

# යොවුන් සිත මව්පිය හෙතිත්



පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය  
නො 231, ද සේරම් පෙදෙස  
කොළඹ 10.

Tel - 011 2692746  
Fax - 011 2692746  
E mail - sh\_fhb@yahoo.com  
Web - www.familyhealthgov.lk

Printed by JK Enterprises, Maradana. Tel : 011 2684 864



පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2010



අධ්‍යයන අමාත්‍යාංශය

පිළිම . . . .

සිත ගිණි අවුලා  
ඉවු බත් පහ  
දරුවන්ට දී  
දිය දෝතින්  
කුස සහභාගෙන  
කඳුහෙල් බිඳ  
අකුරට මං නනා  
නැණ ගුණ සපිරි දරුවන්  
දැයට පුදුදෙනු පිණිස  
දිවිය කැප කළ  
දෙමාපියන්ගේ  
නාමයට  
උපහාර ලෙසින්  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ  
පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකයන්  
මේ පොත් පිංච  
පිරිනැමෙන වගයි . . . .

**අධ්‍යක්ෂතුමියගේ පණිවිඩය**

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන මිලියන 3.9 ක් වන දරුවන්ගෙන් 60% ක්ම අවු 10-19 අතර වූ නව යොවුන් වයස් කාණ්ඩයට අයත් වේ. එනම් හෙට දින රට බාර ගන්නට පෙරමුණගෙන සිටින්නේ මෙම දරු පිරිසය. ඔවුන් නැණ ගුණ සපිරි නිරෝගිමත් පිරිසක් බවට පත්කිරීම අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය, අංශවල ඒකායන අරමුණ වේ.

එම නව යොවුන් දරුවා අද මුහුණ දෙන අධ්‍යාපනික මෙන්ම සමාජීය අභියෝග රැසකි. ධනාත්මකව ඒවාට මුහුණ දෙමින් තම ඉගෙනුම් අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාගෙන යහපත් පුරවැසියකු බවට පත්වීමට සෑම දරුවෙකු තුළම ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය කරගත යුතුය.

ඔවුන්ට ඒ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීමේ ප්‍රධාන ප්‍රවාහය වනුයේ දෙමව්පියන්ය. ඔබ නව යොවුන්වියේ දරුවන් හොඳින් තේරුම්ගත යුතුය. ඔවුන්ගේ සිතූම් පැතුම් පමණක් නොව නව යොවුන් විය පිළිබඳවද හොඳින් අවබෝධ කරගත යුතුය. එවිට දරුවන්ට දැනෙන සේ ආදරය කිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

ඒ සඳහා අත්වැලක් සපයනු පිණිස නව යොවුන් දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් වෙනුවෙන් සකස් කළ මෙම පොත තුළින් ඔබට අමතන්නට ලැබීම මහත් සතුටකි. මෙම පොතෙන් ඔබේ මනසට මෙන්ම මසැසට ඔබතුල සංවර්ධනය කරගතයුතු දෑ පිළිබඳව හැඟීමක් ඇතිකර ගන්නේ නම් එයයි අපගේ එකම අරමුණ.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ඇතුළු විවිධ සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපන අංශයන්හි සහභාගීත්වයෙන් මෙම පොත් පිංච එළි දක්වා ඇත.

මෙම සන්කාරයට උරුන් සියලුම පාර්ශ්වයන්ට මගේ ස්තූතිය පිරිනමමි.

**වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා**  
**අධ්‍යක්ෂ / මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය**  
**පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය**  
**සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය**

**(දෙමාපියන් සඳහා වන අතිරේක කියවීම් පොත)**

**අදහස්**

වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා, අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අශේෂා ලොකුබාලසූරිය, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

රේණුකා පීරිස්, අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය නිල් ප්‍රනාන්දු, මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික ආයතනය, අංගොඩ

වෛද්‍ය නෙලී රාජරත්න, වැඩසටහන් භාර නිලධාරිනී (හිටපු), පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අමන්ති ඛන්දසේන, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අසේලා සෙනරත්, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ඉන්දිකා පෙනියාගොඩ, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය සුදර්ශනී විග්නේශ්වරම්, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

අයි. ලියනගේ මයා, පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

ආර්. පී. නුවන් සමීර මයා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**රචනය**

වෛද්‍ය අමන්ති ඛන්දසේන, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

**සංස්කරණය**

වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පී. ආර්. චන්ද්‍රසිංහ මිය, ව්‍යාපෘති අධ්‍යක්ෂ (හිටපු), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

අයි. ලියනගේ මයා, පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**පරිගණක පිටු නිර්මාණය**

ආර්. පී. නුවන් සමීර මයා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**විවිධ සහාය**

එස්.ඒ.එස්. කරුණාතිලක මයා, සංවර්ධන සහකාර, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**පිටකවර විත්‍රය**

වෛද්‍ය සංජීවනී කරුණාරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ඇගයීම් ඒකකය සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය



දයාබර දෙමව්පියනි,

සන්සුන් සිතින් යුතුව මේ කවිය තවත් වරක් මුමුණන්න. මෙනෙහි කරන්න ! සුවඳ හමන ඒ පිවිතුරු මල ගැන සිතන්න ! සමනලයකු මෙන් සුන්දර වූ ඔබේ දරුවා පිළිබඳව ! ආවර්ජනය කරන්න ! විකසිත වන්නට වෙර දරණ ඔබේ දරුවාට අවශ්‍ය පරිසරය නිර්මාණය කරන ඔබ ගැනත් !

අපි මේ සැරසෙන්නේ කාර්ය බහුලතාවයෙන් පිරුණු ඔබගේ වටිනා කාලයෙන් බිඳක් ගෙන ඔබ ගැනත් ඔබේ පාසල් යන දරුවා ගැනත් කතා කරන්නයි. දයාබර ඔබත්, මලක් මෙන් පිවිතුරු වූ ඔබේ දරුවා ගැනත්, නිවාඩු පාඩුවේ අපි ටිකක් මෙනෙහි කරමු ! ..... කතා කරමු !! .....



මුලින්ම ඔබ ගැන !

**යහපත් මව්පිය භාවය යනු කුමක්ද ?**

මවක් පියෙක් වීම යනු තම ජීවිතයේ ලබාගත හැකි ඉතාමත් ආශ්චර්යමත් අත්දැකීම්වලින් එකකි. හොඳින් අවබෝධ කරගත් කල්හි මාපියභාවය යනු තමාගේම ජීවිතයේ කොටසක් තම සිරුරෙන් බැහැරව විත් බාහිර පරිසරයේ සැරිසරමින් සිටින්නාවූ සිද්ධි සමුදායේ හිමිකරුවා ඔබ බවයි. ඔබේ සිරුරෙන් වෙන්වූවත් ඔබගේ ජීවිතයේ කොටසක් මෙන්ම වූ දරුවාට සතුට සෙනෙහස සපිරි යහපත් ජීවිතයක් ලබාකර දීම ඔබගේ එකම බලාපොරොත්තුව බව දැනීමු.



දෙමව්පියන් වීම යනු අප ජීවිතයේ අරඹන්නාවූ ඉතාමත් වගකීම් සහිත අභියෝගාත්මක ගමනක් වන අතර එය ජීවිතයට වඩාත් සතුට ලබාකරවන අත්දැකීමක් වනු ඇත.

එවන් ප්‍රීතිමත් ඵලදායී අත්දැකීමක් ලබාකරගත හැක්කේ අප ප්‍රශස්ත මට්ටමින් අපේ දරුවන් කායිකව මානසිකව හා ආධ්‍යාත්මිකව පෝෂණය කළහොත් පමණි.

හොඳ මව්පියන් යනු මනා අවබෝධයෙන් යුතුව තම දරුවාගේ යහපත සඳහා උපරිම ශක්තිය යොදන අතරම ටිකෙන් ටික දරුවාට තම දෙපසින් නැගී සිටීමට අවස්ථාව හිමිකර දීමයි. දරුවාගේ අනාගතය පිළිබඳ සිහින



දැකීම හෝ බියවීම වැදගත් නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. මව්පිය භාවය යනු මවකට පියෙකුට හිමි දීර්ඝතම වෘත්තීය බව සිතේ තබාගත යුතුයි. එය කෙටි ධාවන තරගයකදී මෙන් ඉක්මනින් විඩාපත් නොවිය යුතුයි. එය හිමිත් සිරුවේ යන දිගු ගමනක් ලෙස යා යුතුයි.

දෙමව්පියන් මුහුණ දෙන වඩාත්ම අභියෝගාත්මක සමය වන්නේ තම දරුවා යොවුන් වියට පා තබන අවධියයි. මේ කාල වකවානුව තුළ දෙමව්පියන්ට තම දරුවන් හා කටයුතු කිරීමේදී ජීවන නිපුණතා බෙහෙවින් අත්‍යවශ්‍ය වේ. මන්ද මේ අවධිය දරුවා ළමයෙකුද නොවන වැඩිහිටියකුද නොවන කාලයක් වන අතර ඉතා සුළු දෙයකින් වුවද දරුවාගේ සිත අවුල් සහගත වීමට හැකියාවක් ඇති බැවිනි.

