ඇත. කුඩා කල සිටම කාටුන් හා වෙනත් ප්‍රමා වැඩසටහන් සඳහාද ක්‍රමයෙන් වයසින් වැඩෙත්ම ටෙලිකාට්‍ය චිත්‍රපට සංගීතමය වැඩසටහන් ද නැරඹීමට පුරුදු වී සිටිති. ප්‍රමාය රූපවාහිනියට ඇබ්බැහි වී සිටීම බොහෝ දෙමාපියන්ගේ චෝදනාවකි.

කෙසේ වුවද ප්‍රමායේ මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කෙරෙහි රූපවාහිනිය ගුවන්විදුලිය මෙන්ම පුළුල්පත් ද බලපෑම් කරයි. මෙහිදී මූල්‍යමය වර්තකම් පසුපස යාම වෙනුවට ප්‍රමා රුචිකත්වයට, ප්‍රමා වර්ධනය හා සංවර්ධන අවධීන් හිදී යහපැවැත්ම උදෙසා වැඩසටහන් විකාශය කරනු ලබන බවට යෝග්‍ය වේ. ඒ හැරුණු විට දෙමාපියන් ගුරුවරුන් හා නිවසේ වෙනත් වැඩිහිටියන් විසින් ප්‍රමායට ගැළපෙන වැඩසටහන් කෙරෙහි පමණක් නැඹුරු කරවීමට වගබලා ගත යුතුය.

මේ අතර නවීන තාක්ෂණයේ උච්චතම අවස්ථා වන පරිගණකය, අන්තර්ජාලය හා මුහුණුපොත (facebook) ඔස්සේ ප්‍රමා මානසිකත්වය පුළුල්වලන මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍ය අඩාල කරවන වැඩසටහන්

ඇත, මේ තුළ සැරිසරන ප්‍රමාදායී තේරුම් වේරුම් කරගෙන කටයුතු කරනවා වෙනුවට අනවබෝධයෙන් යුතුව පරිහරණය කිරීම තුළ වටිනා ප්‍රමා පිවිස ඇති විට පවා වාර්තා වී ඇත.

මෙවැනි අවාසනාවන්ත සිදුවීම් තුළින් පෙනී යන්නේ බොහෝ විට ගතයුතු යහපත් ක්‍රියා වෙනුවට කාඩ්කාලික විනෝදාස්වාදය සහිත පටු ආකල්පමය තත්ත්වයන්ගෙන් ප්‍රමාද වී ගත යුතු බවයි.

මේ අතර ප්‍රමා 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 විවැනි වැඩසටහන් එකම චේත්‍රාවේ ප්‍රචාරය කරයි. නිදසුනක් ලෙස එක් සේවයක විරූ දුටුගැමුණු නමින් වේදිකාසිත වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක වන මොහොතේ වෙනත් සේවයක විජය රජුගේ කතා පුවත විචාරය කෙරේ. මෙවැනි තරගයක් නොමැතිව වැඩසටහන් පවත්වන්නේ නම් කෙතරම් උචිතද ?

එසේම ප්‍රමා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිණිස ක්‍රියා කරන පුවත්පත් රාශියක් ඇත. වයස් මට්ටම් අනුව ශ්‍රේණි අනුව විවිධ නම්වලින් පුවත්පත් පළ කරයි. ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපන පුවත්වලට අමතරව විනෝදාස්වාදය ගෙනෙන ප්‍රමා කතා ප්‍රෙන්නේට්‍රිකා විසඳීම ආදිය ඒවායෙහි අන්තර්ගත වේ. මෙය කාලෝචිත ක්‍රියාකාරකමකි. වර්තමාන සමාජයේ සමාජිකයින්ට විල්ලවන 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 පිවිසිය පිළිබඳ නිපුණතා 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 කළ යුත්තකි. කයින් කෙතරම් නිරෝගී වුවද, මානසික සතුට සැනසීම නොමැති නම් ඉන් ඵලක් නොවේ. විශේෂයෙන් ප්‍රමා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක ඔවුන්ගේ මුළු මහත් පිවිසිය පුරාවට බලපානු ලැබේ.

ප්‍රමා මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කිරීම තුළ අනාගතය භාරගැනීමට සිටින දරු පරපුර ඉතා යහපත්, සම්බර වර්තමානීන් 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 හිස බුද්ධියකින් යුත් සැමගේ වගකීමක් වන්නේ අවස්ථාවෝචිතව තම බාල පරපුර මෙහෙයවීම බව කිව යුතුය.



ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරු දැරියන් සඳහා)

කරුණාකර සියලු ප්‍රශ්නාවලට පිළිතුරු සපයන්න. ඔබ හරියටම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්නාවලට වුවද, හැකි උපරිමයෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

පිළිතුරු දීමේදී තමාගේ පසුගිය මාස හයෙහි හැසිරීම් සැලකිල්ලට ගන්න.

හරි පිළිතුර වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ලකුණු ලැබේ.

දරුවාගේ නම

වයස

ගැ/පි

ප්‍රශ්න අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
1	මා අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදිය			
2	මා නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරිය			
3	මට නිතර හිසේ කැක්කුම්, බඩේ අමාරු වේනම් අසනීප සෑදේ			
4	මා අතිකුත් ප්‍රමුත් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම, සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි			
5	මා නිතර තදින් කේන්ද්‍රියයි. කෝපවෙයි			
6	මා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් කරන ගතිකයක් ඇත			
7	මා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. මා වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි			
8	මට සිතේ මොහෝ කරදර ඇත			
9	කෙනෙකු වේදානවිට අසහනයට හෝ අසනීපයට පත්වූ විට මම උදව් උපකාර කරමි.			
10	මම නිතර දැනලන කෙනෙකි. මා නොසන්සුන් ගතිකයක් දක්වයි			
11	මට අඩුගනනේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි			
12	මා නිතර අන් ප්‍රමුත් හා රණ්ඩු කරයි. හැකිනම් අන් අයට හිරිහැර කරයි			
13	මා නිතර දුකෙන්, කණගාටුවෙන් හෝ කළු පිරි ඇසින් සිටියි			
14	මගේ වයස් අතින් ප්‍රමුත් සාමාන්‍යයෙන් මට කැමතිය			
15	මගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. මගේ සිත වී මේ අත දුවන සුළුය.			
16	අළුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට මට බය ගතිකයක් දැනේ. මගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි			
17	මම, මට වඩා වාලු ප්‍රමුත්ව කරුණාව දක්වමි			
18	නිතර මොරු කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා මා වැනුම් අසයි			

