මවු හවුලට
ප්‍රතිචාරාත්මක දෙමාපියභාවය
පිළිබඳ අත් පොත

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2025 ඔක්තෝබර්

උපදේශක මණ්ඩලය හා තාක්ෂණික සහය:

වෛද්‍ය රංජිත් බටුවන්තුඩාව, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය සුපුන් විජේසිංහ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය හිරණ්‍යා ජයවික්‍රම, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
වෛද්‍ය ආසිරි හේවාමාලගේ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
වෛද්‍ය සමිත සිරිතුංග, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, බෝනොවන රෝග ඒකකය
වෛද්‍ය සචින්තා දිල්හානී, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ ඒකකය
වෛද්‍ය යමුනා චිල්ලාවල, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, මානසික සෞඛ්‍ය ඒකකය
වෛද්‍ය දිමුත් පීරිස්, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය
වෛද්‍ය සද්ධර්ම වීරකෝන්, ජ්‍යේෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය
වෛද්‍ය අචිනි තිලකරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරී, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
වෛද්‍ය ගයනි සංදීපිකා, ජ්‍යේෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය දිසාලා චන්දි වෙල්ගම, ජ්‍යේෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය ඉන්දික ගුණවර්ධන, ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය අයෝමා නිශ්ශංක, ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය උපේක්ෂා කරවිට, ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය අරුණි හේවාපතිරණ, ලේඛකාධිකාරී ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය මදුෂානි රත්නායක, වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
අයි.එම්.එස්.ආර්. ඉලුප්පිටිය, ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
ආචාර්ය රාජන් තවසීලන්, අධ්‍යක්ෂ, වැඩසටහන් සහ අනුග්‍රාහක, ChildFund
ආර්.පී.එම්. සඳමාලී, වැඩසටහන් උපදේශක පෝෂණය, ChildFund

කතා පෙළ ගැස්ම සහ පිටු සංස්කරණය:

වෛද්‍ය රංගිකා මනම්පේරි, වෛද්‍ය නිලධාරී, ප්‍රාථමික සේවා ඒකකය
එම්.ඒ. හංසිකා කෞෂානී, පර්යේෂක සහායක, බෝනොවන රෝග ඒකකය

සිතුවම් නිර්මාණය සහ පරිගණක පිටු සැකසුම:

දිනුක් සේනාපතිරත්න

සෝදුපත් කියවීම:

එච්.පී. සුනිල් සිරිසේන

මුද්‍රණය:

Design Waves (Pvt) Ltd.

මූලාශ්‍රයන්:

මවු හවුල් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 2018)
මවු හවුල් සාමාජිකයන් සඳහා අත්පොත (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 2019)
සාමූහිකත්වයෙන් සාර්ථකත්වයට : මවු හවුල් තුළින් අප ලද ජයග්‍රහණයේ කතාව (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 2019)
මවු හවුලේ අපට කසළ කළමනාකරණයෙන්-පිරිසිදු පරිසරයක් (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 2020)
මවු හවුලේ අපි වවමු ගෙවත්තක් - නංවමු පෝෂණය (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 2020)
මගේ බිලිඳුට නිසි වයසින් නැණ ගුණ දේ නිසි අහරින් (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - 2020)

පටුන

සැසිය 1
අම්මා මගේ රත්තරන් 5

සැසිය 2
හබුන් කටයි - බත් දෙකටයි... පුංචි මොලේ වයර් ගොඩයි 19

සැසිය 3
දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න 31

සැසිය 4
කිරිසුදු හාවා පැන පැන ආවා 43

සැසිය 5
හබුන් කටයි බත් දෙකටයි 55

සැසිය 6
දඟකරන්න මම බය නෑ... අපේ දිහා අනතුරු නෑ... 71

සැසිය 7
රකිමු මල් පොහොට්ටු නිසි කලට පිපෙන්නට 103

සැසිය 1

අම්මා මගේ රත්තරන්

හඳුන්වා දීමේ පරිච්ඡේදය

සෙල්ලම් කාලෙ දඟ වැඩ කරලා, ටිකෙන් ටික ලොකු මහත් ළමයෙක් වෙලා, අද මේ ලෝකයේ ලබන්න පුළුවන් උතුම් ම දෙමව්පිය පදවිය ලබා ඉන්න ආදරණීය ම අම්මලා සහ තාත්තලා වෙනුවෙන් මේ ලියන්නේ. චූටි පැටියා, “මගේ අම්මට තාත්තට ගොඩාරියක් ආදරෙයි”, කියලා ඔයාගේ උරිස්සෙ එල්ලිලා එයාගේ පුංචි රෝස පාට තොල් දෙකෙන් ඔයාගේ නළලට සුවඳ ම සුවඳ සුමුදු හාද්දක් දුන්නා ම ඔයාට ඇති වන සතුට වචනයෙන් කියලා නිම කරන්න බැහැ නේද?

චූටියගේ බණ්ඩිය ඌයියා වුණු දවසට අම්මි එයාගේ බණ්ඩියට උණුසුම් හාද්දක් දුන්නා ම, “අම්මේ මට දැන් බංඩි ඌවා හොඳායි”, කියලා පැටියා කෑ ගැහුවට එයා දන්නේ නැහැ එයාගේ සුවඳ ම සුවඳ පුංචි හාදුවකින් එයාගේ අම්මගේ තාත්තගේ මුළු ලෝකය ම සුවපත් කරන්න පුළුවන් බව.

ඉතින් අප එකිනෙකාගේ ආර්ථික තත්ත්වය, සමාජීය තත්ත්වය, අධ්‍යාපන මට්ටම, සංස්කෘතිය කොතරම් එකිනෙකට වෙනස් වුවත්, අපි අපේ දරුවන් කෙරෙහි දක්වන ආදරය පෙන්වන ආකාරය කෙරෙහි ඉන් අඩුපාඩුවක් ඇති විය යුතු නැහැ. ඩිජිටල්කරණය වූ ලෝකයක් තුළ, විවිධ නව සංස්කෘතීන්, නව අදහස් අපේ රට වෙත ඇදී ආවද, අපේ දෙමව්පියන් සහ කුඩා දරුවා අතර ඇති ආදරණීය සම්බන්ධය, ඉතා සෞම්‍ය, දරුවන්ගේ මනසට ආදරය හොඳින් දැනෙන ආකාරයේ වචන සහ ක්‍රියාකාරකම් හරහා සිදු විය යුතුමයි. එම වචන ඔබගේ සංස්කෘතික සහ භාෂාත්මක වටපිටාව අනුව වෙනස් කර ගැනීමට ඉඩකඩ තිබෙනවා.

පළමුව මෙම මටසිළුටු වචන සහ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇතිවන ආදරණීය සම්බන්ධය, දෙවනුව දරුවා වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟ, දෙමාපියන් සහ වටපිටාව කෙරෙහි දරුවාගේ ඇති විශ්වාසය බවට පරිවර්තනය වෙනවා. එය අනාගතයේදී දරුවා මුහුණ දෙන විෂම සමාජය තුළ නැගී සිටීමට අවශ්‍ය ආත්ම ශක්තිය සහ ස්වයං අභිමානය ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මෙය දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ ලෝකයේ විවිධ සංස්කෘතීන් තුළ කරන ලද විද්‍යාත්මක සමීක්ෂණවලින් පවා ඔප්පු කරන ලද කරුණක්. ඉතින් මේ අම්මා-තාත්තා-බබා ආදරණීය බැඳීම තවත් ශක්තිමත් කරන්න උදව්වක් වෙන්න තමයි මේ පුංචි අත්පොත් මාලාව ලියවිලා තියෙන්නේ.

ගමේ මව් හවුලේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකාවක් වන ඔබට මෙම පොත් කට්ටලය හොඳින් කියවා ඔබගේ හිතවත් අනෙකුත් මව්වරුන්ට, පියවරුන්ට මෙහි ඇති කරුණු හඳුන්වා දීමට හැකි වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරනවා. ඒ නිසා මතක ඇතුව හැම වැඩසටහනක් ම ආරම්භ කරන්න පෙර මෙම හඳුන්වා දීමේ පරිච්ඡේදයේ ඇති කරුණු නැවත නැවතත් එයාලගේ හිතට කාවද්දන්න අමතක කරන්න එපා.

මොනවද අපි දෙමව්පියන්ට කියලා දෙන්න ඕනෙ ඉතා ම වැදගත් කාරණා?

- ඉස්සෙල්ල ම දැනගන්න ඕනැ කාරණයක් තමයි මවකට තමන්ගේ දරුවාට මේ ලෝකයේ සිටින හොඳ ම මව විය හැකි බව. අලුත උපන් බිළිඳාට මවගෙන් එරෙන කිරි එම දරුවාට ම සුදුසු ආකාරයටයි නිර්මාණය වෙන්නේ. එය මේ ලෝකයේ ඉතා ම සුන්දර සිදුවීමක්.

- ඊළඟට දැනගන්න ඕනැ කාරණය තමයි දරුවාගේ සංවර්ධනය සහ වර්ධනය කියන්නේ වෙනස් සංකල්ප දෙකක් බව.

  නිපුණි බබා උසයි, සුමුදු බබා මහතයි, තරිඳු බබා ටිකක් කෙට්ටුයි, මෙයින් කියැවෙන්නේ දරුවාගේ වර්ධනය ගැනයි.

- ඊළඟට බලමු දරුවාගේ සංවර්ධනය කියන්නේ මොකක් ද කියලා?

  නිපුණි බබාට දැන් උඩ තට්ටුවට නඟින්න පුළුවන්, සුමුදු බබාට කඩදාසියක් දුන්නොත් කුරුටු බලි ගාන්න පුළුවන්, තරිඳු බබා එයාගේ තාත්තා වැඩට යනකොට ටටා බායි කියනවා, සිතුමි බබා එයාගේ අයියා අක්කා එක්ක සෙල්ලම් කරනකොට සතුටින් හිනා වෙනවා, එයා ආසා කරන සෙල්ලම් බඩුව ලැබුණෙ නැති වුණා ම හොඳටම තරහා යනවා, මේ දේවල් දරුවාගේ චාලක, ප්‍රජානන, සමාජීය, සහ හැඟීම් පිළිබඳ සංවර්ධන පියවර නිරූපණය කරනවා.

  තවත් සරල ව පැවසුවහොත් චාලක කියන්නේ දරුවාගේ චලන උදාහරණ ලෙස බබා පෙරළෙනවා ද ඇවිදිනවා ද ඇඟිලිවලින් පැන්සලක් අල්ලන්න පුළුවන් ද වගේ දේවල්. ප්‍රජානන කියන්නේ දරුවාගේ බුද්ධිය සම්බන්ධ හැකියා උදාහරණ විදිහට හුරුපුරුදු මුහුණක් හඳුනා ගන්න පුළුවන්කම. විවිධ දේවල් පෙන්නන්න පින්තූර අතර වෙනස්කම් කියන්න පුළුවන්කම. කුතුහලයෙන් යම් යම් දේවල් ගවේෂණය හරහා ඉගෙන ගන්න එක වගේ දේවල්. සමාජීය හා චිත්තවේග කියන්නේ අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඕනැ කරන කුසලතා. ඒ කුසලතාවලින් තමයි දරුවාට හැඟීම් තේරුම් ගන්න හසුරවා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. උදාහරණ විදිහට අනෙක් අයගේ මූණෙන් පෙන්වන දුක සතුට වගේ දේවල් තේරුම් ගන්න එක. අම්මා දුකෙන් ඉන්නවා නම් ළඟට වෙලා සනස්සවන්න හදන එක වගේ දේවල්. එතකොට භාෂාව කියන එක නම් සරලයි. ඒ කියන්නේ දරුවා භාෂාව කතා කරන්න පුරුදු වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක. ඉස්සෙල්ල ම එයා ශබ්ද අහන් ඉන්නවා එයා ශබ්ද පිට කරනවා ඊට පස්සේ තනි වචන කතා කරනවා. ඒ එක්කම අපි කතා කළා ම ඒ කියන දෙය තේරුම් ගන්නවා.

  ඉතින් මේ අංශ හතරේ ම කුසලතා දියුණු වෙන එක තමයි සංවර්ධනය කියන්නේ ඔයාලට දීල තිබෙන ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පොතේ එක එක වයස්වල දී ඔයාගේ දරුවා හරියට සංවර්ධනය වෙලා ද නැද්ද කියලා මැන බලන්න ප්‍රශ්න ටිකක් තියෙනවා. ඒ අනුව ඒ ගැන මැනලා බලන්න අමතක කරන්න එපා! ඒක හරි ම වැදගත්.