**යොවුන් වියට පියඹසවන දරුවන්ට යහපත් මවක පියෙකු වීමට උදව්වන කරුණු බිඳක්**

සෑම විටම	කිසි විටෙක නොකළ යුතු
දරුවාට ඔබව උවමනා සැමවිටම ඔබ ඔහු ලග සිටී යන හැඟීම ඇතිවිය යුතුය	දරුවාගෙන් මානසිකව ඇත් වීම
තම දරුවා තේරුම් ගැනීමට වෙහෙසෙන්න	ඔහුගේ/ඇයගේ හරි වැරදි කීරණය කිරීම
ඔහුගේ/ඇයගේ හොඳ ගතිගුණ අගය කරන්න	අන් අය හා සංසන්දනය කිරීම

ඇහුම්කන් දෙන්න ! කොන්දේසි විරහිතව ඇහුම්කන් දෙන්න !!	දරුවා සිතන /කියන දේ ගණන් නොගැනීම
සාධාරණ වන්න විවිධ අදහස්වලට විවෘත වන්න	ද්විත්ව ප්‍රමිති (තමන්ට එක් මිමිමක්ද දරුවාට වෙනත් මිමිමක්ද තබා ගැනීම)
දෙදෙනාටම විනෝදය ගෙනෙන ක්‍රීඩාවක එකට එක්වී යෙදීමට කාලය යොදා ගන්න	දරුවා සමග විනෝද වීමට යෙදිය යුතු කාලය ඔබගේ කාර්ය බහුලභාවය නිසා අත්හැර දැමීම

**නව යොවුන් විය විශේෂ වන්නේ ඇයි**

නව යොවුන් විය යනු ළමා වියේ සිට වැඩිහිටි වියට පා තබන අතරතුර කාලයයි. මෙම කාලයේදී දරුවා බොහෝ භෞතික හා මානසික වෙනස්කම්වලට භාජනය වේ. කායික වෙනස්වීම් ඉතා සීඝ්‍රයෙන් සිදුවන අතර වැඩිමද ඉතා වේගවත් වේ. හෝර්මෝනවල වෙනස්වීම්ද ඉතා වේගවත්ය. මෙම විපර්යාසයන් සමග ඇතිවන කායික හා මානසික වෙනස්වීම් අවබෝධ කරගෙන දරා ගැනීමට ඇති හැකියාව නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ දරුවාට නැති තරම්ය. මේ කාලයේදී ඔහු / ඇය ළමා වියේ ගතකළ සැහැල්ලු ජීවිතය අහිමිවෙමින් යන අතර වැඩිහිටි වියට උරුම නිදහස හා ප්‍රතිලාභද ලැබී නොමැත.

මෙබඳු වෙනස්වීම් ඇතිවන, අභියෝගාත්මක වියේ පසුවන, ඔබේ නව යොවුන් දරුවාගේ සිතුවිලි හා හැසිරීම් සමහර විට වෙනස්වන සුළු විය හැක එසේ ඇතිවන වෙනස්වීම් ස්වාභාවික

නොවේදැයි දැන් ඔබටත් වැටහෙනවා ඇති. අද යොවුන් පරපුර, පෙර පරපුර හා සැසඳිය නොහැක. මන්ද අද පවතින දියුණු තාක්ෂණය එදා ඔවුන් අත් නොවිඳි බැවිනි. පසුගිය වසර 10-20 කාලය තුළ සමාජ හා පවුල් සංස්ථාව තුළ විශාල වෙනස් වීම් ඇතිවී තිබේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වර්තමානයේ නව යෞවන යෞවනියන් පෙර පරම්පරාවලට වඩා ඉදිරියෙන් සිටින බව පෙනේ. එමෙන්ම බොළඳ බවින් අඩු බවක් හා වයසට වඩා මේරු බවක් පෙන්වයි. බොහෝ දරුවන් මේ අවධියේ කැරලිකාර ස්වරූපයක් පෙන්වන අතර කාගේ හෝ ආධිපත්‍යයට අභියෝග කරමින් ප්‍රශ්න කරති. මොවුන් යෞවන වයසේදී විඥානවාදී සිතුවිලි වලින් බර වන අතර තමාට සමාජය/ ලෝකය වෙනස්කර වඩා යහපත් කළහැකි යයි සිතති. ඒ නිසා යොවුන් වියට සුවිශේෂී වූ මෙම ශක්තීන් මනාලෙස හඳුනාගෙන නිවැරදිව යොමු කළහොත් එයින් පවුලට හා සමාජයට විශාල යහපතක් හා සතුටක් ගෙනදිය හැක.

අපේ සංස්කෘතිය, සාරධර්ම, සම්ප්‍රදායන්, ආරක්ෂා කොට පවත්වාගෙන යමින්, අනාගත පරපුරට දායාද කළ හැක්කේද මේ වර්තමාන යෞවන/යෞවනියන් මගිනි.

නව යොවුන් වියේ ඇතිවන වෙනස්කම්	
කායික	මානසික
ශරීරයේ ශීඝ්‍ර වර්ධනය (උස බර)	සිත් තැවුල් ඇතිවීම / සතුට/ තරහා යෑම පෙරට වඩා අධික ලෙස හා සිසුව ඇතිවීම
ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතුවීම	ආවේගශීලීව හැසිරීම/ ක්‍රියා කිරීම
ලිංගික පද්ධතිය පරිණතවීම	විඥානවාදී (පරමාදර්ශී)

### දෙමව්පියන් ලෙස අපගේ දරුවන්ගේ දියුණුව උදෙසා උදව් කළහැක්කේ කෙසේද?

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යනු ශාරීරික නිරෝගී තත්ත්වයෙන් ඔබ්බට යන්නකි. දරුවකුට සිය ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය කරා ලගාවීමටනම් දෛනිකව කුසට දෙන ආහාර වේල ගණන මෙන්ම දිනපතා ලැබෙන නැවුම් ඉගෙනීමේ අත්දැකීම් හා පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමග සතුටු සාමීවියේ යෙදීමෙන් ලබන අත්දැකීම් වලින් මනසටද පෝෂණය ලබාදිය යුතුය.



**සතුවින් සිටින දරුවකු තමා ආදරය ලබන්නකු බව නියත වශයෙන්ම විශ්වාස කරයි**

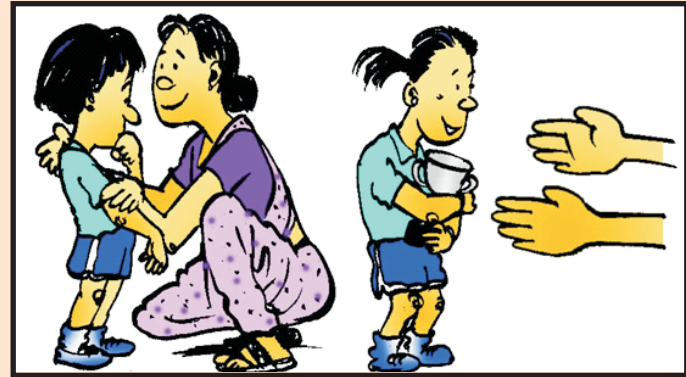
ප්‍රීතීමත් දරුවකු තමාට තම පවුලේ ආදරය නොඅඩුව ලැබෙන බව නියතයෙන්ම වටහා ගන්නා අතර තමා එම ආදරය ලබන්නේ තමා තුළ ඇති යහපත් ගතිපැවතුම් නිසාම බව අවබෝධ කරගනී. නමුත් පවුලේ ආදරයට හිමි දරුවෙකිය යන හැඟීම ඔහුට/ඇයට අන් අය සමග යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමටත්, ඒවා යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යාමටත්, තමා කරන කියන සියළු දෙයක්ම සාර්ථකව ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය විශ්වාසය හා ශක්තිය ලබාදෙයි.

**දරුවාට ආදරය කළ යුත්තේ ඔහුට/ඇයට දැනෙන අයුරින්ය**

ඔබ දරුවාට ආදරය කරන බව නිතර පැවසිය යුතු අතර ඔහු කෙරේ ආදරය පෙන්වීම සහ ඔහු/ ඇය අගය කිරීම කළ යුතුය. කුඩා දරුවන් මෙන් ඔවුන් එය ඉල්ලා නොසිටියත් නව යොවුන් වියේ දරුවන් එය ඔබෙන් අපේක්ෂා කරයි. ඔවුන්ට ආදරය කිරීමත් ඔවුන් අගය කිරීම තුළින් ඔවුන්ට ඔබ සැබවින්ම ආදරය කරන බව අවබෝධ කර ගනී.