19	මා නිතර ළමුන්ගේ හා යොවන වයස් අයගේ විහිළු හා හිංසනයට ලක්වේ			
20	මා නිතර අත් 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) කෙරකම් කරමි			
23	අත් මගේ වයස් ළමුන් ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි			
24	මට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. මා පහසුවෙන් බියට පත්වන සුචය			
25	මා පවත්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. මට හොඳ අවධානයක් ඇත			

කිවසුතු වෙනත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න

A	චිත්තවේග, අවධානය ගොනු කර ගැනීම, හැසිරීම, අත් අය සමඟ සුහදාත්මකව සිටීම යනාදිය පිළිබඳව ඔබට ගැටළු තිබේදැයි 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 පිවිසයට පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී බාධා පමුණුවයි ද?			
D1	ගෙදර පිවිසයට	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D2	මිතුණුවලට	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 (මව් / පියා / භාරකරු).....

දිනය

ඔබේ සහයෝගයට ස්තූතියි.

ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් සඳහා)

කරුණාකර සියළු ප්‍රශ්නාවලි පිළිතුරු සපයන්න. ඔබ හරියටම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්නාවලි වුවද, හැකි උපරිමයෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

පිළිතුරු දීමේදී තමාගේ පසුගිය මාස හයෙහි හැසිරීම් සැලකිල්ලට ගන්න.

හරි පිළිතුර වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ලකුණු ලැබේ.

දරුවාගේ නම

වයස

ගැ/පි

ප්‍රශ්න අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
1	දරුවා අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදිය.			
2	නොසන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය. මට එක ඉරියව්වකින් වැඩිවේලා සිටිය නොහැක.			
3	හිතර හිසේ කැක්කුම්, බඩේ අමාරු වෙනත් අසහිප සෑදේ			
4	අනිකුත් දරුවන් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම, සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි.			
5	දරුවාට තදින් කේන්ද්‍රියයි. කෝපවෙයි.			
6	දරුවා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් කරන ගතිකයක් ඇත.			
7	දරුවා සාමාන්‍යයෙන් කීකරුය. වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි.			
8	දරුවාගේ සිතේ බොහෝ කරදර ඇත.			
9	දරුවා කෙනෙකු වේදනාවට, අසහනයට හෝ අසහිපයට පත්වූ විට උදව් උපකාර කරයි.			
10	දරුවා හිතර දුගලන නොසන්සුන් ගතිකයක් දක්වයි.			
11	දරුවාට අඩුගහගේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි.			
12	දරුවා හිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි. හැඟිනම් අන් අයට හිරිහැර කරයි.			
13	දරුවා හිතර දුකෙන්, කණගාටුවෙන් හෝ කළළ පිරි ඇසින් සිටියි.			
14	දරුවාගේ වයසේ අතින් ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් දරුවාට කැමතිය.			
15	දරුවාගේ අවධානය පහසුවෙන් කැඩෙන සුළුය. සිත ඒ මේ අත දුවන සුළුය.			
16	අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට දරුවා බිය ගතියක් දක්වයි. දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි.			
17	දරුවා ඔහුට/ඇයට වඩා බාල ළමුන්ට කරුණාව දක්වයි.			

18	දුරුවා හිතර බොරු කියනවා ගැයි/වංචා කරනවා ගැයි කියා බැහැරී ඇත.			
19	දුරුවා හිතර ප්‍රමුත්තේ හා ගෞරවන වශයේ අයගේ විහිළු හා හිංසනයට ලක්වේ.			
20	දුරුවා හිතර අන් අයට (මවුපියන් , ගුරුවරුන්, අතින් ප්‍රමුත්තට) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි.			
21	දුරුවා ගමක් කිරීමට පෙර සිතා බලයි.			
22	දුරුවා ගෙදරින් ,පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින් (ඔහුගේ නොවන දේ) සොරකම් කරයි.			
23	දුරුවා තමාගේ වශයේ ප්‍රමුත්ත ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි.			
24	දුරුවාට නොගෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බිහිටි පත්වන සුළුය.			
25	දුරුවා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. දුරුවාට නොඳා අවධානයක් ඇත.			

කිවිසුරු වෙනත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න

A	චිත්තවේග, අවධානය ගොනු කර ගැනීම, ගැසිරීම, අන් අය සමඟ සුහදාත්මකව සිටීම, අන් අය සමඟ සුහදාත්මකව සිටීම, යනාදිය පිළිබඳව දුරුවාට ගැටළු තිබේදැයි ඔබ සිතන්නේද?	හැක	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 අසනයට පත් කරයි ද?	හැක	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D	එම ගැටළු දුරුවාගේ දෛනික පිවිසීමට, පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී බාධා පමුණුවයි ද?			
D1	ගෙදර පිවිසීමට	හැක	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D2	මිතුරුමිත්‍රවලට	හැක	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D3	පන්තියේ ඉගෙනීමට	හැක	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
D4	විවේක කාලයේදී කරන ක්‍රියාවලට	හැක	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
E	මේ ගැටළු ඔබ ආශ්‍රය කරන අයට බරක් ද? (පවුලේ අය, යහළුවන්, ගුරුවරුන්, ආදී පුද්ගලයින්ට)	හැක	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම

අත්සන (මව් / පියා / භාරකරු).....

දිනය

ඔබේ සහයෝගයට ස්තූතියි.