මේ ලෙස දරුවාගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය යන කාරණා දෙක ම සඳහා දරුවාට ලැබෙන නිසි පෝෂණය, නිසි සෞඛ්‍ය, ඇති තරම් ආදරය, වගේ ම ක්‍රියාකාරකම් උද්දීපනය කරන වටපිටාවක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ඇයි අපි අනෙක් දෙමව්පියන්ට කියන්න යන්නේ මේ පොත් පිංචෙ තියෙන විදියට එයාලගේ දරුවාව බලා ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනැ කියලා?

- ටික කාලයකට ඉස්සෙල්ලා අපි වඩා උනන්දු වුණේ කුරුලු පැටියට කුරුලු අම්මා කෑම කවනවා වගේ කොහොම හරි බබාගේ චූටි බණ්ඩිය පුරවගන්නනේ. ඒ අතරෙ ම බබාගේ ආරක්ෂාව, බෙහෙත් හේත්, අධ්‍යාපනය යන හැමදේම නොඅඩුව ලබා දෙන්න දෙමව්පියන් නොගත් උත්සාහයක් නැහැ.

- හැබැයි ඔයා හිතල බැලුව ද ඒ හැමදේම උනේ අම්මට තාත්තට ඕනැ හැටියට නේද? ඔය තීරණ අස්සේ පොඩි ඉඩක් හරි ලැබුණ ද එයත් එතන ඉන්නවා කියලා අම්මට තාත්තට පෙන්නන්න. අපිට ඕනැ විදියට, අපිට ආස විදියට දරුවා සතුටු කෙරෙව්වා මිසක්, දරුවාට ආස විදියට සතුටු වෙන්නෙ එයාට නිදහසක් ලැබුණා ද කියල.

  එහෙම වුණේ නෑ නේද? ඒ නිසා තමයි ඔයා මේ පොත් පිංච කියවලා දරුවාට වගේ ම
  දෙමාපියන්ටත් සතුටු වෙන්න හැකි විදියට දෙමාපියභාවය හසුරවන්න අනෙක් දෙමව්පියන්ට උදවු කරන්න ඕනැ වෙන්නෙ.

- අනෙක් වැදගත් ම කාරණය තමයි, උපතේ සිට මුල් අවුරුදු පහ අතර කාලය තමයි එයා ලොකු වෙලා ලොකු මහත්තයෙක් ලොකු නෝනා කෙනෙක් වෙන්න අවශ්‍ය අඩිතාලම එයාගේ පුංචි මොළය ඇතුළෙ හදා ගන්නේ. එයිනුත් මුල් අවුරුදු තුනක කාලය. එය අපට නොපෙනීම නොදැනීම වෙන දෙයක්. ඉතින් එයාල ඇත්තට ම කරදඬු උස්මහත් වෙච්ච කාලයකදී ඒ ගැන හිතන්න යනවා කියන්නේ අපි හොඳටෝම පරක්කුයි කියන එක. ඉතිං දරුවෝ පුංචි කාලෙදි ම එයාලට ඉඩකඩම් ගන්න, ඉස්කෝලවලට දාන්න, බැංකු පොත්වල සල්ලි එකතු කළාට හරි යන්නේ නැහැ. ඒ හැමදේම ඉවර කරලා දරුවා දිහා හැරිලා බලනකොට එයාගේ ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හොඳ ම කාලය අහවර වෙලා.

කොහොම ද අපි මේ වැඩසටහන ප්‍රායෝගිකව කරන්නේ?

මෙම පාඩම් මාලාව පහත සඳහන් වයස් කාණ්ඩවල දරුවන් සඳහා ලියැවී තිබෙනවා.

- → වයස මාස හයත් - නමයත් අතර
- → වයස මාස නමයත් - දොළහත් අතර
- → වයස අවුරුදු එකත් - දෙකත් අතර

අදාළ වයස් කාණ්ඩ අනුව සැසිය සඳහා සහභාගි වන දෙමව්පියන්, ඔබ කලින් දැනුවත් කොට සූදානම් කරවාගෙන සැසිය පවත්වන්න.

- දෙමව්පියන් කණ්ඩායමක් විදියට දරුවන් සමගම සහභාගි කරවා ගත්තොත්, දරුවො හැමෝම එකට සෙල්ලම් කරන්න ඉඩ හැරලා, දෙමව්පියන් ඒ වටේට ම වාඩි කරවගෙන, හරි ම ක්‍රියාකාරි විදියට වැඩසටහන මෙහෙයවන්න පුළුවන්.

- හැකි තරම් දෙමව්පියන්ගේ මනස සන්සුන් වන විදියේ වටපිටාවක් පවත්වා ගන්න අමතක කරන්න එපා.

- සැම විට ම දරුවන්ගේ ක්‍රියාකලාප ඇසුරෙන් දෙමව්පියන් සමඟ කතාබහ ගොඩනැගීම වඩා සාර්ථක වෙනවා.

- දෙමව්පියන් ගෙදර දුවන කලබලෙන් ම මෙම වැඩසටහනට එකතු වුණොත් ඔයාගේ මහන්සිය වතුර යන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා, බර කිරීමේ සැසිය ආරම්භ වීමට පෙර, මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට හොඳින් ගැළපෙන වටපිටාවක් සූදානම් කර ගන්න. ආරක්ෂිත එළිමහනක් වඩා සුදුසුයි.

- වැඩසටහනට සහභාගි වූ දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්ගේ බර වේලාසනින් ලකුණු කොට දීම ඔවුන්ට දිරිගැන්වීමක් වේවි.

- දැන් ඔන්න මේ වැඩේ කරන්න යනකොට පොඩි ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙනවා. බලන්න ඔයාටත් ඒක මතක් වුණා ද කියලා. අපි මේ වැඩසටහනට චූටි බබාලාගේ අම්මලා සහභාගි කරගන්නවා. හැබැයි ගොඩක් වෙලාවට දවස පුරා ම බබාව බලාගන්නේ එයාගේ අත්තම්මා, නැත්නම් තාත්තා, සීයා, එහෙමත් නැත්නම් උදව්වට ඉන්න වෙනත් ගැහැනු කෙනෙක්. ඒ නිසා බබාව බලාගන්න ඕනෑ ම කෙනෙක් මේ සැසිවලට සම්බන්ධ කරගන්න උනන්දු වෙන්න. ඒ වගේමයි එතකොට ඔයාගේ මේ අලුත් වැඩසටහන ගැන තරුණ අම්මලා විතරක් නෙමෙයි වැඩිමහළු අත්තම්මලාගේ සහ අනෙකුත් සමාජය අතරෙත් ආරංචි වේවි. එතකොට ඔයාගේ මහන්සියේ සැබෑ ප්‍රතිඵලය නෙළා ගන්න පුළුවන් වෙයි.

- අවසාන වශයෙන් ඉතා ම වැදගත් පණිවිඩයක් තියෙනවා, හඳුන්වා දීමේ සැසියට දරුවාගේ මව විතරක් සහභාගි වෙලා මදි, ඇයට ඉන්පසු සැසිවලට දිගින් දිගට ම සහභාගි වීමට නම් ඇගේ පවුලෙන් ඉතා හොඳ දිරිගැන්වීමක් අවශ්‍යයි, එසේ දිරිගැන්වීමට නම් බබාගේ තාත්තා, ආච්චි, සීයා වගේ අය මෙම වැඩසටහනේ වැදගත්කම දැනගෙන සිටිය යුතු වෙනවා. ඒ නිසා පළමුවන හඳුන්වා දීමේ සැසියට වගේ ම අනෙකුත් සැසිවලටත් හැකි පමණ ඔවුන්වත් සහභාගි කරවා ගැනීමට උත්සාහ දැරීම ඉතා ම වැදගත්.

මෙම වැඩසටහන් මාලාව අවසානයේ මවුවරු තුළ ඔබ ඇති කළ යුතු සංකල්ප කිහිපයක් තියෙනවා. දැන් අපි ඒ ගැන බලමු.

- පොඩි දරුවන්ගේ පංචේන්ද්‍රිය ම උත්තේජනය වෙන ආකාරයට අපි නිතර ම කටයුතු කරන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා දරුවාගේ අම්මා, තාත්තා, ගෙදර දඩෝරියා, ගේ පුරා තියෙන විවිධ බඩු, ගෙදර වටපිටාව, ගෙදර කුස්සියේ හැදෙන රස කෑම ආදි මෙකී නොකී දේ යොදා ගන්න පුළුවන්.
- ඔබේ දරුවාට ලෝබ නැතුව, අසීමිත ව ආදරණීය වචන පාවිච්චි කරන්න. “මගේ මැණික, බලන්න ඔය මූණේ තියන තියන ලස්සන. ඔයා තමයි අම්මාගේ තාත්තාගේ ජීවිතේ එළිය කරපු අර අහසේ පේන ලොකු ම තරු කැටේ”. මෙය ඔබේ සංස්කෘතික වටපිටාවට ගැළපෙන ආකාරයට වෙනස් කරගත හැකි වෙනවා.
- දරුවන් තවම ලෝකය අත්හදා බලනවා. කෝප්පවකින් තළලා, සැර පරුෂව බැණ වැදිලා, දරුවාව නොසලකා හැරලා කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ දරුවා අතින් සිදු වුණු අතපසු වීම නිවැරදි කිරීම නොවෙයි, ඒ වෙනුවට දරුවා ශාරීරික ව හා මානසික ව පීඩාවට ලක් කිරීම පමණක් ම බව ඔවුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
- සැම විට ම නිර්මාණශීලී වන දෙමව්පියන්ට, දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට මිල අධික රිමෝට් කාර්, වීඩියෝ ගේම්, කතා කරන බෝනික්කෝ ඕන නැහැ. කෙතරම් මිල අධික සෙල්ලම් බඩුවක් ගෙනත් දුන්නත් දරුවාට එහි මුදලේ වටිනාකම තේරෙන්නේ නැහැ. ටික දවසක් එක ම සෙල්ලම් බඩුව පාවිච්චි කරද්දි ඔවුන්ට එය එපාවෙනවා, වැදගත් වන්නේ සෙල්ලම් බඩුවේ මිල නොවෙයි, ඒවායේ නිර්මාණාත්මක බව ඒවායින් සැපයෙන උත්තේජනයේ ප්‍රමාණය, දිනෙන් දින අලුත් වන දේවල් දරුවාට සැපයීම, මෙය ඉතා පහසුවෙන් ඔබගේ ගෙදර සහ ගෙවත්තේ ඇති දේවල් උපයෝගී කරගෙන ඔබට සිදු කළ හැකියි.
- දරුවාගේ සිතන පතන හැකියාව වගේම කියවීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කරන්න, කතන්දර කියා දීම, පොත් කියවීම, දවසේ දින චර්යාවේ අංගයක් කරගැනීම ඉතා වැදගත්. මේකත් හරියට දරුවට බත් කවනවා වගේ ම දවසේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් විය යුතුයි.

ඔන්න ඔය විදියට අපි කතා කරපු කරුණු ටික දෙමව්පියන්ට තවත් තහවුරු වෙන්න පුංචි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් අපි ලෑස්ති කරගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම 1.1 : සෙල්ලම් කැලේ

කඩෙන් ගෙනාපු පුංචි පුංචි ප්ලාස්ටික් සත්තු ටික දරුවා ඔහේ අත ගගා ඉන්නවා වෙනුවට ඔයාට මේ දේ අත්හදා බලන්න පුළුවන්.

- බබා එක්ක වත්තට ගිහින්, කොළ අතු කඩල ගෙනැල්ලා කැලයක් හදලා,
- වතුර බේසමක් පුරවලා ගඟක් හදලා, වර්ණක බිඳුවක් දාලා ගඟ නිල් පැහැති කරලා, ගඟට මාළු ටිකක් දාලා,
- බබාගේ සත්තු ටික කැලය ඇතුළෙන් තියලා, එක එක සත්තු කෑගහන විදිය අනුකරණය කරලා පෙන්නලා,
- කැලේ ඇතුළේ ගල් කැටවලින් පුංචි පාරක් හදලා,
- දරුවාගේ වයින් කරන පුංචි කාර් පොඩ්ඩක් පාරේ ධාවනය කළොත් කෙතරම් ක්‍රියාකාරී සෙල්ලම් පරිසරයක් මැවීමට හැකි වෙනවා ද? මේ වගේ දෙයකින් දරුවාට පුදුම විදියේ උත්තේජනයක් දෙන්න දෙමව්පියන්ට පුළුවන්.

ක්‍රියාකාරකම 1.2

පහත සඳහන් වැකි ඔබ ශබ්ද නගා කියවන්න. ඒවා නිවැරදි ද වැරදි ද යන්න ඔවුන්ට කඩදාසියක ලකුණු කිරීමට ඉඩ හරින්න. අවසානයේදී නිවැරදි පිළිතුර සාකච්ඡා කරන්න.