නමුත් බොහෝ දෙමව්පියන් දරුවාගේ බැංකු ගිණුම්වල මුදල් තැන්පත් කරමින් ආදරය පෙන්වීමට උත්සාහ කරයි. එහෙත් එය දරුවාට පැහැදිලිව ආදරය පෙන්වීමක් ලෙස දරුවාට දැනෙන්නේ නැත . දරුවාට ආදරය හා අගය කිරීම තිබෙන බව දැනෙන්නට

අවශ්‍යමය. ඕනෑම කරදරකාරී අවස්ථාවකදී දරුවාට දෙමව්පිය සහාය ඇතිබව හැඟෙන පරිදි හැසිරෙන්න. දරුවාට කරදරයක් / ගැටළුවක් ඇතිවූ අවස්ථාවලදී ඔවුන්ට උදව්වෙමින් විශ්වාසය දිනාගන්න.



**සෑම දරුවෙක්ම සුවිශේෂී දරුවෙකි**

සෑම දරුවෙක්ම වැඩෙන්නේ ඔහුගේ/ ඇයගේ ජාන හා අත්දැකීම් /පරිසරය ආශ්‍රිත සම්මිශ්‍රණයකින්ය. දරුවන් දෙදෙනෙකුට එම ජාන හා එකම අත්දැකීම් නොලැබේ. එබැවින් දරුවන් දෙදෙනෙකුට එකම හැකියාව පෞරුෂත්වය හෝ සමානතාවයන් ලබාගැනීමට නොහැක.

එබැවින් ඔබ ඔබේ දරුවා ගැන සාධාරණ වන්න. ඔහු/ඇය තවත් දරුවකු හා සංසන්දනය නොකරන්න.

ඔහු/ ඇය සුවිශේෂීය.

ඇය වැනි කෙනෙකුට සිටින්නේ ඇය පමණි .

ඔහු වැනි කෙනෙකුට සිටින්නේ ඔහු පමණි.

මෙම පරම සත්‍ය අවබෝධකරගෙන ඔවුන් තනි පුද්ගලයින් ලෙස පිළිගන්න. සෑම දරුවෙක්ම එකිනෙකාට වෙනස් බවක් විශේෂ බවක් තේරුම්ගන්න. ඇයගේ යහපත් ගතිපැවතුම් අගය කරමින් ඒවා තව තවත් දියුණු කරගැනීම සඳහා ධෛර්යය දෙන්න. අයහපත් දේ වෙනුවට යහපත් වර්තාංග ගොඩනගාගැනීමට ඉවසීමෙන් හා ආදරයෙන් පොළඹවන්න මතක තබාගන්න.

නූතන යෞවනයකුගේ සිතුවිලි රැගත් මේ ගීත බණ්ඩයේ කියැවෙන දේ ගැන ටිකක් හිතන්න.

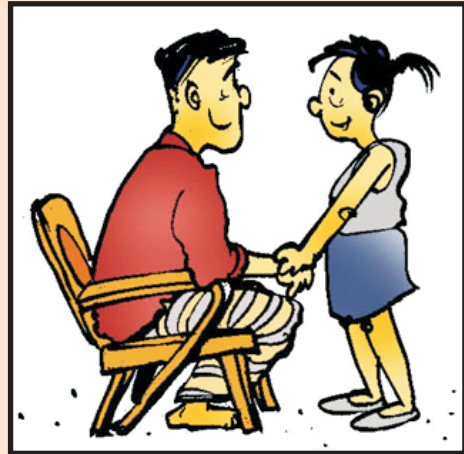
“ගායන් මං මුදවලා  
සිලෙන් අගතැන් කළා  
කෝලන් කළ මාගේ පාළු මක මකා  
මේ ලස්සන ලොව පුරා මා එක්කම සැරිසරා  
ජීවත්වෙන කාලේ තාලේ හුරුකළා //  
පාඩම් පොත ජීවිතේට අලවලා කියවලා  
ලාඩම්බරබාගේ ලෝකේ නැති කළා  
පෝසත්කම තවරලා ලාලිතාය මතුකළා  
කාටත් වැඩි ආදරේට ගිල්වලා  
අම්මා ..... !”

මේ දඟකාර කොළ ගැටයා යහපත් දරුවකු බවට පත්කරවූ රහස ඔහු උදම් අනමින් පවසයි. ඒ රහස අන් කිසිවක් නොවේ. අම්මාගේ ආදරයයි. ඔබටත් ඔබේ දරුවාට එවන් මවක්, පියෙක් විය නොහැකිද? පුළුවනි සැබවින්ම පුළුවනි.

### ඔබේ දරුවාට දියහැකි වටිනාම තෘණ ඔබගේ කාලයයි

ළදරුවෙකුගේ සිත ඇදී යන්නේ හා ප්‍රීතිය උපදවන්නේ තම මව හා පියාගේ මුහුණ දැකීමට සහ කටහඬ ඇසීමටය. වයසින් වැඩෙද්දී ඔහු ඇය වඩාත්ම අගය කරන්නේ ඔබ සමග ගෙවන කාලයයි. එය වෙනත් කිසිවෙකුට හෝ වෙනත් දෙයකින් පිරිමැසිය නොහැක. පිරවිය නොහැක. ඔබගේ යොවුන් විශේෂ දරුවාට ඉතා සමීප වීම හා ඔහු/ඇය සමග විවෘතව අදහස් හුවමාරු කරගැනීම ප්‍රීතිමත් පවුල් ජීවිතයකට ඉතා වැදගත් වේ. ඔබ කෙතරම් කාර්ය බහුල වගකීම් සහගත වෘත්තීය ජීවිතයක් ගතකළත් සෑම දිනකම දරුවා සමග එකට එක්ව ගුණාත්මකව ගතකිරීම සඳහා සුළු හෝ කාලයක් වෙන්කරගැනීමට වගබලා ගන්න.

දරුවා සමග ගතකළයුතු කාලය වෙනුවට වන්දියක් ලෙස මුදල් හෝ මිලදීගත් භාණ්ඩයක් හෝ දීමට තැත් නොකරන්න. දරුවාගේ





වියදම් සඳහා වැඩිපුර මුදල් දීම හෝ ඔවුන් ඉල්ලන ඕනෑම දෙයක් මිලට ගෙනදීම දරුවන්ට තම ආදරය පෙන්වන යහපත් මගක් නොවේ. එය ඉතා අහිතකර ප්‍රතිඵල ලඟාකර දිය හැක.

තමන් අත වැඩිපුර මුදල් ගැවසෙන විට ඔවුන් වටහා ගන්නේ මුදල් යනු ඉතා පහසුවෙන් ලබාගත හැකි දෙයක් බවයි. කිසිදු මහන්සි වීමකින් තොරව තමාට අවශ්‍ය සියළු දේ ලඟාකරගත හැකිය යන වැරදි නිගමනවලට එළඹීමට හේතු විය හැක. මෙවැනි තත්ත්වයන්, විශේෂයෙන් මුදල්, වැරදි දේ වලට පවා යොදාගැනීමට හේතුවිය හැක. වියදම සඳහා දෙන මුදල් සැබවින්ම යොදවන්නේ කුමක් සඳහාදැයි දැනුවත් වන්න.

සෑම කෙනෙකුටම සිය ජීවිතයේ ලඟාකරගත යුතු ඉලක්කයන් තිබිය යුතුය. එය සාර්ථක ජීවිතයක් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එවැන්නක් නොමැති විට ඉතිරි වන්නේ කිසිදු බලාපොරොත්තුවකින් තොරවූ හිස් ජීවිතයකි.

අවබෝධකරගන්න ! ඔබ දෙමව්පියන් බව!  
අවසානයේ ඔබගේ වගකීම වනුයේ දෙමව්පියන් විම බව සැමවිටම මතකයේ තබා ගන්න.

වෙනත් කිසිවෙකුට ඔබේ ඒ හිමිකම ලබාගත නොහැක. ඔබගේ දරුවාට සත්කාර කිරීමට අන් අයට උදව් විය හැක. නමුත් එහි වගකීම සැමවිටම රැඳී පවතින්නේ ඔබ වෙතය.



### දෙමව්පියන් සම්පූර්ණ අය නොවේ

ඔබ ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි සියළු දේ ඉටුකරන බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. එහෙත් ඔබ අතින්ද දරුවන්ට යම් අතපසුවීමක් අඩුපාඩුවක් ඇතැම් අවස්ථාවක සිදුවිය හැක. එය ලජ්ජාවට පත්වීමට තරම් කරුණක් නොවන අතර ඉන් ඔබට නරක දෙමව්පියන් ගොඩට දැමීමක් අදහස් නොවේ. ඔබද මනුෂ්‍යයෙකි. මනුෂ්‍යයන් අතින් වැරදි සිදුවේ. වඩා වැදගත් වන්නේ තම වැරදි අඩුපාඩු වලින් මෙන්ම දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේදීද මේ කුලින් පාඩම් ඉගෙනීමය.