ශක්ති / හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරුවන්ගේ ගුරුවරුන් සඳහා)

කරුණාකර සියළු ප්‍රශ්නාවලි පිළිතුරු සපයන්න. ඔබ හරියටම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්නාවලි 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

ප්‍රශ්න අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
1	අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදිය.(මා අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟීම්)	0	1	2
2	නොයන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය. මට එක ඉරියව්වකින් වැඩිවේලා සිටිය නොහැක. (මා නොයන්සුන්ය. පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය)	0	1	2
3	හිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු වෙනත් අසහිත සෑදේ (මට හිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු.....)	0	1	2
4	අතිකුන් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම , සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි. (මා අතිකුන් ළමුන් සමඟ කැමැත්තෙන්)	0	1	2
5	හිතර තදින් කේන්තිරයි. කෝපවෙයි.(මට හිතර තදින් කේන්තිරයි. කෝපවෙයි.)	0	1	2
6	අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව සෙල්ලම් කරන ගතිකයක් 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	සිහේ බොහෝ කරදර ඇත.(මට බොහෝ කරදර.....)	0	1	2
9	කෙනෙකු වේදානවට අසහනයට හෝ අසහිතයට පත්වූ විට උදව් උපකාර කරයි. (මා කෙනෙකු වේදානවට අසහනයට හෝ අසහිතයට)	0	1	2
10	හිතර දුගලන නොසන්සුන් ගතිකයක් දක්වයි. (මා හිතර දුගලන නොසන්සුන්.....)	0	1	2
11	මට අඩුගතයේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි. (මට අඩුගතයේ එක හොඳ මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත්)	0	1	2
12	හිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි. හැඟිහම් අන් අයට හිරිහැර කරයි.(මා හිතර අන් ළමුන් හා රණ්ඩු කරයි.....)	0	1	2

13	හිතර දුකෙන් , කණගාටුවෙන් හෝ කළළ පිරි ඇසින් සිටියි.(මා හිතර දුකෙන් , කණගාටුවෙන්.....)	0	1	2
14	මගේ වයස් අතින් ප්‍රමුත් සාමාන්‍යයෙන් මට කැමතිය. (මගේ වයස් අතින් ප්‍රමුත් 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	අප්‍රත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බය ගතියක් දක්වයි.මගේ ආත්ම විශ්වාසය ඉක්මනින් හීන වෙයි.(මා අප්‍රත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බය	0	1	2
17	මට වඩා බාල ප්‍රමුත්ව කරුණාව දක්වයි.(මා මට වඩා බාල ප්‍රමුත්ව කරුණාව.....)	0	1	2
18	හිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා බැහැරී ඇසයි.(මට හිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා.....)	0	1	2
19	හිතර ප්‍රමුත්ගේ හා යෝවන වයසේ අයගේ විහිලු හා හිංසනයට ලක්වේ. (මා හිතර ප්‍රමුත්ගේ හා යෝවන වයසේ අයගේ විහිලු.....)	0	1	2
20	මා හිතර අත් අයට (මවුපියන් , ගුරුවරුන්, අතින් ප්‍රමුත්ව) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි. (මා හිතර අත් අයට (මවුපියන් , ගුරුවරුන්, අතින් ප්‍රමුත්ව) 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	අත් මගේ වයසේ ප්‍රමුත් ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි. (මා අත් මගේ වයසේ ප්‍රමුත් ඇසුරු.....)	0	1	2
24	මට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බියට පත්වන සුළුය.(මට නොයෙකුත් බයවල් ඇත.පහසුවෙන් බිය.....)	0	1	2
25	මා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය දක්වා කරයි. මට හොඳ අවධානයක් ඇත.(මා පටන්ගත් වැඩක් අවසානය	2	1	0

කිවිසුතු වෙනත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න

A	විත්ත වේග, අවධානය ගොනු කර ගැනීම, තැසිරීම, අත් අය සමඟ සුහදාත්මකයෙන් සිටීම. යහප්‍රිය පිළිබඳව ඔබට ගැටළු තිබේයැයි ඔබ සිතන්නේද?	නැත	ඔව් සුළු වශයෙන්	ඔව් තදින්ම
---	--	-----	-----------------	------------

ඔබේ පිළිතුර ඔබ් නම්, එම ගැටළු පිළිබඳ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

B	මෙම ගැටළු කොපමණද කාලයක සිට පවතී ද?	මිනකට අඩු	මාස 1 5	මාස 12 ට වැඩි
C	එම ගැටළු ඔබ අසහනයට පත් කරයි ද	නැත	ඔබ් සුළු වශයෙන්	ඔබ් තදින්ම
D	එම ගැටළු ඔබේ දෛනික පිළිගැනීමට පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී බාධා පමුණුවයි ද?			
D1	ගෞරව පිළිගැනීම	නැත	ඔබ් සුළු වශයෙන්	ඔබ් තදින්ම
D2	මිතුරුම්භාවය	නැත	ඔබ් සුළු වශයෙන්	ඔබ් තදින්ම
D3	පාසැල් ඉගෙනීමට	නැත	ඔබ් සුළු වශයෙන්	ඔබ් තදින්ම
D4	විවේක කාලයේදී කරන ක්‍රියාවලට	නැත	ඔබ් සුළු වශයෙන්	ඔබ් තදින්ම
E	මේ ගැටළු ඔබ ආශ්‍රය කරන අයට බරක් ද? (පවුලේ අය, යහලුවන්, ගුරුවරුන්, ආදී පුද්ගලයින්ට)	නැත	ඔබ් සුළු වශයෙන්	ඔබ් තදින්ම

අත්සන (මව / පියා / භාරකරු).....

දිනය

ඔබේ සහයෝගයට ස්තූතියි.

ගක්කිත් /හැකියාවන් සහ අපහසුතාවයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය (SDQ)

(වයස 4 -17 දරුවන්, ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් හා ගුරුවරුන් සඳහා)
ලකුණු දීමේ පාට්ටාටිය

SDQ ප්‍රශ්නාවලිය යනු කුමක්ද ?

වයස 4 17 දරුවන් ගේ හැසිරීමේ/ මනෝ සමාජීය කුසලතාවන් පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමට භාවිතා කරන, ලොව පිළිගත්, කෙටි ප්‍රශ්නාවලියකි. මෙහි මුල් ප්‍රශ්නාවලිය 1997 දී ගෝඩ්මාන් (Godman) විසින් සම්පාදිතයි.

වයස 4 17 දරුවන් සඳහාත්, ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් සඳහාත්, ගුරුවරුන් සඳහාත් වෙන වෙනම ප්‍රශ්නාවලි තුනක් ඇත.