1. ඔබේ දරුවාව හොඳින් වර්ධනය සහ සංවර්ධනය කරගැනීමට ඔබට ශක්තිය ඇති බව විශ්වාස කිරීම, දරුවාගේ දියුණුවට මහඟු පිටිවහලක් වනු ඇත. -

   නිවැරදියි.

2. දරුවාගේ මොලය සංවර්ධනය ඉතා වේගයෙන් සිදුවන්නේ පාසල් අවධියේදී ය. -

   වැරදියි.
   මුල් අවුරුදු පහ ඇතුළත සිදු වේ. දරුවාගේ ප්‍රථම අවුරුදු 3 දී මොළයේ සංවර්ධනයෙන් 80%ක් පමණ සිදු වෙනවා.

3. දරුවෝ අන් අය දෙස බලා ඒවා අනුකරණය කරමින්, ඒවා අත්හදා බලමින් ඉගෙන ගනිති.

   නිවැරදියි.
   ඒ සඳහා දෙමව්පියන් සැම විට ම උපකාර කළ යුතුයි.

4. කුඩා බිළිඳුන් සැම විට ම අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ ඇඬීමෙන් පමණි. -

   වැරදියි.
   උදාහරණයක් ලෙස දරුවා බඩගිනි වූ විට ඇඟිලි උරමින්, මවගේ පියයුරු දෙසට ඇදෙමින් යයි. හඬන්නේ බඩගින්න දරා ගැනීමට නොහැකි තරම් වූ විට ය. ඒ වගේ ම ඔබ දැකලා ඇති ඔබ දරුවාගේ ඇස් දෙක දිහා බලාගෙන සිනාසෙන විට දරුවාත් සිනාසෙන බව. ඒ කියන්නේ ඔබේ මුහුණේ ඇති වන ඉරියව් සහ හැඟීම් දරුවා තේරුම් අරගෙන ඒවාට දරුවාත් කිසියම් ප්‍රතිචාරයක් දක්වනවා කියලා.

5. අලුත් උපන් බිළිඳාට ඇසෙන්නේ හෝ පෙනෙන්නේ නැත. -

   වැරදියි.
   මවගේ කුස තුළ සිටින දරුවාට පවා ඇසීමේ හැකියාවක් ඇති අතර උපන්දා සිට ම යම් මට්ටමකට පෙනීමේ හැකියාව ඇත.

6 දරුවා බත් කවන හැන්ද කටේ ඔබා ගැනීමට සැරසෙන විට දරුවාට ශබ්ද නගා එය වැළැක්විය යුතුයි. -

වැරදියි.
දරුවන්ගේ මුඛය ඇතුළත ඉතා සංවේදී නිසා ඔවුන් අතට අසුවන දෑ කටේ දමා ගෙන ඒවා සංවේදනය කිරීමට පෙලඹෙයි. ශබ්ද නගා බැණ වැදීමෙන් දරුවන් බියට පත්වන අතර අලුත් අලුත් දේ අත්හදා බැලීම අත්හැරීමට ඉඩ ඇත. කටේ දමා ගන්නා දේ ආරක්ෂිත සහ පිරිසිදු බව තහවුරු කර ගන්න.

7 අතට අහු වන දෑ විසි කිරීමෙන් දරුවන් දෙමව්පියන් තරහ ගස්වීමට උත්සාහ කරයි. -

වැරදියි.
එය දරුවා අතින් ලිස්සා වැටුණා විය හැකියි. එසේත් නැතිනම් බඩුව විසි කිරීමෙන් ඇතිවන ශබ්දයට ඇති ආශාව, එයට අනෙක් අය දක්වන ප්‍රතිචාරය ලබා ගැනීමට ඇති ආශාව, නැවත එය අහුලා විසිකිරීමෙන් ඇතිවන ක්‍රියාකාරීත්වය මෙයට හේතු විය හැකියි.

8 අනෙක් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට තරම් වයසින් වැඩුණු පසු දරුවා සෙල්ලම ආරම්භ කරයි. -

වැරදියි.
දරුවකු උපන්දා සිටම දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම සිදු කළ හැක, විවිධ වයස්වලට අනුරූපව සෙල්ලම් වෙනස් කරගත හැකියි.

9 දරුවන් වෙනුවෙන් කඩේ පිලේ විකුණන්නට ඇති සෙල්ලම් බඩු මගින් පමණක් දරුවාගේ මොළයේ වර්ධනය වේගයෙන් සිදු කරගත හැකියි. -

වැරදියි.
ගෙදර දොරේ පිඟාන, හැන්ද කෝප්පය, කැඩුණු බඩු කොටස්, පාටකූරු, දිලිසෙන කඩදාසි, මැටි, ජලය ආදියෙන් මනාව දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීමට හැකියි. මෙහිදී අවශ්‍ය වන්නේ එම බඩුවල ආරක්ෂිත බව සහ දෙමව්පියන්ගේ නිර්මාණශීලීත්වයයි. ඔබට මතක ඇති අපි කුඩා කාලයේදී කරපු සෙල්ලම් පොල්පිති ගොනා, කුරුම්බා ඇට්ටි මැසිම, ගස්ලබු පිත්තෙන් හදපු නළා, ටින් පියනක් ලී කෝටුවකට ගසා සැදූ අත් කරත්තය, පරණ බයිසිකල් රිම් එක, කොස් කොළවලින් සැදූ තොප්පි හෝ ඔටුන්න ආදිය මේවා අහක දමන දේවල් පාවිච්චියට ගනිමින් හදා ගත්ත සෙල්ලම් බඩු.

10 කිරි බොන දරුවා සමඟ කතා බහේ නියැළීම සුදුසු නොවේ. -

වැරදියි.
සුමුදු ලෙස දරුවාට කතා කරමින්, සුමුදුව හිස අතගාමින්, කිරි දීම මගින් දරුවා සහ මව අතර ආදරණීය මෙන් ම ආරක්ෂාකාරී සම්බන්ධයක් ගොඩනැගේ.

11 පවුලේ විවිධ අඬදබර ඇති වුණ ද ඔවුන් වෙන වෙන ම දරුවාට ආදරය දක්වන්නේ නම් ගැටලුවක් නැත. -

වැරදියි.
දරුවාගේ චරිතය හැඩගැසීම සඳහා පවුල විශේෂ බලපෑමක් ඇතිකරනු ලබයි. පවුලක් ලෙස එකිනෙකාට උදව් උපකාර කර ගනිමින් ආදරයෙන් කතාබස් කරමින් හැසිරීම දරුවාගේ චරිත සංවර්ධනය කෙරෙහි දැඩි ලෙස බලපායි.

ක්‍රියාකාරකම 1.3: දැල් සෙල්ලම

- ඔබගේ කණ්ඩායමේ දෙමව්පියන් කිහිපදෙනෙකු දරුවන් ආරක්ෂිත ව බලාගන්නා බවට තහවුරු කරගෙන අනෙක් දෙමව්පියන් කිහිපදෙනා එතන ම රවුමක් ආකාරයෙන් පෙළගස්වන්න.
- රෙදි පටි බෝලයක් ගෙන එක සාමාජිකයකුගේ අතට දෙන්න. දැන් මෙම රෙදි පටිබෝලය තමන් ඉදිරිපස රවුමේ ඇති තවත් සාමාජිකයකු වෙත විසි කළ යුතු ය. ඇය විසින් තවත් කෙනෙකුට ද, තෙවැන්නිය විසින් තමාට මුහුණලා සිටින තවත් කෙනෙකුට ලෙස දිගට ම රෙදි පටි බෝලය විසි කරන්න. බිම වට්ටන්නේ නැතුව හැකි තරම් තමා සතු කෙළවර අල්ලා ගනිමින් මෙම සෙල්ලම දිගට ම කරන්නට ඔල්වරසන් දෙන්න. බිම වැටුණු විට නැවත එය අහුලා ගැනීමට උදවු කරන්න. කාලය සීමා නොකර විනාඩි පහක් පමණ ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට ඉඩ හරින්න. අවසානයේ ඔවුන්ගේ අත් අතර සෑදෙන රෙදි පටි මකුළු දැල සෙමෙන් බිමින් තියන්න. දැන් එහි ශක්තිමත් මකුළු දැලක් සේ රෙදි පටි සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ඇති බව පෙන්වන්න.

- දැන් පහත සඳහන් කොන්දේසි යටතේ එම ක්‍රීඩාව ම නැවත කරන්න.
  - → කිසිවකු ජයග්‍රහණය පතා ඔල්වරසන් නොදෙයි.
  - → බිම වැටුණු රෙදි පටි බෝලය නැවත අහුලා ගැනීමට ඉඩ නැත. එවිට එම අම්මා හෝ තාත්තා තරගයෙන් ඉවත් විය යුතුයි.
  - → විනාඩි පහක කාලයක් වෙනුවට විනාඩි දෙකක කාලයක් පමණක් ලබාදෙනු ඇත.
  - → විනාඩි දෙක අවසානයේ සැදුණු රෙදි පටි මකුළු දැල පළමු එක තරම් ශක්තිමත් දැයි බලන්න.
  - → එය එසේ නොවේ. මෙයින් හැඟෙන්නේ හොඳින් උත්තේජනය කරන ලද දරුවා විසින් තමාගේ මොළයේ හොඳ ස්නායු ජාලයක් නිර්මාණය කරගන්නා බවයි. නිසි උත්තේජනයක් නොමැතිව, නිසි දිරිගැන්වීමක් නොමැතිව, දරුවා කෙරෙහි කාලය වැය නොකොට සැදෙන දරුවාගේ මොළයෙහි ස්නායු ජාල එතරම් ශක්තිමත් නොවන බවයි.

කොහොම ද මේ වැඩසටහන අපි අවසාන කරන්නේ?

මෙම හඳුන්වා දීමේ වැඩසටහන අවසානයේදී මව්වරුන්ට ඔවුන් මෙතෙක් කල් හැසිරුණ ආකාරය වැරදි නම් හිතට දුකක්, බයක්, කලකිරීමක් ඇති වනු ඇත. එය සාමාන්‍ය දෙයකි. එයින් හැඟෙන්නේ ඔබ ඔවුන්ගේ හිත තුළට ම කාවදින ලෙස වැඩසටහන මෙහෙයවා ඇති බවයි. එහෙත් එම හැඟීමෙන් ඔවුන් ගෙදර යැවීම කිසිසේත් ම සුදුසු නොවේ. ඔවුන්ගේ වැරදි හැසිරීම්වලට බැණ වැදීමට මෙතන කිසිවකු නැති බව පවසා ඔවුන්ව මානසික ව ලිහිල් කරන්න. ඔවුන්ට තමා හැසිරුණු ආකාරය පිළිබඳ එකිනෙකාට කතා කර ගැනීමට ඉඩ සලස්වන්න.

ඉදිරි වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීමේ වැදගත්කම හිතට කාවද්දන්න. උගත්, ධනවත් මවුපියන්ගේ දරුවන් පමණක් සැම විට ම සාර්ථක නොවන බවත්, නිසි අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ, මිල මුදල් අගහිඟකම් මධ්‍යයේ දරුවන් හදාවඩා ගත් දෙමව්පියන්ගේ දරුවන් ද ඉතා එලදායි පුරවැසියන් වන අවස්ථා එමට ඇති බවත් මතක් කර දෙන්න. එය වෙනස් කරවීමේ වැඩිමනක් වගකීම හා හැකියාව ඇත්තේ අම්මා සහ තාත්තා සතුව වන බව පවසා ඇයව දිරිගන්වන්න.

සැසිය 2

හබුන් කටයි -
බත් දෙකටයි...
පුංචි මොලේ
වයර් ගොඩයි

වයස මාස 6 - 9 අතර දරුවන්

මෙම වැඩමුළුව ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර අනිවාර්යෙන් ම වැඩසටහන් මාලාවේ හඳුන්වා දීමේ පරිච්ඡේදය නැවතත් කියවා මතක් කර ගැනීම ඉතා වැදගත්. ඒ වගේ ම අනෙක් සාමාජිකයන්ගේ සිත් තුළ එයාලා තමන්ගේ දරුවාට "ආදරණීය අම්මා සහ තාත්තා" කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ කියන සංකල්පය කාවැදිලා තියේ නම් ඔන්න ඔයා හඳුන්වා දීමේ වැඩසටහන ලස්සනට ම කරලා තියෙනවා. කෝකටත් අවස්ථාවක් ලැබෙන හැම විට ම එයාලට මේ කරුණු ආයෙ මතක් කරලා දෙන්න අමතක කරන්න එපා.

හරි දැන් ඔන්න දරුවා ටිකෙන් ටික ලොකු වෙලා මාස හයකුත් ගතවෙලා. මාස හයක් තිස්සේ ඇකයේ හොවාගෙන ලේ කිරි කරලා ආදරෙන් පොවලා ලොකු කරගත්තු පැටියාට දැන් කෑම කවන්නයි සූදානම.