තමා අතින් යම් වැරද්දක් සිදුවූ විට ඒ බව දරුවා ඉදිරියේ පවසා එය පිළිගැනීමට බිය නොවන්න. සිදුවූ එම වැරද්ද පිළිබඳව ඔබගේ කණගාටුව දරුවාට ප්‍රකාශ කිරීමටද බිය නොවන්න. එවිට දරුවා ඔබ කෙරේ වඩාත් ගෞරවයක් දැක්වීමට පෙළඹෙන අතර ඔවුන් අතින් යම් වැරද්දක් සිදුවූ විටකදී නොපැකිළිව එය පිළිගෙන ඊට ඔබගෙන් සුදුසු ලෙස සමාව අයැදීමටද හුරුවනු ඇත.

### ස්ථිර රැකබලාගන්නකුගේ වැදගත්කම

විශේෂයෙන්ම දරුවකුගේ ජීවිතයේ මුල් කාලයේදී තමාට රැකවරණය ලැබෙනු ඇති බවට දරුවාට විශ්වාසය තැබිය හැකි අවම වශයෙන් එක් රැකබලාගන්නෙකු හෝ සිටීම දරුවාට අත්‍යාවශ්‍යම දෙයකි. මුල් ළමාවියේ තමන් හා සිටින ආරක්ෂකයා සමඟ ගොඩනැගෙන්නාවූ සම්බන්ධතාවය ඔහු/ ඇය අනාගතයේදී හා තම ජීවිතයේ ඇතිකරගන්නා සියළු

සම්බන්ධතාවල මුල් අත්තිවාරම වන්නේය. දරුවා ළදරු වියෙන් යොවුන් වියට පා තබන විටදීත් ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ හැමදාමත් සිටින මෙම ආරක්ෂකයන් හා බැඳුණ විශ්වාසවන්ත සබැඳියාව ඉතා වැදගත් වේ.

**ස්වීයත්වයට අනුබල දෙන්න**

බොහෝ දෙමව්පියන් තම දරුවාට දැඩිලෙස ආදරය කරමින් ඔහුට/ ඇයට තමාගෙන්ම යැපෙන පුද්ගලයෙකු බවට පත්කර ගැනීමට පුරුදු වී සිටී. එය කිසිසේත් සුදුසු නොවේ. කොතෙක් අසීරු වුවත් ඔබේ දරුවාට ක්‍රමයෙන් තම කාර්යය තමා විසින්ම කර ගැනීමට ඉඩ හරින්න.

සුරක්ෂිත සීමාවක් තුළ ඔහුට එම ස්වාධීනත්වය නිදහස අත්විඳීමට ඉඩ දෙන්න. මුල් වයසේ පටන් දරුවාව ඔහුට යම් යම් අවස්ථාවලදී තෝරා ගතයුතු



ලිහිල් තීරණ ඉදිරිපත් කරමින් වඩාත් සුදුසු තීරණවලට එළඹීමට හුරු කරන්න. උදා- ගමනක් යන විට අදින ඇඳුම තීරණය කිරීම

එමෙන්ම ඔහු වැඩිවියට එළැඹෙන විට ඊට වඩා වැදගත් දේ පිළිබඳව තීරණය ගැනීමට අවස්ථාව දෙන්න.

මතක තබාගන්න ඔබ දරුවාට මග පෙන්වන්නා මිස ඔහුගේ / ඇයගේ මුරකරුවා නොවන බව. තමාගේ ජීවිතයට වගකිවයුත්තා/ භාරකරුවා තමාම බව ඔවුන් ඉගෙන ගත යුතුය.

**විවිධ වූ අත්දැකීම් දරුවාට ඉදිරිපත් කරන්න**

සුරක්ෂිත පරිසරයක ඔබ දරුවාට විවිධ ක්‍රියාකරකම් හා ක්‍රීඩා යනාදිය හැදෑරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. ඔවුන්ගේ වයසට සරිලන එවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යොදවන්න. (ක්‍රීඩා/කලා ශිල්ප සංගීතය විනෝදගමන්)



..... ඒ වගේම වැදගත් දෙයක් තමා දරුවාට නිදහසේ හිතන්නටත් අවස්ථාව සලසා දීම, අවම වශයෙන් පැය 1/2ක්වත්, මෙහෙම කියනකොට ඔබට සිනා යන්නටත් පුළුවන්, “මොන එහෙකටද නිකං බලා ඉන්නේ පොතක් පතක් බලාගත්තම ඊට වඩා වැදගත්තේ ” ඔබට එහෙම හිතෙන්නත් පුළුවන්.



ඔබ අහලා ඇති සමහර විට කියවලත් ඇති ඇමරිකාවේ හිටපු ශ්‍රේෂ්ඨ ජනාධිපතිවරයෙකු වූ ඒබ්‍රහම් ලින්කන් ලියූ මුල් ගුරුතුමා වෙතටයි” නම් වූ ලෝකප්‍රකට ලිපිය. එහි එක්තැනක මෙහෙම සඳහනක් වෙනවා “මුල් ගුරුතුමනි මගේ

පුතාට කියාදෙන්න පොතපතේ ඇති වමන්කාරය ගැන. ඒ වගේම අහසේ සැරිසරන කුරුල්ලන්, හිරුරැසේ පියාඹන මී මැස්සන්, නිල්වන් කඳුබෑවුමේ පිපී වැනෙන වනමල කියාපන සදාතනික රහස ගැන ඔහුට නිව් හැනහිල්ලේ හිතන්න ඉඩදෙන්න”

හොඳට හිතලා බලන්න මේ කියන්නේ කුමක්ද කියා, දරුවාට සොබාදහමේ වමන්කාරය අත් විඳීමට අවකාශය සලසා දියයුතු බවයි. ලොව පුකට විද්‍යාඥයින් ඒ තත්ත්වය හිමිකර ගත්තේ සොබාදහම නිරීක්ෂණය කිරීම හරහාය. ඔවුන්ගේ නව නිපැයුම්වලට පදනම වැටුනේ ඒ තුලිනි. දරුවාගේ නිර්මාණශීලී චින්තනය පුබුදුවාලීම උදෙසා දරුවාට නිව් සැනහිල්ලේ හිතන්නට, විඳින්නට කාලය/අවකාශය දීමේ වටිනාකම ඔබට දැන් වැටහෙනවා නේද?

**සමාජගතවීමේ වැදගත්කම**



බාහිර සමාජයේ හා පවුලේ උත්සව යනාදියට සහභාගිවෙමින් පවුලේ අය මෙන්ම මිතුරන් හා අන් අයත් සමග ඇසුරට දරුවෙකු ප්‍රිය කරයි.

ළමා විශේෂී මෙන්ම යොවුන් විශේෂීද මෙලෙස සමාජය සමග ගැවසීම වැදගත්ය. ඉන් සිදුවන්නේ යහපතකි. දරුවාට විවිධ අවස්ථාවල විවිධ පුද්ගලයන්ට මුහුණ දීමට හා විවිධ අය සමග සුහදව ආශ්‍රය කරමින් ඔවුන් හා එකමුතුව විවිධ වූ තීරණ ගැනීමටත් විනෝදජනක අත්දැකීම් විඳීමටත් එය මහෝපකාරී වේ.

**සම වයසේ අන් ළමයින් හා ගතකරන කාලය වැදගත්ය**

තමන්ගේ වයසේ පසුවන අනෙක් ළමුන් සමග එකමුතු වී සෙල්ලම් කිරීම දරුවාට අවශ්‍ය දෙයකි. සමවයසේ අය සමග කාලය ගත කිරීමේදී ඔබේ දරුවාට ඔහුගේ ලජ්ජාශීලී බව තුරන් කර ගැනීමට එය මහෝපකාරී වන අතර අනෙක් ළමුන් හා ඇසුරු කිරීමේදී තනි මතය ඉවත දැමීමට මෙන්ම බහුතර මතයට ගරු කිරීමටත් තිබෙන දේ බෙදාහදා ගනිමින් ක්‍රියාවන්හි යෙදීමේ හැකියාවද දරුවා මේ තුලින් උගනී.