මෙම SDQ ප්‍රශ්නාවලියේ ප්‍රශ්න 25 ක් අඩංගුය. ඒවා කාණ්ඩ (Scales) 6 ක් යටතේ නිර්මාණය වී ඇත. එනම් පහත දක්වා ඇති කාණ්ඩ 5 ක්, ඒවා සියල්ලේ එකතුව දක්වන කාණ්ඩයකි. එක් කාණ්ඩයකට ප්‍රශ්න 5 ක් අයත් වේ. නමුත් , මුළු අපහසුතාවල එකතුව දක්වන කාණ්ඩයක ට ප්‍රශ්න 25න් 20ක් අයත්ය. එයට අයත් නොවන්නේ සමාජ හිතකාමී කාණ්ඩයකට අයත් ප්‍රශ්න 5 පමණි.

ලකුණු ලබා දීමට උපදෙස්

සියළු ප්‍රශ්න වල පිළිතුරු සපයන්න. හරි පිළිතුර වැරදි පිළිතුර කියා දෙකක් නැත. සියළු පිළිතුරුවලට ලකුණු ලැබේ.

අවසන් ලකුණු ලබා දීමට පෙර ප්‍රශ්න හෝරා පිළිතුරු සැපයීම් /ලකුණු දැනීමෙන් වලකින්න.

එක් කාණ්ඩයක ඇති ප්‍රශ්න 5 ට ලැබෙන ලකුණු 0 සිට 10 දක්වා පරාසයක පවතී. සියළු ප්‍රශ්න 5 ටම පිළිතුරු සැපයුවහොත් ලකුණු ලැබෙන්නේ 10න් 10යි. එක් කාණ්ඩයක ප්‍රශ්න 3කට පමණක් පිළිතුරු සපයා තිබුණොත් ලකුණු 6න් කිසිදු බලා, 10 න් ප්‍රතිශතය සොයා ගන්න. ප්‍රශ්න තුනට අඩු ගණනකට පිළිතුරු සපයා ඇත්නම්, නිගමනයකට එළඹීමට නොතැක. (උදා : ප්‍රශ්න 3 කට පිළිතුරු සපයා, ලකුණු 4ක් ලබා ගත්තේ නම්, එය 7/10 ලෙස ගණනය කරගත හැක.)

ප්‍රකූණ දිගේ පටිපාටිය

ප්‍රශ්න අංකය	ප්‍රශ්නය	වැරදිය	තරමක් හරි	හරියටම හරි
චිත්ත වේගමය ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය (Emotional problems score)				
3	දරුවාට හිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු, වෙනත් අසාධිත තෑදේ. (මට හිතර හිසේ කැක්කුම, බඩේ අමාරු.....)	0	1	2
8	දරුවාගේ සිහේ බොහෝ කරදර ඇත. (මාගේ සිහේ බොහෝ කරදර.....)	0	1	2
13	දරුවා හිතර දුකෙන්, කණහාටුවෙන් හෝ කළු පිරි ඇසින් සිටියි. (මා හිතර දුකෙන්, කණහාටුවෙන්.....)	0	1	2
16	දරුවා අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බය ගතියක් දක්වයි. දරුවාගේ ආත්ම චිත්තාත්මය ඉක්මනින් හිත වෙයි. (මා අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙනවිට බය)	0	1	2
24	දරුවාට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බියට පත්වන සුළුය. (මට නොයෙකුත් බයවල් ඇත. පහසුවෙන් බිය.....)	0	1	2
හැසිරීමේ ගැටළු පිළිබඳ කාණ්ඩය (Conduct problem score)				
5	දරුවාට හිතර තදින් කේන්ද්‍රීයයි. කෝපවෙයි. (මට හිතර තදින් කේන්ද්‍රීයයි. කෝපවෙයි.)	0	1	2
7	දරුවා සාමාන්‍යයෙන් කිකරය. වැඩිහිටියන් කියන දේ පිළිපදියි. (මා සාමාන්‍යයෙන් කිකරය. මා වැඩිහිටියන්)	2	1	0
12	දරුවා හිතර අත් පුමුන් හා රණ්ඩු කරයි. නැතිනම් අත් අයට හිරිහැර කරයි. (මා හිතර අත් පුමුන් හා රණ්ඩු කරයි.....)	0	1	2
18	දරුවා හිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා යැයි කියා බැහැරී ඇත. (මට හිතර බොරු කියන කියනවා යැයි/වංචා කරනවා.....)	0	1	2
22	දරුවා ගෙදරින්, පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින් (මගේ නොවන දේ) සොයාගන්නා කරයි. (මා ගෙදරින් ,පාසලින් හෝ වෙන තැන්වලින්.....)	0	1	2
අධි ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි 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 හිතර දැනලයි. නොසන්සුන් ගතියක් දක්වයි. (මා හිතර දැනලන 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. දුරුවා තනිව සෙල්ලම් කරන ගතිකයක් ඇත. (මා අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුය. තනිව)	0	1	2
11	දුරුවාට අඩුගනනේ වක නොදා මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත් සිටියි. (මට අඩුගනනේ වක නොදා මිතුරෙක් / මිතුරියක්වත්)	2	1	0
14	දුරුවාගේ වයසේ අතින් ප්‍රමුඛ සාමාන්‍යයෙන් දුරුවාට කැමතිය. (මගේ වයසේ අතින් ප්‍රමුඛ සාමාන්‍යයෙන්)	2	1	0
19	දුරුවා හිතර ප්‍රමුඛයේ හා යොවන වයසේ අයගේ විහිලු හා හිංසනයට ලක්වේ. (මා හිතර ප්‍රමුඛයේ හා යොවන වයසේ අයගේ විහිලු.....)	0	1	2
23	සම වයසේ ප්‍රමුඛ ඇසුරු කරනවාට වඩා පහසුවෙන් දුරුවා වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරයි. (මා අන් මගේ වයසේ ප්‍රමුඛ ඇසුරු.....)	0	1	2
සමාජ හිතකාමී සබඳතා පිළිබඳ කාණ්ඩය (Pro social score)				
1	දුරුවා අන් අයගේ හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදිය.(මා අන් අයට හැඟීම් සැලකිල්ලට ගනියි. මා ඔවුන්ගේ හැඟීම්)	0	1	2
4	අනිකුත් ප්‍රමුඛ සමඟ කැමැත්තෙන් (කෑම, සෙල්ලම් බඩු, පැන්සල් ආදිය) බෙදාගනියි. (මා අනිකුත් ප්‍රමුඛ සමඟ කැමැත්තෙන්)	0	1	2
9	කෙනෙකු වේදනාවට, අසහනයට හෝ අසහිතයට පත්වූ විට දුරුවා උදව් උපකාර කරයි. (මා කෙනෙකු වේදනාවට අසහනයට හෝ අසහිතයට.....)	0	1	2
17	දුරුවා ඔහුට /ඇයට වඩා වාලු ප්‍රමුඛව කරුණාව දක්වයි. (මා මට වඩා වාලු ප්‍රමුඛව කරුණාව.....)	0	1	2
20	දුරුවා හිතර අන් අයට (මවුපියන්, ගුරුවරුන්, අතින් ප්‍රමුඛව) උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි. (මා හිතර අන් අයට (මවුපියන්, ගුරුවරුන්, අතින් ප්‍රමුඛව.....)	0	1	2