හැබැයි මේ පොතෙන් කියලා දෙන්න යන්නේ දරු පැටියාගේ පෝෂණය හා ආහාර රටාව ගැන එහෙම නම් නෙමෙයි. ඒකට ඔයාට පෝෂණය සඳහා ම ලියැවුණු වෙන ම පොත් පිංචක් තියෙනවා. ඒක කියවන්න පුළුවන්.

මේ පොතෙන් අපි කතා කරන්නේ වයස මාස හයත් - නවයත් අතර දරුවගේ සංවර්ධන පියවරවලට අනුකූල ව දරුවගේ හොඳ ම සහ ළඟ ම යාළුවා වන අම්මා සහ තාත්තා දරුවාට හොඳින් ප්‍රතිචාර දක්වමින් එයාගේ සංවර්ධන පියවර ළඟා කරගන්නේ කොහොම ද කියන එක.

අම්මලාට සහ තාත්තලාට රහසක්

ඉස්සෙල්ල ම කියන්න ඕනේ අපි මෙතන කරන්නෙ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පමණක් බවත්, මේ ක්‍රියාකාරකම් දෙස බලාගෙන ඔබගේ නිර්මාණශීලීත්වය උපයෝගී කරගෙන ගෙදරදි මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් අසීමිත ප්‍රමාණයක් ඔබට කළ හැකි බවත්. ඒ වගේ ම ඊළඟ සැසියට සහභාගි වන විට, ඔබ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් අනෙක් සාමාජිකයන් සමඟ බෙදා හදා ගන්න ලෑස්ති වෙලා ඉන්න කියලා, එවිට හැම සැසියක ම ඔබට අලුත් ක්‍රියාකාරකම් අත්හදා බලන්න, අන් අයව ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් වේවි.

ඔයාලා දන්නවද? සෙල්ලම තමයි පැටියගෙ මොළේ දියුණු කරන හොඳ ම ක්‍රමය, ඒ සෙල්ලමට අම්මා තාත්තාගේ ආදරයත් එකතු වෙලා, විනෝදයක් එකතු වුණා ම, පැටියට යන්න පුළුවන් දුර බොහෝයි.

මේ සැසියේ අරමුණ කුමක් ද?

ඇත්තම කිවුවොත් සැසිය අවසානයේ ඔබට පුළුවන් වුණා නම් අම්මලා තාත්තලාගේ සිත් තුළ වයස මාස 6-9 අතර දරුවන්ට සුදුසු උත්තේජන ලැබෙන විදියට දවස පුරා ක්‍රියාකාරකම් කරන්නේ කොහොම ද කියන අවබෝධය ඇති කිරීමට,

ඒ වගේම එම ක්‍රියාකාරකම් දවස පුරා ඕනෑම වෙලාවක, දරුවා එක්ක කරන ඕනෑම වැඩක් සමඟ ම, කරන්න පුළුවන් බව. දරුවාට කෑම කැවීම, දරුවා නෑවීම, දරුවා නිදි කරවීම වැනි සියලු ම මූලික කාර්යයන් හා එකට ම ඇලීගැලී සිදුකළ හැකි බව,

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මිල අධික සෙල්ලම් බඩු අවශ්‍ය නොවන අතර ඔබගේ නිර්මාණශීලී සිතුවිලි සහ ගෙදර දොරේ ආරක්ෂිත අඩුම කුඩුම හොඳින් සෑහෙන බවත්,

දරුවා සැම විට ම අලුත් අලුත් උත්තේජන බලාපොරොත්තු වන නිසා මිල අධික සෙල්ලම් බඩු එකක් හෝ දෙකක් පමණක් දරුවාට ලබා දීමට වඩා නිවසේ ඇති විවිධ දෑ නිර්මාණාත්මක සහ අලුත් ලෙස යොදා ගැනීම ඉතා කදිම බවත්.

උදාහරණයක්

- කුස්සියේ ඇති හැඳි, පිඟන් කෝප්ප, පොල් කුඩු, වතුර, එළවලු ආදි මෙකී නොකී දෑ සියල්ල ම දරුවා සමග බෙදාහදා ගැනීම මගින් දරුවාට නොකඩවා විවිධ වර්ගයේ උත්තේජනයන් ලැබේ,
- දරුවා අතට සෙල්ලම් බඩුවක් පමණක් දී අම්මා/තාත්තා ගෙදර දොරේ වැඩපල කරනවා නම් එය ප්‍රමාණවත් උත්තේජනයක් නොවේ,
- ඒ වගේ ම දරුවා ඇඟපතේ කුණු ගාගන්නවා, ගෙදර හැඩි කරගන්නවා යන අදහස දෙමව්පියන්ගේ හිතෙන් ඉවත් කරන්න හැකි වුණා නම් ඔබ සාර්ථකයි.

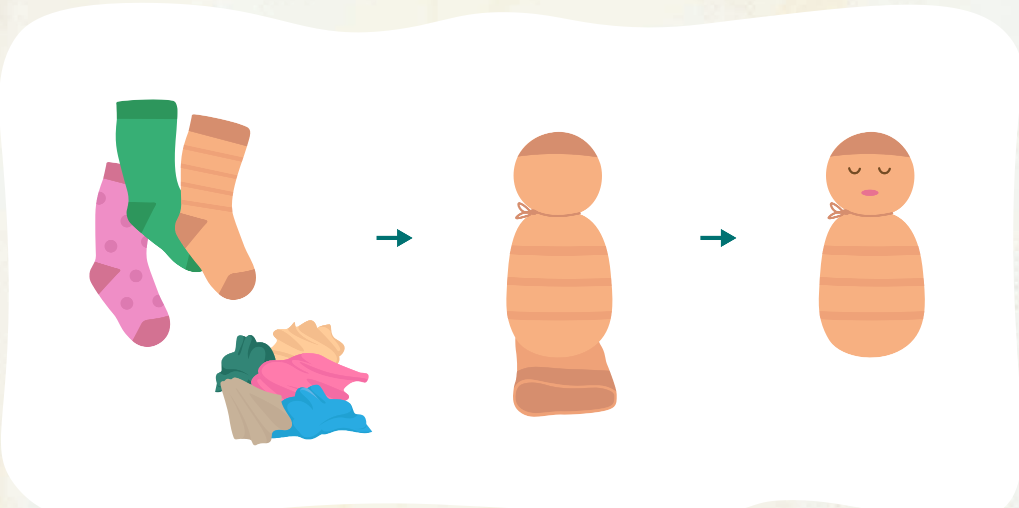
දරුවාගේ සංවර්ධන පියවරවලට අදාළ ව තවත් ලස්සන ලස්සන සෙල්ලම් ටිකකුත් කියල දෙන්නම්.

ක්‍රියාකාරකම 2.1: බබාගේ හපන්කම්

ඔයා එක්ක ඉන්න කණ්ඩායම දිහා බලලා එයාලට ම අපි කියමු තම තමන්ගේ බබාලා කරන අමුතු අමුතු හපන්කම් කතා කරන්න කියලා. විනාඩි විස්සක් බබාලා එකිනෙකා සමග ක්‍රියාකරන හැටි බලන් හිටියා නම් එයාලගෙ හපන්කම් අපට හොඳින් තේරෙනවා. බලන් ඉන්න ගමන්ම ඒ ගැන කතා කරන එක අම්මලා තාත්තලාටත් හොඳ විනෝදයක් ගෙන දේවි. තමන්ගෙ බබා එක්ක විතරක් නෙමෙයි අනෙක් අයගේ බබාලා එක්කත් එයාලට කතා කරන්න පුළුවන්.

දැන් මේ විනාඩි විස්ස ඇතුළත අම්මලා තාත්තලාට කරන්න දෙයක් තියෙන්ඩ ඕනැනේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.2: මේස් කකුල් බිංකුණ්ඩෝ



ඉතිං අපි මේ වෙලාව යොදා ගනිමු අපේ වැඩසටහන් මාලාව ඉදිරියට ගෙනයන්න පුළුවන් විදියට බබාලට ගැළපෙන පුංචි සෙල්ලම් බඩු ටිකක් නිර්මාණය කරගන්න. හොඳ ලස්සන පාට පාට පිරිසිදු මේස් කකුල් ටිකක් මේකට ඕනේ වෙනවා. ඒ වගේම පරණ රෙදි කැබලි ටිකක් පාට පාට මේස් කකුල් ඇතුළට පරණ රෙදි කැබලි ඔබලා, ගැටගහලා ලස්සන පාට පාට බෝල හදාගන්න පුළුවන්. ඒවගේම මේස් කකුලෙන් ඔලුවක්, කඳක්, බඩක් වෙන්වෙන විදියට රෙදි පටි ගැටගහලා ගත්තොත් පුංචි පුංචි සත්තු ටිකක්, බෝනික්කෝ ටිකක් වගේත් හදාගන්න පුළුවන්. අම්මලා මේස් කකුල් බෝනික්කො හදද්දි, බබාලා මේ පාට මේස් කකුල් අරගෙන තැන තැන විසි කරයි, පුංචි රෙදි කෑලි ඔළුවේ හලා ගනීවි, බෝලයක් හදලා අතට දුන්නහම ඒක පැත්තකට විසි කරාවි, තවත් බෝලයක් අතට අහුලලා තද කරලා අල්ල ගනීවි. දැක්කා නේද මේ පැය භාගය තුළදී දරුවන්ගේ ඇස්වලට, අත්වලට, කන් දෙකට, මොළයට උත්තේජන ලැබුණ වගේ ම විනාඩි විස්ස අවසානයේදී දරුවන්ට ගෙදර ගෙනිහින් සෙල්ලම් කරන්න, ආරක්ෂිත පාට පාට සෙල්ලම් බඩු ටිකකුත් හැදිලා නේද?

මේ වැඩ කිඩ අතරේ හොඳ සද්දෙන්, ආදරණීය ව ඇස් කරකවලා, අත්පුඩි ගහලා, රඟපාලා, බබාගෙ බණ්ඩිය කිචි කවලා කතා කරන සාමාජිකයා කවුද කියලා ඔයාට අතරමගදී නිරීක්ෂණය කරලා බලලා, එයාව තමන්ගේම විදියකට අනුකරණය කරන්න කියලා අනෙක් අයටත් කියන්න පුළුවන්.

දැන් අපි බබා එක්ක කතා කරද්දි පොඩිකමට එයත් එක එක සද්ද දාලා අපිට උත්තර දෙනවනේ. අපි ඉවසලා ඉන්න ඕනේ බබා උත්තර දෙනකන්. ඒව තේරුණා වගේ ම අපිටත් තවත් කතාව දිග්ගස්සන්න පුළුවන්.

බබා රතු බෝලය අතට ගත්තු වෙලාවෙදි, මේ පුතේ රතු පාට බෝලය, කියල කිවුව නම් ඒක බබාගෙ මොළයේ ඔයාට නොදැනුවත්ව ම තැන්පත් වෙලා තියේවි. අතින් අල්ලන් හිටපු රතු බෝලය එපාවෙලා විසි කරලා පැටියා පාට පාට බෝනික්කා දිහාවට ට හැරුණොත් අපිත් ඉතින් බෝනික්කා ගැන කතා කරන්න ම වෙනවා. දැන් එයාට රතු බෝලය ගැන අවධානය ඉවරයි. කවද හරි දවසක එයා රතුපාට බෝලයක් දැකලා රතු බෝලේ කියල කිවුවහම ඔයා පුදුම වේවි.

අපි දැන් මේ බෝලය රතු බෝලය කියල විතරක් කියලා නවතින්න ඕනේ නැහැ, මේස් කකුල් බෝලය උඩ දාලා ඒක බිම වැටෙන්න කලින් අල්ලලා, අත්පුඩියක් ගහලා, රතු බෝලය බබාගේ බණ්ඩියට තියලා කිචි කවලා, පැදුර උඩ පුංචි කෝප්පයකින් රතු බෝලය වහලා, කෝ බෝලේ නෑනේ, කියලා ආපහු කෝප්පෙ අරගෙන, ආ මේ තියෙන්නෙ බෝලේ කියලා, කොයි තරම් දේවල් මේ එක පුංචි රතු බෝලයක් එක්ක කරන්න පුළුවන් ද? සාමාජිකයන්ගේ නිර්මාණශීලී සිතුවිල්ල තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ.

ඔය අතරෙ මෙන්න මේ දේවල් ටිකත් මාස හයේ බබාල එක්ක කරන්න පුළුවන්.