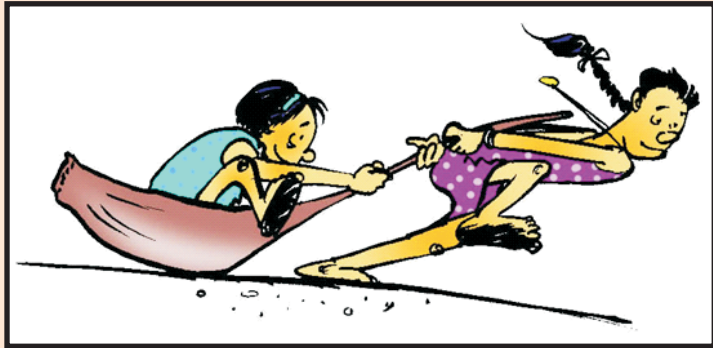


**ඔබේ දරුවාගේ මිතුරන් කවුරුන්ද යනවග හඳුනාගන්න**

සැමවිටම දරුවා ඇසුරු කරන මිතුරන්/මිතුරියන් නිවසට කැඳවාගෙන ඒමට අනුබල දෙමින් ඔවුන්ව දැන හඳුනාගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එවිට දරුවා ඇසුරු කරන්නේ කවුරුන් සමගද ඔවුන් කුමක් කරන්නේදැයි යන්න අවබෝධ කර ගැනීමට ඔබට හැකිවනු ඇත . එය දරුවා ප්‍රශ්ණ කිරීමකට හෝ ඔවුන්ගේ කටයුතුවලට අත පෙවීමක් හෝ සිදු නොවී ඉබේටම සිදුවන ක්‍රියාවක් ලෙස පෙනෙන නිසා එය වඩා යහපත් වේ.

**එළිමහන් ක්‍රීඩාවලට සහ ව්‍යායාම කිරීමට පොළඹවන්න**

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ශරීරයේ වැඩිපුර ශක්තිය වැයවන අතර දරුවාගේ මානසික හා කායික සෞඛ්‍යයට හිතකර ව්‍යායාම වල යෙදීමද ඒ හා සමාන වැදගත් කමක් ගනී. ව්‍යායාම හා එළිමහන් ක්‍රීඩා තුළින් සිත ප්‍රබෝධමත් වී සතුට/ප්‍රීතිය ඇතිකරයි. එමනිසා දරුවාට සැමවිටම එළිමහන් ක්‍රීඩා වලට අනුබල දෙන්න. දෙමව්පියන්ද මෙම ක්‍රීඩාවලට සහ ව්‍යායාම වලට සහභාගීවෙමින් පවුලක් වශයෙන් එකමුතුව ප්‍රීතිමත්ව කාලය ගත කිරීමට ඔබට මග පාදාගත හැක.



එළිමහන් ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම තුළින් අස්ථි වල ශක්තිය වැඩිදියුණුවන අතර එයට පසුකාලීනව ඇතිවිය හැකි (ඔස්ටියෝපොරෝසියාව) අස්ථි දිරායාමේ රෝග තත්ත්වයන්ද වලක්වාලීමට සමත්වෙයි.

**ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රීතිමත් කාලයක් විය යුතුයි**

ආහාර ගන්නා වේලාව පවුලේ අයගේ ප්‍රීතිමත් අවස්ථාව බවට පත්කරගත යුතුයි. එය සතුටු සාමීවියේ යෙදෙමින් සැහැල්ලුවෙන් ගතවන හෝරාව විය යුතුයි.

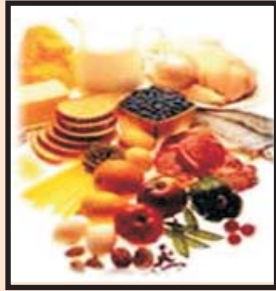
අඩුම වශයෙන් එක් කෑම වේලාවක්වත් කිසිම බාධාවකින් තොරව පවුලේ සියළු දෙනා එකට එක්වී හිඳ කෑම ගැනීමට ප්‍රමුඛතාවයක් දිය යුතුය. මෙම අවස්ථාවේ පවුලේ හැම සාමාජිකයාම තමා දවස ගතකළ ආකාරය විස්තර කරමින් ඔවුනොවුන්ගේ අදහස හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා යොදාගත යුතුය.



සෑම සාමාජිකයාටම ඔහුගේ දිනය ගැන කතා කිරීමට අවස්ථාවක් දෙන්න. සංවාදයේදී කිසිම තහනමක් නොතිබිය යුතුයි.



ඔබගේ යොවුන් වියේ දරුවාටද ඔහුගේ/ඇයගේ සිත තුළ ඇති ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව කතා කිරීමට නිදහස තිබිය යුතුය. ඔවුන්ගේ සිත තුළ කැකෑරෙන ඕනෑම සියුම් ප්‍රශ්නයක් වුවද ඔබ සමග කථා කිරීමට නිදහස ලැබී ඇති හොඳම අවස්ථාව මෙය බවට දරුවන් තුළ විශ්වාසය ගොඩනගන්න. මෙම අවස්ථා අහිමි දරුවන් නොඅනුමානවම



ඔහුගේ මිතුරන් හෝ අන් අය සමග එම ගැටළු පවසා ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන වැරදි තොරතුරු හා මතයන් පිළිගැනීමටත් ඒ අනුව කටයුතු කිරීමටත් පෙළඹෙනු ඇත . එය අනතුරුදායක විය හැක.

**සමබර හොඳ පෝෂණයක් තහවුරු කරන්න**

නව යොවුන් විය ශරීරයේ වර්ධනය සිසුව සිදුවන කාලපරිච්ඡේදයකි. ජීවිතයේ දෙවන වරට වර්ධනය ඉතා ඉක්මනින් සිදුවන්නේ මෙම අවධියේය එබැවින් මේ කාලයේදී හරියාකාරව පෝෂණය ලැබීම ඉතා වැදගත්ය.

ඒ මන්ද යත් වැඩිහිටි උසට සරිලන උසෙන් සියයට 20ක්ම ලැබෙන්නේත්, ප්‍රජනක පද්ධතිය පරිණත වන්නේත්, අස්ථි ශක්තිමත් වන්නේත්, මේ කාලයේ වීමයි. එබැවින් මෙම

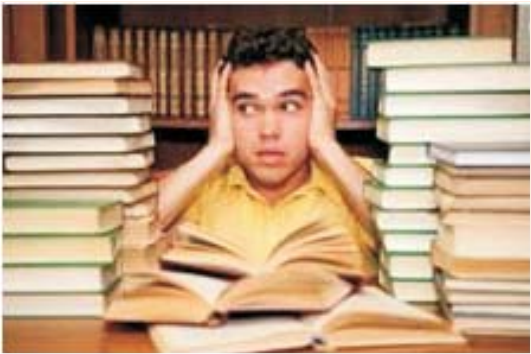


අවධියේ පෝෂණය හරියාකාරව නොලැබුන හොත් එය විශේෂයෙන් යෞවනියන්ට පසු කාලීනව බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට මුහුණ පෑමට පවා හේතුවිය හැක.

මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන යෞවනියක් මවක්, මන්දපෝෂිත මවක් වීමටත්, එවන් මවකගෙන් අඩු උපත් බර දරුවෙකු බිහි කිරීමටත්, ඇති හැකියාව වැඩිය. පෝෂණය ජීවිතය පුරා පවතින අඛණ්ඩ වක්‍රයකි මන්දපෝෂණය හේතුකොටගෙන මිටිබව මෙන්ම දුර්වල අස්ථි(ඇටකටු) පද්ධතියක්ද (නියමිත අස්ථි ඝනත්වය නොලැබීම නිසා) ඇතිවිය හැක. ප්‍රෝටීන් පිණිස මේද ලෝහ ලවණ(යකඩ කැල්සියම් වැනි) හා විටමින් ආදී සියළු පෝෂක බාණ්ඩ සුවබර යෞවනයකට අවශ්‍ය වන අතර පහත සඳහන් පෝෂක සුවිශේෂීව මේ වයස් බාණ්ඩයේ දරුවන්ට අවශ්‍ය වේ.



පෝෂකය	අවශ්‍යවන්නේ කුමකටද	ඒවා සුලබව ලැබෙන ආකාරය
ප්‍රෝටීන්	වර්ධනයට මූලික අමුද්‍රව්‍ය ලෙස (උස ජේශ් අස්ථි වර්ධනය සඳහා)	මස් මාළු කිරි බිත්තර සෝයා
පිෂ්ඨය	ශක්තිය ලබාගැනීමට වැයවන පටක නැවත වර්ධනයට	බත් පාන් අල වර්ග ආප්ප පිට්ටු
මේදය	ශක්තිය ලබාගැනීමට ශරීරයේ විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා	පොල් තෙල් ඇතුලු නොයෙක් තෙල් වර්ග බටර් මාජරින්
යකඩ	රුධිරය සෑදීමට ඉගෙනීමේ හා මතක ශක්තිය ප්‍රවර්ධනයට	මස් (විශේෂයෙන් පීකුදු) මාළු කිරි බිත්තර පරිප්පු මුං ඇට ගොටුකොළ තම්පලා
කැල්සියම්	අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් කිරීමට	කිරි හා කිරි ආහාර (යෝගට් මී කිරි හාල්මැස්සන් කතුරු මුරුංගා කොළ)
ෆෝලික් අම්ලය	ශරීර වර්ධනයට	පළා වර්ග



**ලගාකරගත නොහැකි බලාපොරොත්තුවලින් ළමයින් පෙළීම නවතමු.**

ඉගෙනීමේ හැකියාවන් පිළිබඳ අනවශ්‍ය බලපොරොත්තු තැබීමෙන්ද එක් ටියුෂන් පංතියකින් ඊළඟ පංතියට දුවන කාර්ය බහුල දෛනික රටාවකින්ද දරුවා අනවශ්‍ය පීඩනයකට භාජනය විය හැකිය.