කිවිසුතු වෙනත් වැදගත් කරුණු ඇත්නම් මෙහි සඳහන් කරන්න.

ප්‍රශ්නාවලියට අනුව දුරුවකුට මානසික/මනෝ සමාජයීය ගැටළුවක් ඇති බව සැක කරන්නේ කෙසේද?

ප්‍රශ්නාවලියට ලකුණු ලබා දුන් පසු පහත වගුවේ පරිදි එක් එක් කාණ්ඩයට අදාළ ලකුණු කාණ්ඩ ගත කරන්න. ඒ ඒ කාණ්ඩයට අදාළව ලබාගත් ලකුණු සඳහා අර්ථකතන පහත වගුවේ දැක්වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ දුරුවන් සඳහා දෙවරක් ක්‍රමාංකනය කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නාවලියට අනුව, සාමාන්‍ය හා අසාමාන්‍ය දුරුවන් වෙන්කර ගත හැක. 80 % ක් දුරුවන් සාමාන්‍ය වන අතර, 10 % ක් අසාමාන්‍ය දුරුවන් වේ. අතරමැදි කාණ්ඩයට වැටෙන 10 % ක් දුරුවන් පිළිබඳව යලි යලි සලකා බලනු වටී.

වගස 4 17 දරුවන් සඳහා ලකුණු කාණ්ඩ සහ ඒවා අර්ථකතනය

කාණ්ඩය	ප්‍රශ්න ගණන	මුළු ලකුණු ගණන	අයත් ප්‍රශ්න
මුළු අපහසුතාවල ව්‍යාප්තිය	20	40	මීට අයත් නොවන්නේ සමාජ හිතකාමී කාණ්ඩයකට අයත් ප්‍රශ්න 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

	කාමාන්තය	අතරමැදි කාණ්ඩය	අකාමාන්තය
දෙමව්පියන් විසින් සම්පූර්ණ කරන ලද SDQ ප්‍රශ්නාවලිය			
මුළු අපහසුතාවල ව්‍යාප්තිය	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 ප්‍රශ්නාවලිය			
මුළු අපහසුතාවල ව්‍යාප්තිය	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 ප්‍රශ්නාවලිය			
මුළු අපහසුතාවල ව්‍යාප්තිය	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

බලවේ සහයෝගයට ස්තූතියි.

ස්තරය IV (SNAP IV)

(ගුරුවරුන් සහ දෙමව්පියන් සඳහා ඇගයීම් සටහන (Rating Scale))

සම්පාදක පෙමිස් එම්. ස්වෙන්සන්, (James M. Swanson)

පී. එම්. ඩී., කැසිකෝනියා විශ්වවිද්‍යාලය

දරුවාගේ නම			
ගැහැණු/පිරිමි	වයස	පන්තිය	දිනය
පිළිතුරු සැපයුවේ (මව/පියා/කාරකරු)			
මිලිනය			
ගුරුවරයා (පන්ති භාර/විෂය භාර ගුරුතුමා/තුමිය)			
පන්තියේ සිටින ප්‍රමුඛ ගණන		අධ්‍යාපනය (සාමාන්‍ය/විශේෂ)	

ඇගයීම් සටහන මගින් ආවරණය කළ කාල පරිච්ඡේදය පසුගිය සතිය / මාසය / වර්ෂය / මුළු ජීවිත කාලයයි

අංකය	සෑම පුද්ගලයකුටම වැඩිපුර ගැලපෙන එක පිළිතුරක් පමණක් ලකුණු කරන්න	කොහෙත්ම හැක	මද වශයෙන්	හිතර පවතී	බොහෝ සේ පවතී
1	පාසැල් වැඩට නිසි අවධානයක් යොමු නොකරයි.				
2	යම් වැඩක් කෙරෙහි අවධානය රඳවා ගැනීම අපහසුය				
3	කථා කල විට නැසුනා සේ සිටී				
4	පාසැල් වැඩ හා පැවරුම් නිමකිරීමට උපදෙස් නිසිලෙස පිළිපැදීමට අපහසුය				
5	තමාගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිවෙලට සැලසුම් කර ගැනීම අපහසුය				
6	අවධානයෙන් යුක්තව කල යුතු කාර්යන්වලට අකමැතියි.				
7	හිතර තමා පාවිච්චි කරන දේ හැසි කර ගනී (සෙල්ලම් වඩු පැන්සල් මිකනය පොත්පත්)				
8	පිටතින් ඇඳෙන හෝ දැකිය යුතු ඉක්මනින් අවධානය කැඩී				
9	විදිනෙදාට කලයුතු වැඩ හිතර අමතක කරයි				
10	හිතර ප්‍රකලයී / එකතැන වාඩිවී සිටීම අපහසුය				
11	එක තැන වාඩිවී සිටිය යුතු අවස්ථාවල අසුනෙන් නැගිටී / පන්ති කාමරයෙන් ඉවතට යයි				
12	හුදුසු තැන්වලදී දුවයි හෝ උඩවල්වල හඬ				
13	සන්සුන්ව කෙල්ලම්ක හෝ විනෝදාංශයක යෙදීම අපහසුය				
14	හිතර එහා මෙහා ඇවිදීම් පමණට වඩා ක්‍රියාකාරීය				
15	පමණට වඩා කතා කරයි				
16	ප්‍රශ්නයක් අසා නිමවීමට පෙර උත්තරය කියා කෑ ගසයි				
17	තමාගේ වාරය එනතුරු ඉවසා නොසිටී				
18	හිතර අනුන්ගේ කතාවට වාඩි කරයි හෝ වැඩට වාඩි කරයි				