- තනිව ම හිඳ ගැනීමට දරුවාට උදවු කරනවා
- ඔබේ මුහුණ රෙද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමඟ හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් කරනවා

  මේ වයසේ දරුවන් එහා මෙහා බඩගානවා, වාඩි වෙනවා. එම නිසා දරුවාට ළඟා වීමට හැකි භාණ්ඩ සුරක්ෂිත ඒවා විය යුතු අතර, අතගෑමට මෙන් ම කටේ දමා ගැනීමට හැකි ඒවා විය යුතුයි.

වයස මාස නවය වන විට,

- ඔබගේ ආධාරය ඇතිව දරුවාට සිට ගැනීමට උදවු කරන්න.
- දරුවාගේ අතට මේස් බෝලය දෙන්න. දරුවා එය දමා ගසනු ඇත. ඉන්පසු නැවත එය සොයා යනු ඇත. මෙය නැවත නැවත කරන්න.

- අත්පුඩි ගැසීමට හෝ "බායි" කීමට දරුවාට උගන්වන්න.
- විවිධ හැඩ සහිත භාණ්ඩ අඩංගු පෙට්ටියක් දරුවාට දෙන්න. (බෝල, පාට පාට මේස් කකුල්, ප්ලාස්ටික් කුඩා කොප්ප මේ සඳහා යෝග්‍ය වේ). මෙම භාණ්ඩ පෙට්ටියෙන් එළියට ගැනීමට සහ ඇතුළට දැමීමට දරුවාව යොමු කරන්න.
- හැංගීමේ ක්‍රීඩාවලට දරුවා මේ වයසේ දී උනන්දුවක් දක්වනවා. දරුවාගෙන් යමක් සඟවා එය දරුවා සොයා ගැනීමට හැකි දැයි බලන්න.
- දරුවාට කතා කරන්න. සිංදුවක් හෝ ගීතයක් කියන්න. තාලයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් ළමයා සමඟ කරන්න. දරුවාගේ අතින් අල්ලාගෙන නටන්න.

මේ විදියට පුංචි බබාලා කරන කියන දේවලට අම්මලා තාත්තලා ඉතා ම ක්‍රියාකාරී විදියට සහ හොඳට මොළෙන් කල්පනා කරලා ප්‍රතිචාර දක්වන විදිය ඔබ ඔවුන්ට කියලා දෙන්න, දිරිගන්වන්න, මෙතැනදී අපිට කියල දෙන්න ඕනැ ම වෙන්නේ නිකම්ම නිකම් දරුවා එක්ක කාලය ගත කරනවා වෙනුවට, ක්‍රියාකාරී ව සහ ප්‍රතිචාරාත්මක ලෙස දරුවා සමඟ කාලය ගත කළ යුත්තේ කෙසේ දැයි තේරුම් කර දීමයි.

දැන් ටික වෙලාවක් බබාලා සෙල්ලම් කරන හැටි කතා කර කර, බලා උන්නු නිසා ඔබේ කණ්ඩායමේ ඉන්න සාමාජිකයන් අතරේ දැන් පොඩි යාළුකමක් නිර්මාණය වෙලා ඇති. ඉතින් ඒ නිසා බබාලට කෑම කවන ක්‍රියාකාරකම කරන්න දැන් හොඳ ම වෙලාව. බර කිරා ගන්නත් යන්ඩ ඕනැ නිසා කොහොමත් පැටව් ටිකගේ බඩ පොඩ්ඩක් පිරිලා තියන එක හොඳයිනේ. පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිතුමිය සහ ඔබ කලින් දැනුම් දුන් පරිදි අම්මලා හැමෝම පැටියට කවන්න පුළුවන් පහසු කෙටි ආහාරයක් ගෙනල්ලා ඇති. කොහොමත් එළියට ගමනක් යද්දී, බබාගේ පුංචි පිඟාන, හැන්ද, වතුර බෝතලය, සර්වියට් එක, පිරිසිදු මල්ලක දමාගෙන යන හැටි දැන් අම්මලාට පුරුදුයි.

ක්‍රියාකාරකම 2.3: බබාට බඩගිනියි

පිරිසිදු පැදුර උඩ තියාගෙන දැන් පැටියට කෑම කවන්න යන්නයි අම්මලා ලෑස්ති වෙන්නෙ.. ඉස්සෙල්ලා ක්‍රියාකාරකමෙන් කියලා දුන්නනේ බබත් එක්ක රඟපාලා ලස්සනට ප්‍රතිචාර දක්වන විදිය.. දැන් ඒ විදියට තමයි කෑම කවන්න යන්නෙ.

"කෝ චූටි බබා කට ඇරියා... ඔන්න චූටි බත් කටක් අපේ බබා කනවා... ආ අපේ බබා බත් කටක් කෑවා... හරි ම රසයි නේද?.. මේ කහ පාට වට්ටක්කා කෑලි.. බලන්න කොළ පාට ගොටුකොළ" අම්මා සතුටින් කියද්දී පුංචි පැටියත් පැදුර උඩ මුළු ඇඟ ම හොල්ලමින් නටමින් කන්න ලෑස්ති වෙනවා..

තවත් අමතර වශයෙන් බිඳෙන්නේ නැති පිඟානක් කෝප්පයක් හැන්දක් තියෙනවා නම් පැටියා ඒවා එකින් එක එකට ගසමින් ශබ්දය නිකුත් කරමින් සිටීවි.. පිඟාන හැන්ද එක්ක සෙල්ලම් කරද්දී ඒවයෙ නම් බබාට ඇහෙන්න හොඳට පැහැදිලි ව අම්මට කියන්න පුළුවන්.

මාස නමයේ වගේ ලොකු බබාලා නම් අතින් අල්ලගෙන කන්න පුළුවන් තරමේ තම්බපු එළවළු කැබලි පැටියාට පිඟාන උඩ තියලා අල්ලන්න, ඒව තළල බලන්න, පොඩි කෑලි කටට දාගෙන හපල කන්න ඉඩ දෙමු.. මූණේ අතේ පයේ කෑම ටිකක් ගෑවුණා නං හෝදගන්න පුළුවන්නෙ.. පැදුර උඩ කෑම ටිකක් හැළුණා කියලා මුකුත් වෙන්නෙ නෑ නේ.. අස් කරගන්න පුළුවන්.. ඒ හරහා තමයි පැටියා තමන්ගෙ මොළයට විවිධ උත්තේජන එකතු කරගන්නේ.. දරුවා කෑම හිර කරගන්නේ නැති වෙන්න ආරක්ෂාව ගැන අම්මලා තාත්තලා ටිකක් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ..

බබාටත් අතින් කන්න පුළුවන් වෙන විදියට බත් ඇට ටිකක්, එළවළු කැබලි කිහිපයක් පිඟානකට දාලා දුන්නහම ඔය අතරේත් එයත් තනියම කන්න උත්සාහ කරාවි..

ජංගම දුරකථනයේ වීඩියෝවක් දාලා දරුවාට බත් පිඟානක් කැවුවත් බබාගේ බඩ පිරුණට මොළය පිරෙන්නේ නැහැ..... මේ විදියට අරුම පුදුම සෙල්ලං එක්ක පැටියාගේ බඩ වගේ ම මොළෙත් හොඳින් පිරෙනවා..

දැන් මෙහෙමයි, මේ විදියට කුඩා වෙලාවකදී ඇති තරමට කෑම කවාගන්න තවත් කාරණා ගොඩක් බලපානවා. බබාට බඩගින්නක් ඇතිවෙලා තිබීම, කෑම විවිධ රසයෙන් වර්ණයෙන් යුතුවීම සහ තවත් කාරණා ගැන ඔයාට බබාගේ පෝෂණය ගැන ලියැවුණු පොත් පිංචෙන් තවදුරටත් කියවන්න පුළුවන්. මෙම කෑම කැවීමේ ක්‍රියාකාරකමට විනාඩි විසිපහකට තිහකට වඩා නම් ගන්න එපා.

බබා කෑම තවදුරටත් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම්, කෑම පිඟානේ කෑම ඉතුරු කර වෙනත් සෙල්ලමකට යනවා නම්, අදහස් වෙනවා දරුවාගේ බඩ පිරිලා ඇති කියලා.. තවදුරටත් බලෙන් කැවීමට යාමෙන් දරුවාට කෑම වෙලාව අප්‍රසන්න අද්දැකීමක් බවට පත් වෙනවා. මෙය චක්‍රයක් සේ දිගින් දිගට ම යනවා.

දැන් ඔබේ සැසියේ විනාඩි හතළිස් පහකට වැඩි කාලයක් ගතවෙලා ඉවරයි නේ... හැබැයි ගෙදර ඉන්දැද්දී වගේ කම්මැළිකමෙන් නෙමෙයි නිසා මේ කාලය ගතවෙනවා දැනෙන්නෙත් නැහැ.. සැසියේ අවසාන විනාඩි පහළොව මේ විදිහට ඔබට කලින් ලෑස්ති කරගන්න පුළුවන්..

ක්‍රියාකාරකම 2.4: නාන වෙලාව

ඔබත් සමඟ වඩා සමීප පහසුවෙන් වැඩකටයුතු කළ හැකි සාමාජිකයෙක් කලින් මේ සඳහා තෝරා ගන්න, දරුවා සෝදවන්න පුළුවන් බේසමක් කෝප්පයක් සායනයේ එළිමහනේ හැකි නම් ගහක් සෙවණේ, කලින් ලෑස්ති කර තබා ගන්න, කලින් තෝරා ගත් පුංචි පැටියගෙ තුවාය, ඇඳුම ඒ අම්මා දැන් ගෙනත් ඇති.. දැන් පෙන්නන්න උත්සාහ කරන්නේ පුංචි පැටියා බේසමේ ඉඳන් හෝදනකොට කොයිතරම් උත්තේජන රැසක් අපිට පැටියට දෙන්න පුළුවන් ද කියලා පෙන්නන්න.

මේ දේවල් කොයිතරම් දෙමව්පියන්ට කටින් කිවුවත් ඔළුවේ රඳවා ගන්න අපහසුයි, හැබැයි ඔබ මේ විදියෙ ක්‍රියාකාරකමක් ලෑස්ති කළොත් එයින් ලැබෙන දිරිගැන්වීම අපමණයි.

පැටියා සෝදවන වතුර බේසමට පුංචි ප්ලාස්ටික් තාරාවෝ, පාට පාට පුංචි මල්, කලින් හදපු මේස් කකුල් බෝලයක්, සැරින් සැරේ අපිට දාන්න පුළුවන්.. බබාව හෝද වන ගමන් පුංචි තාරාවවත් නාවන්න පුළුවන්, මේස් කකුල් බෝලයට වතුර පෙඟුණාම, එළියට අරගෙන බබාට පේන්නෙ ඒ වතුර මිරිකන්න පුළුවන්. වතුර තළමින් බබාට ජබු ගහන්න ඉඩ දෙන්න පුළුවන්. වතුරෙන් එළියට ගත්තු බබාව හොඳින් පිහ දැම්මට පස්සේ ඒ තුවායෙන් ම අම්මගේ මූණ වහලා හැංගිලා, කෝ අම්මි, කියලා අහලා නැවතත් මූණ පෙන්නලා, මේ ඉන්නේ අම්මා, කියලා හැංගි මුත්තං සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන්. දරුවාගේ ඇස් දැවිල්ල ගන්න නැති සුමුදු සබන් යොදාගෙන, ලොකු පොඩි සබන් බෝල පුම්බන්න, ඒවා එක්ක සෙල්ලම් කරන්න අම්මටයි බබාටයි පුළුවන්.

මේ වගේ කරන ක්‍රියාකාරකම් ටික, ඔබ කලින් තෝරා ගත් අම්මාට මතක් කරලා දීලා තියන්න. මේ සඳහා ක්‍රියාකාරී අම්මා කෙනෙක් තෝරා ගැනීම ඔබේ ව්‍යායාමය වඩාත් සාර්ථක කරාවි.

ක්‍රියාකාරකම 2.5: "එකොමත් එක කාලෙක" රෑ නින්දට පෙර කතන්දර පොතක් කියවීම

දරුවන්ට කියවීම වැදගත් වන බව ඔබ දන්නවා ඇති. පොඩි කාලේ ඉඳන් පටන් ගැනීම වඩා හොඳ බව ඔබ අසා ඇති. ළදරුවෙකුට ශබ්ද නගා කියවීම ඔබට ටිකක් මෝඩකමක් ලෙස දැනෙන්නට පුළුවන්. නැතහොත් ඔබේ මාස හයක දරුවා පොතේ කොනවල් කෑමෙන් වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න හෝ ඔබේ කුඩා දරුවා නිශ්චල ව වාඩි වී සවන් දීමට සැලැස්වීම කරන්නේ කෙසේ දැයි ඔබට සිතාගත නොහැකි වෙන්නට පුළුවන්. ඒ මොනවා උනත් කියවන පුරුද්ද ඇති කරගන්න එක ඉතා වැදගත්.