ළමා හා යොවුන් විය අනවශ්‍ය කරදර වලින් තොර සෞඳුරු දිවියක් විය යුතුය.



එය වෙනසකර තරගකාරී දිවියක් නොවිය යුතුය. පීඩනය අවම කරන්න. දරුවාගේ ප්‍රතිඵල නොව දරුවා අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් යොදන්නාවූ වෙනස අගය කරන්න. ඒ වෙනුවෙන් යෙදවූ කැපවීමද වැදගත් බව සලකන්න. එක් එක් පුද්ගලයාට විවිධ කුසලතා ඇත. තම දරුවා තුළ තිබෙන කුසලතා අවබෝධ කර ගන්න. ඒවා අගය කරන්න. හැම කෙනෙකුටම තම අවකාශය නිදහසේ ගත කිරීමට කාලය අවශ්‍ය වේ. පීඩනය අවම කරන්න. ජීවිතය ගමනකි. ගමනේ කෙලවර ගැන පමණක් නොබලා එහි තබන හැම පියවරක්ම දෙස බලන්න. අපේ අරමුණු මතක තබා ගැනීම අවශ්‍ය වන අතර එම අරමුණු ලඟා කරගන්නා ආකාරයද එය ලබාගැනීම තරමටම වැදගත් බව සලකන්න. මෙම ගමන ඔබේ දරුවාටත් මුළු පවුලටමත් හැකි තරම් සතුටුදායක ගමනක් බවට පත් කිරීමට උදව් දෙන්න.

නැවත වරක් තහවුරු කරමු !!! ප්‍රතිඵලය පමණක් වැදගත් නොවේ. අරමුණට ලඟාවීමට ගන්නා වෙනස හා යහපත් ආකල්පද ඉතා වැදගත් බව. මෙම ආකල්ප ඔබේ දරුවාට පමණක් නොව මුළු පවුලටම අදාල වේ.

**දරුවාට ගරු කරන්න**

ඔබ දරුවාගෙන් ගෞරවය බලාපොරොත්තු වන අයුරින් දරුවාටද ඔබේ ගෞරවය හිමිවිය යුතුය. ඔහුගේ/ඇයගේ අදහස් ඔබේ අදහස් වලට වඩා වෙනස් විය හැකි බව සලකන්න. ඔවුන්ගේ කුසලතා සමහර විට ඔබ අගය කරන දෙයට වඩා වෙනස් විය හැකි බවද සලකන්න. මතක තබාගන්න ඔබේ දරුවා සුවිශේෂී දරුවෙක් බව.

**ධනාත්මක හික්මීම**



ඔබ දරුවාට ගහන්න එපා. කැ ගසන්න එපා. ලජ්ජාවට පත්වන දඩුවම්ද නුසුදුසුය. මේවා ඵලදායී හික්මීමේ ක්‍රම නොවේ. මෙයින් සිදුවන්නේ නිවසේ ඇති සාමකාමී බව බිඳ වැටීම හා දරුවා තුළ කේන්ද්‍රිය හා අමනාපය වැඩිවීම පමණි. යහපත් හැසිරීම් අගය කරන්න. එවැනි ප්‍රියජනක හැසිරීම් දුටුවිට හේතු ප්‍රකාශ කරමින් අගය කොට එම හැසිරීම් රටා තහවුරු කරන්න. සමාජය තුළ පවතින මූලික නීති රීති සමාජ ධර්මතා පැහැදිලි කර දෙමින් දරුවන් ඒ පිළිබඳව තේරුම් ගත යුතු බවත් ඒවාට අනුකූලව ජීවත් විය යුත්තේ ඇයිද යන බවත් අවබෝධ කර ගැනීම තහවුරු කරන්න.

නීති රීති පිළිපැදීමේදී හා ඒ අනුව හැසිරීම් රටා බලාපොරොත්තු වීමේදී හැකිතරම් ස්ථාවර වන්න. මව්පිය දෙපාර්ශවයම එකඟත්වයෙන් යුතුව එකලෙසම නිවසේ නීතිරීති අනුගමනය කළ යුතුය. එසේ නොවූ විට දරුවාගේ සිත අවුල් විය හැකිය. එවිට ඔහු / ඇය දෙමාපියන් එකිනෙකාට එරෙහිව කටයුතු කිරීමට වුව පෙළඹිය හැක .

තම දරුවා නොව ඔහුගේ වැරදි හැසිරීම විවේචනය කරන්න.

හැම විටම ක්‍රියාව විවේචනය කරන්නට උත්සාහ කරන්න

උදා- “මම කැමති නෑ ඔයා මේ වගේ වැඩ කරනවට”

“මම කැමති නෑ ඔයා මේ විදිහට බොරු කියනවට”

දරුවා බොරුවක් කියා අසුවූ විට අප හුරුවිය යුත්තේ එසේ එම වැරදි ක්‍රියාව විවේචනය කිරීමටය.

ඒ තුළින් දරුවා වරද අවබෝධ කර ගනී. එසේ නොමැතිව

“මම ඔයාට කැමති නෑ මේ වගේ වැඩ කරන නිසා.”

“මම ඔයාට කැමති නෑ ඔයා බොරු කියන නිසා.”

කිසි දිනෙක මෙවැනි වදන් පැවසීමට හුරු නොවන්න. මතක තබාගන්න වඩා වැදගත් වන්නේ යමක් පවසන ආකරයයි .



**කිසිදිනක ඔබේ දරුවා පහත්කොට සැලකීමෙන් වලකින්න.**

කිසිදිනෙක හැසිරීම වෙනස් කිරීම සඳහා ප්‍රසිද්ධියේ දරුවා ලජ්ජාවට බඳුන් නොකරන්න. සිත රිදෙන දේ නොකියන්න. පහත් කොට සැලකීම හේතුවෙන් දරුවාගේ වර්ෂා රටාවට සදාකාලික හානියක් සිදුවිය හැකිය. එසේ කිරීමෙන් ඔහුගේ ඇයගේ ආත්ම ගෞරවය නැතිවී යා හැකිය.

දරුවා තුළින් දැක්වෙන කැමති හැසිරීම් රටා ආදර්ශයෙන් පෙන්වමු.



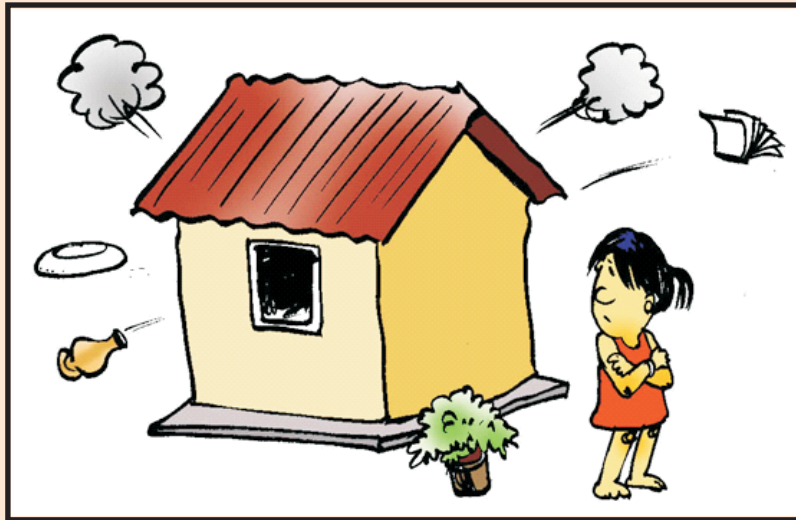
ලමයින් ඉගෙන ගන්නේ උපදෙස් වලින් නොව අත්දැකීම් තුළින්ය. දුෂ්කර තත්ත්වයන් යටතේ දරුවා පෙන්විය යුතුයැයි බලාපොරොත්තු වන හැසිරීම් තමන්ද එවැනි දුෂ්කරතා වලට මුහුණදෙන

අවස්ථාවලදී ක්‍රියාවෙන් පෙන්විය යුතුය. ඔබ ඔබේ දරුවාගේ පරමාදර්ශයයි. ඔහු/ඇය සැම විටම තම මග හෙලිකරගන්නේ ඔබ දෙස බලමින්. එකක් කියමින් වෙනත් දෙයක් කිරීමට යාමෙන් වලකින්න. දරුවන්ගේ බුද්ධිය ඉතා තියුණුය. ද්විත්ව ප්‍රමිති (කියන දේ නොකරන) ඇති තැන ඔවුන් එය ඉතා ඉක්මනින් දැන ගනී.