ස්තූප් IV (Snap IV) ප්‍රකාශන දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme)

පහත පරිදි පිළිතුරු වලට ප්‍රකාශන ලබා දෙන්න. සෑම ප්‍රශ්නයකටම සමාන ප්‍රකාශන ලැබේ

කොතෙක්ම හැක	මද වශයෙන්	හිතර පවතී	බොහෝ සේ පවතී
0	1	2	3

ස්තූප් පරික්ෂාව මගින් ADHD හඳුනා ගැනීම

	ප්‍රකාශන විකල්ප	ප්‍රතිචාරය	භාරාවර්තයෙන් පිළිතුර අනුව	දෙමාපියන්ගේ පිළිතුර අනුව
ADHD අතවිධානතාව (ADHD Inattention) (1 9 අයිතම සියල්ලේ විකල්ප අයිතම ගනතින් බෙදෙන්න)			2.56	1.78
ADHD අධික්‍රියාකාරී බව හා ආවේගශීලී බව (ADHD Hyperactive and Impulsive) (10 18 අයිතම සියල්ලේ විකල්ප අයිතම ගනතින් බෙදෙන්න)			1.78	1.44
ADHD මිශ්‍ර බව (ADHD Combined) (1 18 අයිතම සියල්ලේ විකල්ප අයිතම ගනතින් බෙදෙන්න)			2.00	1.67

University Psychological Medicine Unit, Lady Ridgeway Hospital for Children, Colombo

අධික්‍රියාකාරීත්වය පෙන්වන දරුවන් රැකබලාගැනීමට ගුරුවරුන්ට උපදෙස්

පන්තියේ සැලැස්ම

- පන්තියේ ඉදිරියෙන්ම වාඩිකර ගන්න
- සාමාන්‍යයෙන් සන්තූන් 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 ප්‍රමුඛ 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 කාර්යක්ෂම නිමකල විට පමණක් ඊළඟ පියවරට යන්න

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 කාර්යයක් සඳහා එතනින් බැහැර නොවන බව දන්වන්න. වතුර බීමට, වැසිකිළි 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 පාවිච්ඡි 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 සඳහා එක්ව පිළිතුරු 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 සඳහා දිගු කාලයක් දරුවා රඳවා ගැනීමට සිදුවේ නම්, අතර මැදදී කෙටි විවේකයක් ලබා දෙන්න. ගෙදර වැඩ සම්පූර්ණ කල පසු දරුවාට කැමති දෙයක් කළ හැකි බව මතක් කර දීමෙන්, ඔහුව වැඩ 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. විනාශ සඳහා සූදානම් වීමට දරුවාට උදව් කරන්න. දරුවා සමග පාඩම් කරන්න. විශේෂ 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 හෝමි වර්ක් පිළිබඳව ක්‍රියා කිරීමට ඔබට අපහසු නම්, වෙනත් සුදුසු කෙනෙකුගේ සහාය ලබා දෙන්න. තනි පුද්ගලයෙක් දරුවා සමග වැඩ කිරීම වඩා වාසි දායක බව සලකන්න.

පිළිතුරු සමග අදාල පිටත නිපුණතාවේ අංකය දක්වා ඇත

1. රූපිත්

පාඩම් වැඩ සඳහා කාල සටහනක් සකසා ගන්න

තමන් යන පන්තිවලින් අතනවශය වීවා 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 සමඟද කතා කර අනවශය පන්ති නවතා දමන්න

රූපවාහිනියේ නැරඹීමට අතනවශය වැඩසටහන් පමණක් තෝරා ගැනීමට ගෙදර සැම විකග කරවා ගන්න අනෙක් වේලාවට රූපවාහිනිය නිවා දමන්න

රූපවාහිනිය සාලය මැද නොව කාමරයක හෝ කුස්සියේ තැබීමට සහ ශබ්දය අඩුවෙන් විය නැරඹීමට සැමදෙනා විකග කරවා ගන්න හැකිනම් රූපිත්ට 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 විකස් වික්ක පන්සල් යන සුදු සායම ඇන්දොත් ?)

පන්සලට සුදු සායක් සුදු ටී ෂර්ට් විකස් මේක් අප් නැතිව

රාත්‍රියට ඩේනිමක් වික්ක පන්ති ඇඳුනු ටී ෂර්ට් විකස් ඇන්දොත් හොඳයි නේද ?

3. අඹිති

අඹිතියේ අනාගත බලාපොරොත්තුව කවරක් වීමද ? (උදා 1 ගුරුවරියක්)

අඹිති කැමති කුමන විෂයටද ?

අනාගත බලාපොරොත්තුව මුදුන් පත් කරවා ගැනීමට කල යුතු විෂය ධාරාව කුමක්ද ?

කෙතරම් උසක් ලකුණු / ලකුණක් වී සඳහා අවශ්‍යද ?

අඹිති ගේ හැකියාවන් දක්ෂතාව අනුව කල හැකි විෂය මොනවාද ?

ඉහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වගුවක සටහන් කරන්න. අඹිති ගේ තනි පිළිතුරු අම්මාගේ පිළිතුරු තාත්තාගේ පිළිතුරු හිතවත් ගුරුතුමියගේ පිළිතුරු වෙතත් වැඩිහිටියන්ගේ 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. සිතලි

විමුක්ති නිසා සිදුවූ ගැටළුව හඳුනා ගැනීම

ලේස්බියන් බලා ජාත්‍යන්තර නැරඹීම

ගැටළුවේ ගැඹුර වටහා ගැනීම ජාත්‍යන්තර ගණන වීවා මොනවාද? අන් අයටත් යවලාද ශ්‍රීංගිකව අපහාසාත්මකද ආදීවශයෙන්

සිදුවූ ගැටළුවේ අතුරුදේශ වටහා ගැනීම අපකීර්තිය අධ්‍යයනයට බාධා වීම

නිතරවත් 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 වැඩිහිටි අය සමග සාකච්ඡා කිරීම පන්තිභාර ගුරුතුමියට කීම විදුහල්පතිවරයාට කීම වෑන් රථය තුල නිහඬව සිටීම වෙනත් ක්‍රමයකින් ඊක දිනක් පාසල් යාම

ඔවුන්ගේ උදව් ඉල්ලීම

තනිව දෙමාපියන්ට කීමට බැර 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 හිනි නිව් යයි

පාසල් වෑන් රථයේ මිතුරන්ට කීම ? ඔවුන් අපහාස කරනවානම් ?