ඉතින් මේ ක්‍රියාකාරකමෙන් අපි බලමු රෑ නින්දට පෙර පැටියාට කතා පොතක් කියවන්නේ කොහොම ද කියලා? මේකට ඕනෑ වර්ණවත් පින්තූර සහිත කෙටි සරල කතා තියෙන පොතක්. ගනකම් පිටු තියන පොත්, රෙදි පොත් වුණත් හොඳයි. එහෙම පොත් නැත්නම් අම්මලා තාත්තලාට පුළුවන් පින්තූර කපලා, අලවලා පොතක් හදාගන්න. බබා පොත අල්ලන්න, අරින්න වහන්න, පොත හපන්න, ඕනැ දෙයක් කරන්න පුළුවන්. එහෙම තමයි එයාලා පොත්වලට හුරු වෙන්නේ. ඒ නිසා ඒකට කමක් නැහැ දැන් බබාව පහසු විදිහකට තියලා, එයාට පේන විදියට පොත ඉස්සරහින් තියලා, අම්මගෙ ඇඟිල්ල පින්තූරය මත තියලා, කතාව කියන්න පටන් ගන්න ඕනෑ. ඒ කතාව කියන විට හඬ උස් පහත් කරලා, බබාට බලන්න හිතන්න වෙලාව දීලා කරන්න ඕනේ උදාහරණයක් විදිහට පින්තූරෙ ඉන්න බලු පැටියෙක් නම්, මේ ඉන්නේ බවුවා, එයා බුහ් බුහ් ගානවා කියලා, ශබ්ද නගා පෙන්වන්න පුළුවන්. මතක තියාගන්න එක ම කතා පොත නැවත නැවතත් සිය දහස් විදියකට බබා එක්ක කියවන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ පැය එකයි විනාඩි පහළොවක් පමණ ගතවෙන සැසිය අවසානයේ ඔහේ තනිව ම හැදෙන වැඩෙන දරුවෙක් වෙනුවට, අම්මා සහ පවුලේ අය විසින් සිතා බලා, උනන්දුවෙන්, නිර්මාණශීලී ව උත්තේජන සපයමින් හදා වඩාගන්නා දරුවෙක් බිහි වේවි.

සැසිය 3

දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න

වයස මාස 9 - 12 ත් අතර දරුවන්

දැන් ඔයාගේ ගමේ ඉන්න වයස මාස 9 -12 අතර දරුවන් ඉන්න අම්මලා, තාත්තලා තමයි ඔයා විසින් බලගන්වන්න යන්නේ. පහුගිය සැසි දෙකට ම සහභාගි වුණ සාමාජිකයෙකු නම් ඔයාගේ වැඩේ තවත් ලේසියි. අලුතෙන් ම සම්බන්ධ වෙන කෙනෙක් නම් කලින් සැසි දෙකේ ම ඇතුළත් මූලික කරුණු ටික කෙටියෙන් හරි මතක් කරල දෙන්න අමතක කරන්න එපා. ඒවා ඒ තරම් ම වැදගත්.

ඉස්සෙල්ල ම කියන්න ඕනෑ අපි මෙතන කරන්නෙ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පමණක් බවත්, මේ ක්‍රියාකාරකම් දෙස බලා ගෙන ඔබගේ නිර්මාණශීලීත්වය උපයෝගී කරගෙන ගෙදරදී මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් අසීමිත ප්‍රමාණයක් ඔබට කළ හැකි බවත්. ඒ වගේ ම ඊළඟ සැසියට සහභාගි වන විට, ඔබ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් අනෙක් අය සමඟ බෙදා හදා ගන්න ලෑස්ති වෙලා ඉන්න කියලා, එවිට හැම සැසියක ම ඔබට අලුත් ක්‍රියාකාරකම් අත්හදා බලන්න සාමාජිකයින්ව ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් වේවි.

මේ සැසියේ අරමුණ මොකද්ද?

ඇත්ත ම කිවුවොත් සැසිය අවසානයේ ඔබට පුළුවන් වුණා නම් දෙමව්පියන්ගේ සිත් තුළ වයස මාස නමයත් දොළහත් අතර දරුවන්ට සුදුසු උත්තේජන ලැබෙන විදියට දවස පුරා ක්‍රියාකාරකම් කරන්න ඕනේ කියන අදහස,

අමුතුවෙන් දරුවා සමග ක්‍රියාකාරකම නොකරන වෙලාවකදී වුණත්, තමන් කරන ගෙදර දොරේ සියලු ම වැඩ දරුවා සමඟ කතාබහ කරමින් කළ හැකියි යන අදහස.

එමගින් දරුවා විවිධ බඩුමුට්ටුවලට කියන නම්, විවිධ සතුන්ගේ නම්, ඔවුන්ගේ ශබ්ද ආදි මෙකී නොකී සියල්ල මොළයේ ගබඩා කර ගන්නා බව.

ඒ වගේම මේ කාලයේදී දරුවා නැගිටීමට, ඇවිදීමට, බහ තේරීමට සහ පුංචි වචන කියන්න සූදානම් නිසා අපි කරන පුංචි පුංචි සෙල්ලම් ක්‍රියාකාරකම් පවා ඒවාට උදවු දෙන ඒවා විය යුතු බව දෙමව්පියන්ගේ සිත් තුළ ඇති කළා නම් ඔබ සාර්ථකයි.

උදාහරණයක්

- දරුවාට ජංගම දූරකථනයේ කාටූන් එකක් බැලීමට දී අම්මා කුස්සියේ වැඩපල කරනවා නම් එය නිවැරදි උත්තේජනයක් නොවන බව.
- දරුවා අතට එක කඩදාසියක් සහ පාට කූරක් පමණක් දී කැමති දෙයක් තනිව ම සිදු කර ගැනීමට ඉඩ හැර, අම්මා තාත්තා තමන්ගේ වැඩපල කරනවා නම් එය ප්‍රමාණවත් උත්තේජනයක් නොවන බව.
- නිවැරදි වන්නේ, කුස්සියේ ඇති හැළි පිඟන් කෝප්ප පොල් කුඩු වතුර එළවළු ආදි මෙකී නොකී දෑ සියල්ල ම දරුවා සමග බෙදාහදා ගනිමින් දරුවා සමග කතාබහ කරමින්, දරුවාට නොකඩවා උත්තේජන සැපයීම බවත්,
- ඒ වගේම දරුවා ඇඟපතේ කුණු ගාගන්නවා හෝ ගෙදර හැඩි කරගන්නවා යන අදහස ඔවුන්ගේ හිතෙන් ඉවත් කරන්න හැකි වුණා නම් ඔබ සාර්ථකයි.

හොඳයි, දැන් බබාට වයස මාස නවය ලබල නිසා කෑම කවන රාජකාරිය අම්මලාට දැන් පුරුදුයි දැන් තියෙන්නේ ගෙදර පුරා ම බබා පස්සේ දුවන රාජකාරිය, මොකද දැන් එයා ඇව්දින්නනෙ ලෑස්තිය, ඇයි ඒ විතර ද දැන් අඬලා විතරක් නෙමේ බහ තෝරලා අපිට පණිවිඩ දෙන්න බබා දක්ෂයා. අපිට තියෙන්නෙ හෙමින් හෙමින් බහ තෝරන ගමන ශීඝ්‍රගාමී කරලා බබාට කතාවට උදවු කරන එක. එයාගේ හිතේ තියෙන දේ ඉක්මනට ම දැනගන්න ඔයාලත් ආසයිනෙ නේද?

දැන් බලන්නකෝ මේ පහළින් තියෙන ක්‍රියාකාරකම් ටික දරුවන් එක්ක කරන්න පුළුවන් ද කියලා.

විශේෂ කරුණක් !

දැන් බබාලා අල්ල්ගෙන වැටි වැටි ඇව්දින්න හදන නිසා අපිට ක්‍රියාකාරකම කරන්න වැටකින් වටවුනු තැනක් තියේ නම් හරිම හොඳයි, ආරක්ෂාවයි, ඒ වගේම සෙල්ලමත් හොඳින් කරගන්න පුළුවන්, සායනය ඇතුළේ බිත්ති තුනකින් වට වුණු මුල්ලක් අරගත්තොත් නම් එක පැත්තටයි වැටක් හදා ගන්න වෙන්නේ. මිදුලේ ගහක් යට නම් හතර වටේට වැට මාර කෝටුවලින් වගේ ශක්තිමත් වැටක් ගහගන්න අමාරු නැහැ. බබාගේ උසට වඩා වැඩි උසකට කෝටු තිබුණොත් එයාලගේ ඇසේ වදින්නෙත් නැහැ. වැට මාර කෝටු සතියක් දෙකක් යද්දි හොඳට පැළවෙලා ශක්තිමත් සෙල්ලම් කොටුවක් ලැබෙයි ඔයාට.

සාමාජිකයන් 10 දෙනෙකුට විතර ඉන්න ඉඩ තිබුණා ම ඇතිනේ අවම වශයෙන් නේද?

බිම තණකොල නැති නම් පැදුරු ටිකක් දාගනිමු.

දැන් දෙමව්පියන්ට කියන්න ඕනේ එයාලගෙ ගෙදරත් බබාට ගැළපෙන විදියට ටිකක් වෙනස් කරගන්න කාලය හරි කියලා. අනාරක්ෂිත පඩිපෙළවල්, දොරවල්වලට බබාට යන්න බැරි විදියට ක්‍රියාමාර්ග අරගන්න වෙනවා. ඒ ඒත් එක්ක ම බබාට සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන් විදියේ කොටසක් වෙන් කරගෙන බබාට එහි නිදහසේ හැසිරීමට ඉඩ දෙන්න වෙනවා. නැතිනම් වෙන්නේ බබා කරන්න යන හැම දේකට ම එපා එපා කියලා කෑ ගහලා බබාව බය කරන්න වෙන එක. ඒකෙන් බබා අලුත් අලුත් දේවල් කරන්න ගන්නා උත්සාහ අතහරින්න පුළුවන්.

අම්මලාට තාත්තලාට මතක් කරවන්න ආරක්ෂාව වැඩි කරලා, බබාට අද්දැකීම් ගන්න තියෙන අවස්ථාව ගොඩක් අඩු කළොත්, ඒකත් හොඳ නැති බව. ආරක්ෂාවයි, උත්තේජන ලැබෙන පරිසරයයි, සමබර ව තියෙන්න ඕනෑ.

ක්‍රියාකාරකම 3.1: සිලින් බිලිං වළලු

පළමුවන ක්‍රියාකාරකමට අතේ දාන පාට පාට ප්ලාස්ටික් වළලු ටිකක් හොයාගන්න ඕනෑ.. සිලිං බිලිං වළලු. අන්න ඒවා. අම්මා අතේ වළලු ටික දාගෙන එක වළල්ලක් ගලෝලා වැටේ කෝටුවකට පලන්දනවා. බබා පාට සහ සද්දෙ නිසා වැට අල්ලගෙන නැගිටල වළල්ල ගන්න හදද්දි අපට තියෙන්නෙ උදවු කරන්න තමයි. ඔල්වරසන් නගලා බබාව සතුටු කරන්නත් ඕනෑ. එයාගෙ හපන්කමට ඊට පස්සේ තව කොටුවක් හෝ දෙකක් එහායින් තව වෙනත් පාටක වළල්ලක් එල්ලමු. දැන් බබා වැට අල්ලගෙන හෙමින් හෙමින් දෙවෙනි වළල්ල දෙසට යද්දි අපිට පුළුවන් අයෙ උදව්වක් දෙන්න. ඔය විදියට බබාගේ අවධානය වෙන අතකට හැරෙන්කම් අපට වළලු සෙල්ලම කරන්න පුළුවන්, බබා තනියම ඇවිද්දවන්න, පාට පාට වළලු එකතු කරන්න, ඒවා එකට ගහල සද්ද නගන්න, බිම වැටුණු වළලු සෙල්ලම් කොටුව මැද ඇති කට ලොකු භාජනයට දමන්න, බබාට වැඩ ගොඩයි.