**ඔබේ නිවස සාමකාමී ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත්කරන්න.**

නිවස හිංසා, පීඩා, දැඩි විවේචන වලින් තොරවූ සතුට පිරි සාමකාමී බවේ තෝතැන්නක් බවට පත්කර ගන්න. ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් මවිපියන් සමග සාකච්ඡා කළ හැකි වාතාවරණයක් පවතින ස්ථානයක් බවට තම නිවස ප්‍රවර්ධනය කරන්න.





**මත්පැන් දුම්වැටි වලින් තොර නිවසක් පවත්වාගෙන යන්න**

දරුවන් ඉගෙන ගන්නේ හා අත්හදා බලන්නේ දකිනදේය. පියා මත්පැන්/දුම්වැටි වලට හුරුවී ඇත්නම් තම දරුවාද එසේ කිරීමට ඇති හැකියාව වැඩිය. අපේ සෞඛ්‍යට පමණක් නොව ආර්ථිකයටද මත්පැන්/දුම්වැටි ප්‍රබල තර්ජනයකි. එපමණක් නොව ගෙදර දොර සතුව හා සමගියද බිඳ හෙලා පවුල් කඩා ඉතිරිවා දැමීමටද මත්පැන් දුම්වැටිවලට හැකියාව ඇත.

**ස්වයං ප්‍රකාශයට රැකුල් දෙන්න**

සතුව දුක තරහව බිය ගැන ප්‍රකාශ කිරීමටත් ඒවා ගැන කතා කිරීමටත් දරුවාට රැකුල් දෙන්න. ඔහුට/ඇයට මේ විත්තවේග

තේරුම් ගැනීමට හා ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුත්තේ කෙසේදැයි යොජනා කරන්න.

**ස්වයං හික්මීමට රැකුල් දෙන්න**

දරුවා අර්බුදකාරී තත්ත්වයන් තුළ ස්වයං හික්මීම පෙන්වන අවස්ථාවලදී ඇයට / ඔහුට ප්‍රශංසා කරන්න. තමුන්ද එවන් අභියෝග අවස්ථාවල ආදර්ශයක් දෙමින් ස්වයං හික්මීමකින් යුතුව කටයුතු කරන්න. කිසිවිටෙකත් ආවේගශීලීව ක්‍රියා නොකරන්න. කේන්ද්‍රියෙන් කතා නොකිරීමට වැයම් කරන්න කෝපයෙන් පිටකරන වදන් කිසිදිනෙක ආපස්සට ගත නොහැක. තම දෙමව්පියන් ස්වයං හික්මීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කරන අයුරු දැකීමෙන් දරුවාටද එලෙස ක්‍රියාකිරීමට ධෛර්යක් ලැබේ. එවිට ඔහු/ඇය ආවේගශීලීව හැසිරීමෙන් වැලකේ. අනවධානව හැසිරීමෙන් දුරස්වේ.

**අනුන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට දරුවා පොළඹවන්න**

තම දරුවාට අනුන් සිතන දේද දැකීමට හා ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න තේරුම් ගැනීමට උදවු කරන්න. අන් අයට සැලකිල්ල සහ අනුකම්පාව දක්වන අවස්ථාවලට සහභාගී කරවීමට පොළඹවන්න. අනුන්ට උදව් දීමට ධෛර්ය දෙන්න.

උදා:-පන්තියේදී ලියාගත් පාඩම් සටහන් එදින පන්තියට නොපැමිණි දරුවෙකුට දීමට, අනාථ නිවාසයක ස්වේච්ඡා සේවාවන්ට සහභාගිවීම

හුදකලාවූ ජීවිත ගෙවන අය වෙනුවෙන් හැකි අයුරින් සහයවීම වැනිදේ ( මහඵ විශේෂ පසුවන අය- දෙමාපියන් හෝ මව පියා අහිමි දරුවන් )

**පවුල හා පාසල අතර සම්බන්ධතා ගොඩනංවන්න**

පාසලේදී මතුවන ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් මව්පියන් සමඟ සාකච්ඡා කර විසඳා ගැනීමට පුළුවන් බවට විශ්වාසය. තම දරුවා කුළු තහවුරු කරන්න. එලෙසින්ම ඔහුගේ ඇයගේ ගුරුවරුන්ද විශ්වාස කිරීමටත් ඔවුන් සමඟ සුභද සම්බන්ධතා ගොඩනංවා ගැනීමටත් උදව් කරන්න. පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් වලදී සහ සෞඛ්‍ය සමාජ වැඩකටයුතු වලටද ඔබේ සහයෝගය ලබාදෙන්න.

ගුරුවරුන් හමුවිය හැකි දිනවල පාසලට ගොස් ගුරුවරුන් සමඟ දරුවා පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

**පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට සහාය වන්න**

පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය පැවැත්වෙන දිනයන්හි ඔබේ දරුවන් ළමා වර්ධක සටහන පාසලට රැගෙන යන බවට වගබලා ගන්න. දරුවාට යම්කිසි එන්නතක් ලබා නොදීමට විශේෂ වූ හේතුවක් නොමැති නම් තම දරුවාට එන්නත් ලබාදීම පිළිබඳව කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරන්න. එන්නතක් ලබාදිය යුතු යම්කිසි හේතුවක් තිබේ නම් එය ලිඛිතව දැනුම්දෙන්න.

ඔබේ දරුවාගේ යම්කිසි රෝගී තත්වයක් පිළිබඳව ඔබට යම් ගැටළුවක් ඇත්නම් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට පෙර පන්තිභාර ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය හමුවන්න. පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේදී ඔබේ දරුවා යම්කිසි ප්‍රතිකාරයකට යොමුකර ඇත්නම් ඉතා ඉක්මනින් අදාළ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර/උපදෙස් ලබාගන්න. ඒ පිළිබඳව පාසල දැනුවත් කරන්න. එමෙන්ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීමේදී ඒ පිළිබඳව ඔබට යම් දුෂ්කරතාවක් ,අපහසුතාවක් ඇත්නම් ඒ බවද පන්තිභාර ගුරුතුමා/තුමිය වෙත දැනුම් දෙන්න. එම ගැටළු වලදීද ඔබට උපකාර ලැබෙනු ඇත.

**හිරිහැර කිරීම**

මෙය ඉතා බරපතල තත්වයකි. ඒ තුළින් හිරිහැරයට මුහුණ දෙන්නා සහ හිරිහැර කරන්නා යන දෙදෙනාටම ඉතාමත් හානිකරය.

ඔබගේ දරුවා එවන් හිරිහැරයකට මුහුණ පාන්නේ නම්

පන්තිභාර ගුරුතුමා/තුමිය වෙත ඒ බව දැනුම්දෙන්න

ඔබගේ දරුවාට මෙය දරා ගැනීමට සියළු ධෛර්ය දෙමින් එම හිරිහැරය නවත්වා ගැනීමට ඔහුට/ඇයට උපකාර වන්න.

හිරිහැරයට පත්වීම පිළිබඳව දරුවා හැල්ලුවට ලක් නොකරන්න.

එමෙන්ම පළිගැනීමටද ඔහුට/ඇයට අනුබල නොදෙන්න.

ඔබගේ දරුවා වෙනුවෙන් හිරිහැර කරන්නාගේ දෙමාපියන් හෝ හිරිහැර කරන්නා සමග අරගලයකට නොයන්න

මනක තබාගන්න හිරිහැර කරන්නෙකු තුළ එවැනි හැසිරීම් රටා මතුවන්නේ යම්කිසි හේතුවක් නිසාය. ඔවුන් කරදරකාරී ගෘහ පරිසරයක හෝ දරා ගැනීමට අසිරු ප්‍රශ්න වලින් පීඩිතව සිටීම විය හැකිය. ඔබගේ දරුවාට මෙය අවබෝධ කර ගැනීමට සහාය වන්න. එනම් ඔහුට මෙවන් හිරිහැරයක් විඳීමට සිදුවූයේ ඔහුගේ වරදක් නිසා නොවන බවත්, හිරිහැර කරන්නා තුළ කැකැරෙමින් පවතින නොවිසඳුනු අඩුපාඩු නිසා බවත් එවිට දරුවා හඳුනාගනු ඇත.

**දරුවා පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න**

සෑම විටම ඔබේ දරුවා සිටින්නේ කොහේද යනවග දැනගෙන සිටීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබ දරුවාට ඔබ යන එන තැන් කියා ආදර්ශමත් වන්න. දරුවා නැවත ගෙදර එන වේලාව පිළිබඳව ඔහු/ඇය සමග එකඟතාවයක් ඇතිකර ගන්න.

මෙය දරුවාගේ ආරක්ෂාව සුරක්ෂිත කිරීමක් බවට දරුවාට අවබෝධ කරවීමට වගබලාගන්න.