දිගින් දිගටම විමුක්තියෙන් 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 අනතුරු/ අනතුරු හඳුනාගැනීම අතවර අනවශ්‍ය විය අපකීර්තිය

ක්ෂණික තීරණයක් ගැනීම පාර දිගේ නොයෑම් නතර වීම ආපසු යාම

ක්ෂණිකව උදව් ඉල්ලීම අසල නිවසකින් කඩයකින් දුරකටන 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 දානය අවස්ථාව සංවිධානය කිරීම අසනීපයෙන් පසුවන තාත්තා කෙසේ දරාගනීද යන බව සිතා බැලීම

වියදම් පිළිබඳ තීරණය කිරීම

දානයක් සුදානම් කලයුතු ආකාරය පිළිබඳ විවිධ අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම දෙමාපියන් ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩිහිටියන් මිතුරන් යනාදී දානයට උදව් කරගත හැකි අය තීරණය කිරීම

ආනයනේ විවිධ අවස්ථා විස්තරාත්මකව ලැයිස්තුගත කිරීම
 සිදුවිය හැකි මුළු වියදම් ගණන් පද්ධති බැලීම
 වඩාත්ම වැදගත් දේ තීරණය කිරීම
 අනවශ්‍ය දේ/ වියදම් කපා හැරීම
 අවසාන මොහොත වන තෙක් නොසිටි හැකි තාක් වැඩ කටයුතු කළින් නිම කිරීම
 අවශ්‍ය දේ එක් රැස් කිරීම
 ආරාධිතයන්ට ආරාධනා කිරීම (අවම ප්‍රමාණයක්)
 උදව් කළ හැකි අයගෙන් උදව් ලබා ගැනීම
 ආනයන 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 නිශ්චයවීයාසය සිටින්න
 ඔබට ඔවුන් සමග යාමට සිදුවේ නම් ඔබ මත්පැන් බොන බවට බොරුවට හඟවන්න
 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 විශ්ලේෂණය කරන්න
 ක්ෂේත්‍ර 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. අමන්ද

ප්‍රශ්නය හඳුනාගන්න ගුරුවරයා සිසුවිය අපයෝජනය කිරීම
අපයෝජනය නිසා සිදුවන මානසික බලපෑම්
අධ්‍යාපනයට සිදුවන බාධා පැවසීම
මවට පැවසීම නිසා අත්වන ප්‍රතිඵල
පංතිය නවතා ගුරුවරයාගේ හැසිරීම් ඔහුගේ මවට පැවසීම
මවට නොපැවසීම නිසා සිදුවන ප්‍රතිඵල
පංතියට දිගටම සහභාගී වීම
මව හා ඇයගේ මිතුරිය අතර ප්‍රශ්න ඇති නොවීම
අනාගතයේදී ඇතිවන අපයෝජන වීදු දුරා සිටීමට සිදුවීම
මෙවැනි අවස්ථා මීට පෙර සිදු වී තිබේද යන වග මිතුරියන්ගෙන් දැන ගැනීම
සෑම පියවරකම ප්‍රතිඵල හඳුනාගැනීම
ගුරුවරයාට අවනම්බුවක් වීම
මිතුරන්ට තරඟා යාම
මව ඇයගේ මිතුරියගේ පුත්‍රයා සමග තරඟා 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 සිදුවුවත් 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 අතහැරියාය
තේජාගේ පවුල් පසුබිම් පවුලක් හඬන්නු 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 මේය සත්‍ය වශයෙන්ම ආදරයක්ද කැමැත්තක්ද යන වග
මෙම වෙළඳ සැලැට 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 හැඟීමිවලට අනුව පමණක් බැලීමට ඉඩ ඇති නිසා වේ

උපදෙස් පහත්

ප්‍රශ්නය විසඳීමට කාලයට ඉඩ දෙන්න ඔහුට කාලය දී ඔහු තුළ ඇති කැමැත්ත සැබෑ විකක්ද යන වග බලන්න

තේජාරි අවුරුදු 18 හෝ 21 වනතුරු කාලය දෙන්න (වැඩිහිටි වියට පත්වන තුරු ප්‍රසාද් වැඩ කරන කඩයට යාම නවත්වන්න)

ප්‍රසාද් සමග දුරකතන ඇමතුම් මගින් ලිපි මගින් රෝස් වූවන් වැනි අනෙකුත් සන්නිවේදන ක්‍රමවලින් සම්බන්ධ වේ නම් ඒවා නවත්වන්න

විනෝදාංශ ගෙදර පොර 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 හඳුනාගැනීම

වැද්දුම් 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 ගෙම්බත් වීම සෙනග පිරුණු බසයක සිට ගෙනයාම 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 වනතුරු 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 පිළිතුර නොවේ
 ඔහුගේ අනාගත සැලසුම්/ ප්‍රිය දේ/ අප්‍රිය දේ දෙමාපියන්ට පැවසිය යුතුය
 මව නිතරම ඔහුගේ දොස් දැකී. ඔහුගේ වැරදි පියාට පවසයි
 මවගේ කීම් මතම පදනම් වී පියා ප්‍රකාශ දඩුවම් දේ
 තිදෙනාම නෙතුකගේ දක්ෂතා, ප්‍රිය දේ අප්‍රිය දේ හඳුනාගත යුතුය
 මන්ද යත් ඔහු ද ලක්ෂ්මන් (12වන උදාහරණය) මෙන් විය හැක
 ගෙදරින් පැන යාමෙන් ප්‍රශ්න විසඳිය හැකිද ?
 දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග සමග සාකච්ඡා කරන්න
 සියළුම විසඳුම් සොයන්න
 ආතතිය දුරු ගැනීමට ඉගෙන ගන්න
 තමාට අවබෝධ කර ගන්න
 ප්‍රායෝගික වන්න
 තරඟ පාලනය කරගන්න/ පසු තැවෙන්න ව්‍යා
 ඉගෙනීම දිගටම කරගෙන යන්න
 වෘත්තීය පුහුණුවක් ලබාගන්න
 වෙනත් පාසලකට මාරු වන්න
 යාළු සමාගම සමග අඩු සම්බන්ධතාවක් පවත්වාගෙන යන්න
 ප්‍රකාශය නොසන්සුන්භාවය පිළිබඳ මව අවබෝධ කරගත යුතුය
 ප්‍රකාශ අවශ්‍ය වන්නේ ආදරය බවත් දඩුවම් නොවන බවත් මව අවබෝධ කරගත යුතුය
 ප්‍රකාශ බැහැරවීම වලකින්න
 පියාද ප්‍රකාශ අවබෝධ කරගත යුතුය
 ප්‍රකාශ දඩුවම් නොකළ යුතුය
 ප්‍රකාශය 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 කළ යුතු මැදිහත්වීම් කිරණය කළ යුතුය
 මැදිහත්වීම් සුළු ප්‍රමාණයකින් ආරම්භ කළ යුතුය
 වෙනස් කරන ලද වර්ග විලෙසම පවත්වාගෙන යා යුතුය