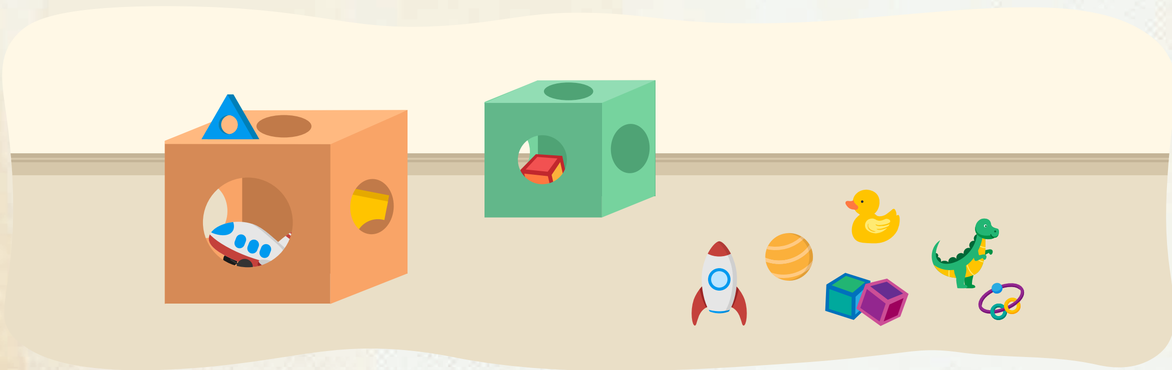
ක්‍රියාකාරකම 3.2: අඩුම කුඩුම හට්ටි මුට්ටි

මේක නම් ක්‍රියාකාරකමක් කියලා කිවුවට හරි ම ලේසි දෙයක්. මේ සඳහා ඔයාට අම්මලාගේ උදවු ඇතුව අඩුම කුඩුම ටිකක් හොයාගෙන තියාගන්න වෙනවා, එක එක ප්‍රමාණයේ ඇලුමිනියම් මුට්ටි, ඇලුමිනියම් වළං, ඇලුමිනියම් පිඟන්, ප්ලාස්ටික් පිඟන්, ඊට පස්සේ ප්ලාස්ටික් හිස් ටින් එකක්, ලෝහ ටින් එකක්, පුංචි රබානක්, ලී හැන්දක්, ලෝහ හැන්දක්, වගේ දේවල් ටිකක්, ඔය ටික ඔක්කොම සෙල්ලම් කොටුව මැදින් තිබ්බහම බබාලට පේන්න මුලින් ම අම්මා හැන්දෙන් පිඟානට තට්ටු කරලා ශබ්දයක් නංවන්න. මේ දකින බබාලා විවිධ ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන විවිධ ශබ්ද නිපදවීමට උත්සාහ දරාවි. එකිනෙකට වෙනස් බඩු එකට ගැටෙන විට වෙනස් වෙනස් ශබ්ද ඇසෙන බව දරුවාට දැනෙන්නට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3.3: සිදුරු පෙට්ටිය

මේකට නම් ඕනැ වෙන්නේ එකිනෙකට වෙනස් ප්‍රමාණවලින් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් සහ කුඩා පින් පොං බෝල, නැත්නම් සෙල්ලම් බඩු කිහිපයක්. කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටිවල පාට ගා ගන්න පුළුවන් නම් තවත් ලස්සනයි. මේවායේ විවිධ පැතිවල බබාට අත දාන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයේ රවුම් සිදුරු එක බැගින් කපන්න. දැන් පෙට්ටිය ඇතුළට විවිධ සෙල්ලම් බඩු දාලා, අර කපපු සිදුරු ඇතුළෙන් අත දාලා, ඒ කුඩා සෙල්ලම්බඩු ගන්න පුළුවන් කියලා බබාට පෙන්නන්න.

තව ඒ පෙට්ටි එක එක අතට හොල්ලලා පිංපොං බෝල, නැත්නම් සෙල්ලම් බඩු එළියට වට්ටවගන්න පුළුවන් කියලත් පෙන්නන්න. දැන් බබා ආස සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්නලා, පෙට්ටිය ඇතුළට දාලා "කෝ ඒක නෑනෙ" කියලා බබාට ඒක සොයන්න අවස්ථාව ලබලා දෙන්න. තව ඒ පෙට්ටි එක එක අතට හොල්ලලා පිංපොං බෝල, නැත්නම් සෙල්ලම් බඩු එළියට වට්ටවගන්න පුළුවන් කියලත් පෙන්නන්න. මේ මඟින් දරුවා දෙයක් නැතිවූ බව දැනගෙන එය සොයා ගැනීමේ කුතුහලය වර්ධනය වෙනවා. මේවා සරල ක්‍රියාකාරකම්. එහෙත් සැඟවුණු අරුතක් තියෙනවා. ඒ වගේම පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන්. ඒ බව කියන්න අමතක කරන්න එපා.



ක්‍රියාකාරකම 3.4: කොට්ට මෙට්ට තට්ටු ගෙවල්

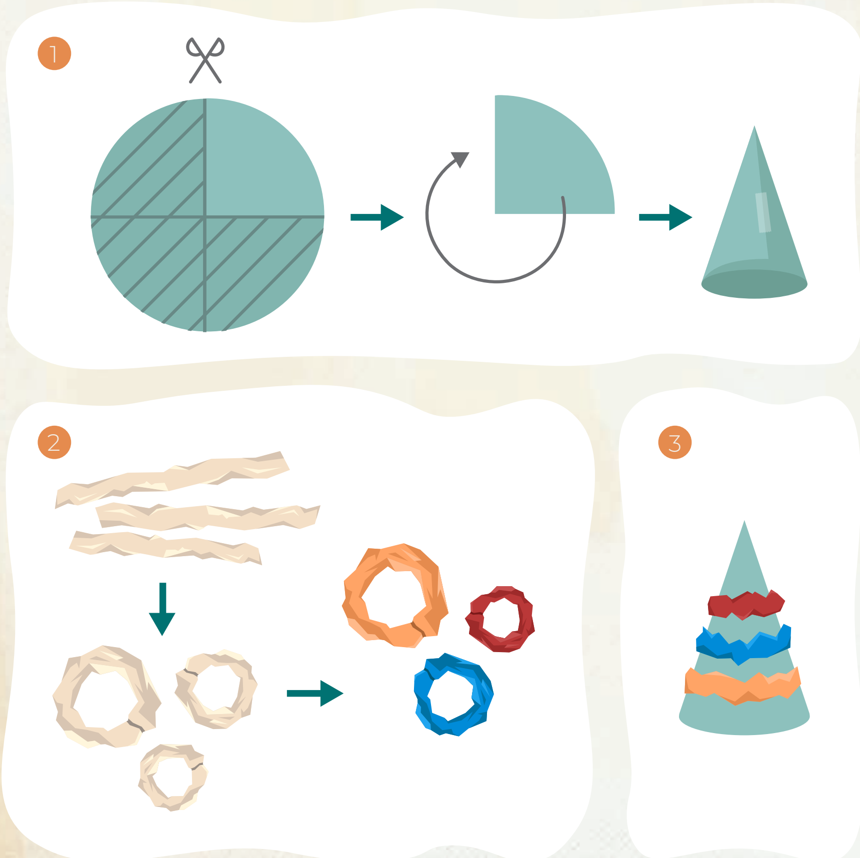
මේ කාලේ දරුවන් ඇද උඩ පෙරළෙන්න, පිනුම් ගහන්න හරි ම ආසයිනෙ. ඉතින් ඒකට ඉඩ නොදී කොහොම ද?.. කොයි වෙලාවෙත් කකුල් දෙක උඩින් බබාව තියාගෙන දෙපැත්තට පද්දලා, නැළවිලි ගී කිවුවොත් බබා කරන්නෙ වැඩිපුර නිදා ගන්න එක තමයි. අම්මලාට, අත්තම්මලාට ලේසි වුණාට බබාට නම් නිසි උත්තේජනයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඇඳේ නැත්නම්, බිම තියපු මෙට්ටයක් උඩ මෙන්න මේවා කරන්න පුළුවන් කියල ඔයාට දෙමව්පියන්ට කියල දෙන්න පුළුවන්. සායනයේ හෝ එළිමහනේ කරන්න අමාරුයි ටිකක්.

ගෙදර තියෙන කොට්ට දෙකක් විතර එක පිට එක තියල තට්ටුවක් හදා ගන්න පුළුවන්.. තවත් ටිකක් ඈතින් ඒ විදියේ වෙන තට්ටු ගෙයක්. දැන් බබාට මෙට්ටේ හරි, නැත්නම් ඇඳේ හරි ඉඳන් තට්ටු ගෙවල්වලට නගින්න පුළුවන්.. එකකින් අනිකට මාරු වෙන්න පුළුවන්.. උඩ නගින්න පුළුවන් විදියේ පුළුන් පුරවපු සෙල්ලම් සත්තු වගේ ඉන්නවා නම් එයාලත් එක්කාසු කරගෙන එයාලගේ පිටේ නගින්න, බඩගාන්න, පෙරළෙන්න පුළුවන්. ඇඳට උඩින් ශක්තිමත් රෙද්දකින් බැදපු තොට්ල්ලක් හදා ගත්තොත්, එයාව ඒකෙ පද්දවන්න පුළුවන්. මේ වයසේ බබාලා ආසා දෙයක් තමයි එහෙම පැද්දෙන්න, හැබයි ඒ පැද්දෙන ගමන් ලස්සන කතා කියලා, බබාව හිනස්සලා, ඇඳ ළඟ බිත්තියේ අලවපු පුංචි සත්තු, සමනල්ලු ගැන එහෙම කතා කරන්න අමතක කරන්න එපා.

ක්‍රියාකාරකම 3.5: කෝන් වළලු

මේ කියන්න යන්නෙ කෝන් වළලු සෙල්ලම ගැන.. මේ වගේ සෙල්ලම් කෝන් සහ වළලු වෙළෙඳ පොළේත් තියෙනවා. නැත්නම් මෙන්න මෙහෙම බොහොම ලේසියෙන් මුදලක් වැය නොවී අපට හදා ගන්න පුළුවන්, මොකද අම්මා මේ දේවල් හදද්දි බබාව එතැනට එකතු කරගැනීම බබාට වෙනම ම සතුටු අද්දැකීමක්.

අපිට ඕනෑ වෙනවා පහළ පින්තූරෙ හැඩේ තියෙන ඝනකම් කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක්, මේක රූපේ පේන විදියට නවලා දාර අලවා ගත්තම අපිට ලැබෙනවා කෝන් එකක්.. දැන් ඕකට දාන්න පුළුවන් විදියට ලොකු සයිස් එකේ ඉඳන් පොඩි සයිස් එක වෙනකම් වළලු ටිකක් හදා ගන්න තමයි අපි යන්නේ. අපි පත්තර පිටු කිහිපයක් එකට තියලා හොඳින් අඹරවලා තද, මහත ලණුවක් වගේ හදල, ඒකෙන් අපිට අවශ්‍ය තරමේ විෂ්කම්භයක් සහිත වළලු හදා ගන්න පුළුවන්.. දැන් ඒවා ඔක්කොම පාට පාටින් පාට කර ගත්තොත් හරි ම ලස්සනයි. බබාට පේන්න ඔයාට පුළුවන් ලොකු ම වළල්ල යටට ම දාලා, ඊට උඩින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පොඩි වන ලෙස වළලු දමන්න, නැවත ගලවන්න, නැවත දමන්න, ඕක ලේසියි වගේ පෙනුණාට දරුවා ගොඩක් මොළේ කල්පනා කරලා තමයි කරන්න උත්සාහ ගන්නේ.



ක්‍රියාකාරකම 3.6: පිටි බෝල යාළුවෝ

මේ සඳහා අපිට ඕනෑ පාට පාට ඝනකම් බැලුම් බෝල කිහිපයක්.. ඒවගේ ම ඇති තරම් පාන් පිටි.. දැන් අපිට තියෙන්නෙ පරණ පැන්සලක් පෑනක් ආධාරයෙන් එක් බැලුම් බෝලයක් ඇතුළට අනෙක් බැලුම් බෝලය හෙමිහිට රිංගවා ගන්න.. දැන් මේ බැලුම් බෝල දෙකේ ම කටවල්වලින් අහුවෙන විදියට පුනීලයක් ඇතුළු කරලා පාන් පිටි ටික, ඇතුළේ ඇති බැලුම් බෝලයට පුරවා ගන්න. අපේ මැද ඇඟිල්ලක් විතර දිගට බැලුම් බෝලය පිම්බුණා නම් හොඳටෝම ඇති. දැන් බැලුම් බෝල දෙකේ ම කට එකට තියලා හොඳින් ගැටගහගන්න. දැන් ඔයාට පාන්පිටිවලින් පිම්බුණු පුංචි බෝලයක් තියෙනවා. මැකෙන්නේ නැති පෑනකින් බැලුම් බෝල බබාගේ මූණ ඇස් කන් නාසය ඇඳගන්න පුළුවන්. ගැටගහපු ගැටේ ගාවට පාට පාටින් රෙදි කැබලි ටිකක් ගැටගහලා කොණ්ඩයක් හදා ගන්න පුළුවන්. දැන් බබාට පාට පාට බෝල යාළුවෝ ගොඩක් ඉන්නවා.. බබාලට බැලුම් බෝල හොඳට මිරිකන්න පුළුවනි.. එක පැත්තකින් මිරිකුවා ම අනිත් පැත්තෙන් පිටි බෝල බබා පිම්බෙනවා.. බැලුම් දෙකක් ඝනකමට දාලා තියෙන නිසා සහ කුඩාවට පමණක් පුම්බා ගත් නිසා පුපුරන්නේ නැහැ..