**ඔබේ දරුවා වෙනත් දරුවෙකුට හිරිහැර කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුනොත් ...**

දරුවා එසේ කරන්නේ ඇයිද යන වග ඔහු/ඇය සමග උපායශීලීව කථාකරමින් දැනගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

දරුවාගේ සිත තුළ කැකැරෙමින් පවතින තරහව/ ඊර්ෂ්‍යාව ඔහුට සිදුවූ මඳිපුංචිකම හෝ මෙසේ හැසිරීමට බලපෑ හේතු සාධක සොයා ගනිමින් එය සමනය කරගැනීම /තරහව නිවා ගැනීමට දරුවාට උපකාර කරන්න.



මෙම ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීම සඳහා පන්තිහාර ගුරු හවතුන්ගේ හෝ වෙනත් අදාළ නිලධාරීවරයකුගේ සහාය ලබාගැනීමට බියනොවන්න.

ඔබේ දරුවා මේ ආකාරයෙන් හැසිරෙන බව ඔබ දැනගත්විට එම ප්‍රශ්නය මග හරිමින් නිහඬ පිළිවෙතක් අනුගමනය කිරීමේ තත්වයට යාමෙන් වළකින්න. වැදගත්වන්නේ මෙම හිරිහැරය නවත්වා ඔබේ දරුවා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නය මැඩපවත්වා එම ගැටළුවෙන් ඔහු/ඇය මුදාගැනීමයි. එසේ නොමැතිව මෙය ඔබේ දරුවාගේ හැසිරීම පිළිබඳව අනුනට දොස් පවරමින් වරද නිවැරදි කර ගැනීමේ අවස්ථාවක් නොවේ.

ඔබේ දරුවා මෙසේ හැසිරීමට හේතුව පිළිබඳව ඕනෑකමින් සොයා බලා දරුවා නැවත මෙවැනි හැසිරීමකට නොයන බවට වගබලා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි සියළු දේ කරන්න.



නවීන තාක්ෂණය නිසැකවම අපට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වුවත් එයින් අහිතකර බලපෑම්ද එල්ලවිය හැක. අන්තර්ජාලය හරහා අත්දැකීම් නොමැති අහිංසක යොවුන්වියේ පසුවන දරුවන් නොමගට යොමුකර ගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. මෙවැනි තත්ත්වයන් යටතේ ළමයින්ට නුසුදුසු ඇතැම් වෙබ් අඩවි තුළට පහසුවෙන් ප්‍රවේශවීමට බොහෝ ඉඩකඩ තිබේ.

එබැවින් දරුවන් පාවිච්චි කරන අන්තර්ජාල පහසුකම් සීමා කිරීම යෝග්‍ය වේ. එබැවින් දරුවාගේ පරිගණක යන්ත්‍රය පුද්ගලික ස්ථානයක් වන ඔහුගේ නිදන කාමරයේ නොතබා සියළු දෙනා



ගැවසෙන සාලය වැනි තැනක තබාගෙන භාවිතා කිරීමට සැලැස්වීම තුවණට හුරුය.

ළමයින්ට ජංගම දුරකථන භාවිතයට නොදීමටද ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.

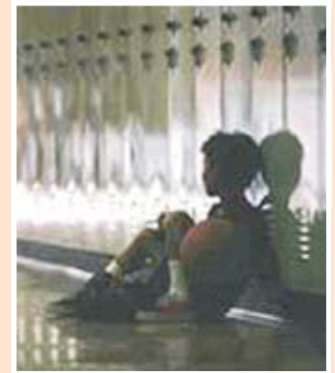
එවැනි දේ අත්‍යාවශ්‍ය වන අවස්ථා වලදී ඔවුන්ට සීමිත පැකේජයක් ලබාදීමට ප්‍රවේශම් වන්න.

උදා:- ඔබ ලබාදෙන්නාවූ අංක 5 කට පමණක් කථා කිරීමට හැකියාව ලැබෙන පැකේජයක් ලබාදීම



දරුවාට රූපවාහිනී වැඩසටහන් සීමා කරන්නේනම් ඔබත් එය ආදර්ශයෙන් පෙන්වන්න. තෝරාගත් එලදායී වැඩ සටහන් පමණක් නැරඹීමට හුරුවන්න. රූපවාහිනීය හැම දෙනාම එක්ව නරඹන අවස්ථාවල එහි එන ඇතැම් සිද්ධි පිළිබඳව ඔවුන්ගේ

අවධානය යොමුකරමින් එවැනි අවස්ථාවල දරුවන් ක්‍රියාකරන සහ ක්‍රියා කළයුතු ආකාර විමසන්න. ගතහැකිව තිබූ හොඳම විසඳුම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. මේවා තුළින් දරුවන්ට ගැටළු විසඳා ගැනීම, තීරණ ගැනීම, විශ්ලේශනාත්මක චින්තනය වැනි ජීවන නිපුණතා මතුකර ගතහැකිවනු ඇත.



**මානසික අවජීඩනයේ මූලික අනතුරුදායක අවස්ථා පිළිබඳව කල්පනාකාරව සිටින්න**

නවීන ලෝකය තුළ මානසික බිඳ වැටීම් තරමක් බහුලව දක්නට ලැබෙන අතර එවැනි තත්ත්වයන් ඔබේ දරුවාට මතු විය හැකිය. එවැනි තත්ත්වයක් ඔබේ දරුවා තුළින් ඉස්මතුවන්නේද යන්න පිළිබඳව උනන්දුවකින් හා දැඩි අවධානයකින් සිටිය යුතුය. මානසික බිඳ වැටීමකදී නිතර මතුවන අනතුරු ඇඟවීමේ ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.



- මෙතෙක් ඇයට/ඔහුට සතුට ගෙනදුන් විනෝදය පිණිස යෙදුන ක්‍රියාකාරකම් සහ වෙනත් කටයුතු පිළිබඳ සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම
- සිතේ ස්වභාවය වෙනදාට වඩා මැඩ පවත්වා ගැනීම හෝ අදහස හුවමාරුව හා කථාබහ අඩුවීම
- පාසලේ වැඩ කටයුතු පිළිබඳව නොසැලකිලිමත් වීම
- පන්තිවලට නොයෑම/ පාසලේ නොයෑම
- දරුවාගේ පෙනුම/ ඇඳුම්/ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව මෙතෙක් දක්වූ සැලකිල්ල අඩුවියාම
- හැසිරීමේ වෙනසක් ඇතිවීම
- තමා පරිහරණය කරන බඩු බාහිරාදිය නැතිකර ගැනීම
- හදිසි තනිවීම (හුදකලාවීම)
- ඉක්මණින් කේන්ති යාම/අඩා වැටීම
- නින්ද සම්බන්ධ ගැටළු
- නුරුස්සන ස්වභාවය
- කෑම අරුවිය

**මෙවැනි මූලික අනතුරුදායක ලක්ෂණ දැටවීම කළ යුතුදේ**

හැකි ඉක්මනින් විශේෂඥවෛද්‍යවරයකුගේ සහාය ලබාගැනීමට මතක තබාගන්න. මානසික බිඳවැටීමක් හෝ එවැනි මානසික ගැටළුවකට ප්‍රතිකාර ගැනීම හෝ තමාට තම පවුලේ අයට කැලලක් අවමානයක් නොවන බවට වගබලාගන්න.

මේවාට නිසි අවස්ථාවේ සුදුසු ප්‍රතිකාර උපදෙස් ලබාගැනීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් මෙම ගැටළු විසඳාගත හැකිය.

මානසික අවපීඩනය නොසලකා හැරීමෙන් සිදුවන්නේ ඒවා උග්‍ර මානසික රෝග දක්වා වර්ධනය වී සියදිවි නසා ගැනීමකින් කෙළවර වීමට පවා ඉඩ ඇත. කිසිම දරුවෙක් සියදිවි නසා ගැනීම ගැන කල්පනා කිරීමට හෝ සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීම හෝ කිසිසේත් අවශ්‍ය නැත.

දරුවාගේ ජීවන කුසලතා වැඩීම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සිදුවේ. එබැවින් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන කුසලතා වර්ධනය කරගැනීම සඳහා හැමවිටම දරුවා උනන්දු කරවන්න.

**විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගන්නේ කොතනින්ද ?**

ඔබට උදව් ලබාගත හැකි පුද්ගලයන්/ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ

- මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයන් - විශේෂඥ උපදෙස් දීම පිළිබඳ පුහුණුව ලැබූ අය
- මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික විද්‍යායතනය මුල්ලේරියාව
- කොළඹ ජාතික රෝහල ශික්ෂණ රෝහල් මහ රෝහල් හා දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ මූලික රෝහල්වල මෙම මනෝ වෛද්‍ය සායන පහසුකම් ඇත.
- මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වෛද්‍යවරු ගැන දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ පිහිටි රෝහල්වලින් ඔබට දැනගත හැක.
- සුම්ත්‍රයෝ මෙම සේවාවන් ලබාදෙන ස්වේච්ඡා ආයතනයකි.