14. උදුම

ප්‍රශ්නය හඳුනාගෙන පිළිතුරු සපයන්න
 දීර්ඝකාලීන සැලසුම්
 විෂය නිර්දේශය ආවරණය කිරීම
 ඉංග්‍රීසි දැනුම දියුණු කර ගැනීම
 අළුත් ඇඳුම් සපයා දෙමා පියාගේ ආදිය ගැනීම
 කෙටි කාලීන සැලසුම්
 ගම් නගරය පිළිබඳ හොඳ කතාවක් 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 කළ හැකි වැඩිහිටියන් සමග සාකච්ඡා කිරීම

ඔහුට දැනට ඇති දෙයින් සතුටු වීමට ඉගෙන ගැනීම

පුද්ගලයකු තුළ ඇති සාරධර්ම ඔහුගේ ධාතීර් පෙනුමට හෝ නගරයේ ඇති විවිධත්වයන්ට වඩා වැදගත් බව අවබෝධ කර ගැනීම (පෞරුෂ වර්ධනය)

නගරයේ සිරිත් විරිත්වලට කුමානුකූලව හුරුවීම

දෙමාපියන් සමග ගොස් අළුත් ගුරුවරු හමුවී උදව් ලබා ගැනීම

සීමිත 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	රිජ්ට් ආර්යා ළමා රෝහල කොළඹ 08. කාමර අංක 22 ළමා මානසික සෞඛ්‍ය කායනය 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 : ncps@childprotection.gov.lk පැය 24 දුරකථන සේවය (Hot line):1929	අන්තරායකර භෞතික පාලක ජාතික මණ්ඩලය නො 383, කෝර්ටේ පාර, රාජගිරිය. දුරකථන : 011 2868794 6 ෆැක්ස් : 011 2868792 2 ඊ මේල් : mail@nddcb.gov.lk nddcbk@gmail.com පැය 24 දුරකථන සේවය (Hot line) :1984
ප්‍රජා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය, සමස්ත ලංකා බොද්ධ සම්මේලන මධ්‍යස්ථානය, නො : 380, බොද්ධාලෝක 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 වී, කෝර්ටන් පෙදෙස, කොළඹ 7 දුරකථන : 011 2696666/011 2692909/011 2683555 ඊ මේල් : sumithra@sumithrayo.org

ජාතික මිඳිනසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC) නො 40/18, පාක් විදිය, කොළඹ 5 දුරකථන : 011 2584416/011 2592515 ෆැක්ස් : 011 2508484 වෙබ් අඩවිය : www.adicsrilanka.org	ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/වීඩිස් මර්දන වැඩසටහන නො 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2667163 ෆැක්ස් : 011 5336873/011 2682859 ඊ මේල් : info@aidcontrol.gov.lk
මැල් මැදුර නො 60, හෝර්ටන් පෙදෙස, කොළඹ 7 දුරකථන : 011 2693460 වෙබ් අඩවිය : www.melmedura.org ඊ මේල් : melmedura@sltnet.lk	සෞඛ්‍ය අධ්‍යයන කාර්යාලය, 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, සූජා බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. දුරකථන : 011 2669599 ෆැක්ස් : 011 2669599 ඊ මේල් : ncdunit@yahoo.com	මිතුරු මිතුරෝ සෙවණ නාඩා වටරැක, කුරුවිට, පිළියන්දල, ගම්පහ, විනාතමුල්ල, පැල්මඩුල්ල) දුරකථන : 045 2274363, 045 2274546 ෆැක්ස් : 045 2274363 ඊ මේල් : ncdunit@yahoo.com
යොවුන් මානසික සෞඛ්‍ය ඒකකය දිස්ත්‍රික් රෝහල තලංගම	

යොමුත් මතුරු සුව සේවා සායන ඇති ස්ථාන

මූලික රෝහල අම්පාර	මූලික රෝහල අච්ඡාසවේල්ල	පර්යන්ත චිකිත්සා අකරාගම් මේරගම හරහා, අකරාගම්
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 හුවර	මූලික රෝහල තම්බන්කොට්
ශික්ෂණ රෝහල කුරුණෑගල	මහ රෝහල කෑගල්ල	මූලික රෝහල කිරිඳිගොඩ
ශික්ෂණ රෝහල කළුබෝවිල	මූලික රෝහල කල්මුණේ	මූලික රෝහල කළුතර
මූලික රෝහල මාවනැල්ල	මූලික රෝහල මේරගම	මූලික රෝහල මාතර
මූලික රෝහල පිඬුර	මූලික රෝහල කාවලපිටිය	මූලික රෝහල මහමුව
මූලික රෝහල තඹුත්තේගම	මූලික රෝහල රාගම	මූලික රෝහල පානදුර
මූලික රෝහල උණවටුණ	මූලික රෝහල තිස්සමහාරාමය	මූලික රෝහල තෙල්දෙණිය
දිස්ත්‍රික් රෝහල උණවටුණ	මූලික රෝහල තිස්සමහාරාමය	දිස්ත්‍රික් රෝහල තෙල්දෙණිය
මූලික රෝහල උඩුගම	මූලික රෝහල වැවුමඩ	මූලික රෝහල වතුපිටිවල