ක්‍රියාකාරකම 3.7: දිලිසෙන වතුර බෝතලේ

මේකට අපිට ඕනැ වෙනවා විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික් බෝතල් කිහිපයක්. බෝතලේ ඇතුළට ජලය කාලක් විතර පුරවලා ගන්න. අපි ගාව තියනවා නම් දිලිසෙන කොළ කෑලි, වගේ ලස්සන ලස්සන දේවල් අපිට බෝතලය තුළට දාන්න පුළුවන්. මූඩිය ඇතුළෙන් ගම් ගාලා හොඳින් අලවාගෙන වඩා ආරක්ෂාවට එළියෙනුත් සෙලෝ ටේප් කරගන්න පුළුවන්. දැන් මේක එහෙ මෙහෙ හොල්ලද්දි ලස්සනට දිලිසෙන කොළ කෑලි වතුරේ එහෙ මෙහෙ පාවෙනවා. පුංචි බබාලා ආසා ම සෙල්ලම් බඩුවක් තමයි මේක. ඕනැ නම් වතුරට පාට පාට වර්ණක එකතු කරන්න පුළුවන්. වර්ණක බින්දුවක් ඉරටුවකට අරගෙන වතුරේ දියකර ගන්න. ළාවට වතුර පාට වුණොත් දිලිසෙන ද්‍රව්‍ය ලස්සනට එහි පාවෙනවා පේනවා.

ක්‍රියාකාරකම 3.8: ජීනන මාළු යාළුවෝ

මේකට අපිට සෙල්ලම් මාළු කීප දෙනෙක් ඕනෑ වෙනවා.. කඩෙන් ගෙනාපු ප්ලාස්ටික් සෙල්ලම් මාළු නැත්නම්, කාඩ්බෝඩ් කෑල්ලකින් පොඩි මාළුවෙක් ඇඳලා පාට කරලා එයාව සම්පූර්ණයෙන් ම විනිවිද පේන සෙලෝටේප් එකකින් වහගෙන අලවා ගත්ත නම් මාලුවෙක් ලැබෙනවා. එයා වතුරට පෙඟෙන්නෙ නැහැ...

දැන් තියෙන්නෙ වතුර ටිකක් අරගෙන ඒකට නිල් පාට තීන්ත හෝ නිල් දියර ඉරටු කෙළවරකින් අරගෙන දිය කරලා ළා නිල් පාටින් වතුර ටිකක් හදා ගන්න. ඊට පස්සේ පොලිතින් කවරේ ඇතුළට ඒ වතුර පුරවගන්න. පාට පාට මාළු පොලිතීන් බෑග් එක ඇතුළට දාලා තුනපහ පැකට් එකක් සීල් කරනවා වගේ පොලිතින් බෑගයේ විවෘත කෙළවර ඉටිපන්දමකට අල්ලලා හොඳින් සීල් කර ගන්න, වතුර කාන්දු නොවෙන ලෙස ටේප් අලවා ගන්න අලවාගන්න. දැන් මාළුවන් බෑගයට මතුපිටින් බබා අල්ලන විට ඔවුන් වතුරේ පීනාවි.. බලන්න අඩු වියදමින් කොයිතරම් ක්‍රියාකාරී සෙල්ලම් බඩුවක් නිර්මාණය කර ගත්තා ද කියා. මේ බෑගය තුළට විවිධ පාට මල් වර්ග, සිප්පි කටු, බෙල්ලන් වැනි විවිධ දේ යොදා අලුත් අලුත් දේ නිර්මාණය කරගන්න ඔයාට පුළුවන්

මේ ඔක්කොම රාජකාරි කරන අතරේ බබාට අනෙක් අයව අඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්. මේ ඉන්නේ චුටි බබා, මේ නැන්දා, ඒ වගේ, එළියේ යන බබාලාට ටටා බායි කියලා සමුදෙන්න උගන්වන්න පුළුවන්.

ක්‍රියාකාරකම 3.9: එකෝමත් එක කාලෙක

දරුවන්ට පොත් කියවීම වැදගත් බව ඔබ දන්නවා ඇති. එය පුංචි කාලේ ඉඳන් පටන් ගැනීම වඩාත් හොඳ බව ඔබ අසා ඇති. අම්මිලා තාත්තලා කලින් සැසිවලට ආවා නම් මේ වෙනකොට, බබාට රෑට කතන්දර පොත් කියවලත් පුරුදු ඇති. මේ පුරුද්ද දිගට ම කරගෙන යන්නේ කොහොම ද කියලා බලමු. බබාට මාස නවයක් නිසා අපිට ටිකක් වෙනස් පොත් ගන්න පුළුවන්. සරල කතා සහිත ඝනකම පොත් තෝරා ගන්න. පින්තූර සහ කෙටි වාක්‍ය ඇති පොත් ගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. මේ වැකි තාලයට කියන්න පුළුවන් ඒවානම් බබා ගොඩක් ආසා වෙයි. එක ම වැකිය කිහිප තැනක තියෙනවා නම්, නැවත නැවත බබාට ඇහෙන ලෙස කියවන්න පුළුවන් නම් වඩා හොඳයි. මෙම වයසේ දරුවන් අනෙකුත් දරුවන්ගේ පින්තූර සහ සතුන් වැනි හුරුපුරුදු වස්තූන් සහිත කතාවලට කැමතියි. එහෙම පොත් නැත්නම් අම්මලාට පුළුවන් පින්තූර කපලා අලවලා පොත් හදාගන්න. බබා පොත් අල්ලන් අරින්න වහන්න ඕන දෙයක් කරන්න පුළුවන්. එහෙම තමයි එයාලා පොත්පත්වලට හුරු වෙන්නේ. ඒ නිසා ඒකට කමක් නැහැ. දැන් බබාව පහසු විදියකට තියලා එයාට පේන විදියට පොත ඉස්සරහින් තියලා අම්මගෙ ඇඟිලි පින්තූරය මත තියලා කතාව කියන්න පටන් ගන්න. වචන තාලෙට කියවන කොට වචනවලට ඇඟිල්ල තියලා පෙන්නන්න පුළුවන්. ඒ කතාව කියවන විට හඬ උස් පහත් කරල බබාට හිතන්න වෙලාව දීලා කරන්න ඕනේ. බබත් එක්ක කතාවෙ තියෙන දේ රඟපාලා පෙන්නන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් විදිහට තොප්පි වෙළෙන්දා තොප්පිය විසි කළා කියන එක, අම්ම තොප්පියක් දාලා විසි කරල පෙන්නන්න පුළුවන්. මතක තියාගන්න එක ම කතා පොත නැවත, නැවතත් සිය දහස් විදියකට බබා එක්ක කියවන්න පුළුවන්.

ඉතින් දැන් අපි පැය එකයි විනාඩි පහළොවක් තිස්සේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් ම කළා. සැසිය අවසානයේ ඔහේ තනිව ම හැදෙන වැඩෙන දරුවෙක් වෙනුවට, අම්මා, තාත්තා සහ පවුලේ අය විසින් සිතා බලා, උනන්දුවෙන්, නිර්මාණශීලී ව උත්තේජන සපයමින් හදා වඩා ගන්නා දරුවෙක් බිහි වෙනවා නම් එයයි අපේ බලාපොරොත්තුව. ආයෙත් සැරයක් දෙමව්පියන්ට මතක් කරන්න මීට වඩා තව දහස් ගණනක් ක්‍රියාකාරකම් ඔබට ම නිර්මාණය කරගත හැකි බවත්, ඒවා අනෙක් අය සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට නිතර අප මුණ ගැසීම සුදුසු බවත්..

සැසිය 4

කිරිසුදු හාවා පැන පැන ආවා

වයස අවුරුදු 1 - 2 ත් අතර දරුවන්

දැන් ඔයාගේ ගමේ ඉන්න අවුරුදු 1-2 අතර දරුවන් ඉන්න අම්මලා, තාත්තලා තමයි ඔයා විසින් බලගන්වන්න යන්නේ. පහුගිය සැසි තුනට ම සහභාගි වුන සාමාජිකයෙක් නම් ඔයාගේ වැඩේ තවත් ලේසියි. අලුතෙන් ම සම්බන්ධ වෙන කෙනෙක් නම් කලින් සැසි තුනේ ම අඩංගු මූලික කරුණු ටික කෙටියෙන් හරි මතක් කරල දෙන්න අමතක කරන්න එපා. ඒවා ඒ තරම්ම වැදගත්.

ඉස්සෙල්ලා ම කියන්න ඕනෑ අපි මෙතන කරන්නෙ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පමණක් බවත්, මේ ක්‍රියාකාරකම් දෙස බලාගෙන ඔබගේ නිර්මාණශීලිත්වය උපයෝගී කරගෙන ගෙදරදි මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් අසීමිත ප්‍රමාණයක් ඔබට කළ හැකි බවත්. ඒ වගේ ම ඔබ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් අනෙක් අය සමඟ බෙදා හදා ගන්න කියලාත්, එවිට හැම සැසියක ම ඔබට අලුත් ක්‍රියාකාරකම් අත්හදා බලන්න සාමාජිකයින්ව ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් වේවි.

මේ සැසියේ අරමුණ මොකද්ද?

ඇත්ත ම කිවුවොත් සැසිය අවසානයේ ඔබට පුළුවන් වුණා නම් දෙමව්පියන්ගේ සිත් තුළ වයස අවුරුදු 1-2 අතර දරුවන්ට සුදුසු උත්තේජන ලැබෙන විදියට දවස පුරා ක්‍රියාකාරකම් කරන්න ඕනෑ කියන අදහස,

ඒ වගේ ම එම ක්‍රියාකාරකම් හැකි තරම් ක්‍රියාකාරී, උත්තේජන ඇති කරවනසුලු ඒවා විය යුතු බවත්,

ඒ වගේම මේ කාලයේදී දරුවා ට ඇවිදින්නට පුළුවන් වන නිසා එය වඩාත් ස්ථාවර කළ යුතු බවත්,

වෙනදාට වඩා වැඩිපුර වචන ගැටගසමින් කතා කරන්නට දරුවාට හැකි වන නිසා දරුවාගේ භාෂා කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීමට උදවු කළ යුතු බවත්,

ඒ ඔස්සේ දරුවාගේ මොළය වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය උදවු-පදවු දෙමව්පියන් විසින් කළ යුතු බවත්, ඔවුන්ගේ සිතට කා වැදිය යුතුයි.

උදාහරණයක්

- පුංචි පියවර තබමින් ලෝකය ගවේෂණය කිරීමට සූදානම් වන දරුවා, දවස පුරා සෙල්ලම් කොටුවක් තුළට හෝ කාමරයක් තුළට සිර නොකොට, දරුවා සමග එක්ව ඇවිදිමින් ලෝකය ගවේෂණය කිරීමට ඔහුට උදවු කළ යුතුයි වෙනවා.
- පරිසරය සමඟ ගැටෙන දරුවා විෂබීජවලට නිරාවරණය වේ යැයි බිය වී, හැකි තරම් දරුවා ගෙතුළ හෝ වඩා ගෙන පිරිසිදුව තබා ගැනීම පමණක් සුදුසු නැති බව මව්වරුන්ට පහදා දිය යුතු වෙනවා. ආරක්ෂිත සීමාවක් තුළ සිටිමින්, ඇඟ පතේ මඩ තවරාගෙන, අත්වල පාට තවරාගෙන, වැටෙමින් නැගිටිමින්, තමන්ගේ ඉලක්ක කරා ළඟාවෙන දරුවා වැඩි සහ ඉක්මන් සංවර්ධනයක් ලබා ගන්නා බව දෙමව්පියන්ට වටහා දිය යුතුයි.

වැදගත් දෙයක්

මෙදා සැරේ සැසියට නම් ඉන්නේ සෙල්ලම් කොටුව ඇතුළෙ හිර කරල තියන්න පුළුවන් පැටව් ටිකක් නෙමෙයි. හෙමින් හෙමින් පියවර තබන අය වගේ ම, අල්ලන්න බැරි වෙන්න දුවන කට්ටියත් මේ සැසියේ ඉන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අංක එකට ම බබාලාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු වෙන විදියේ පරිසරයක් මෙම සැසිය සඳහා තිබිය යුතුමයි. වටේ වැටකින් ආවරණය වුණු පාරට විවෘත නොවුණු ඉඩක් මේ සඳහා තෝරා ගන්න පුළුවනි.

දැන් එහෙනම් බලමු අපි කරන්න යන ක්‍රියාකාරකම් මොනවා ද කියලා?

ක්‍රියාකාරකම 4.1: පාට රවුම් පොඩි

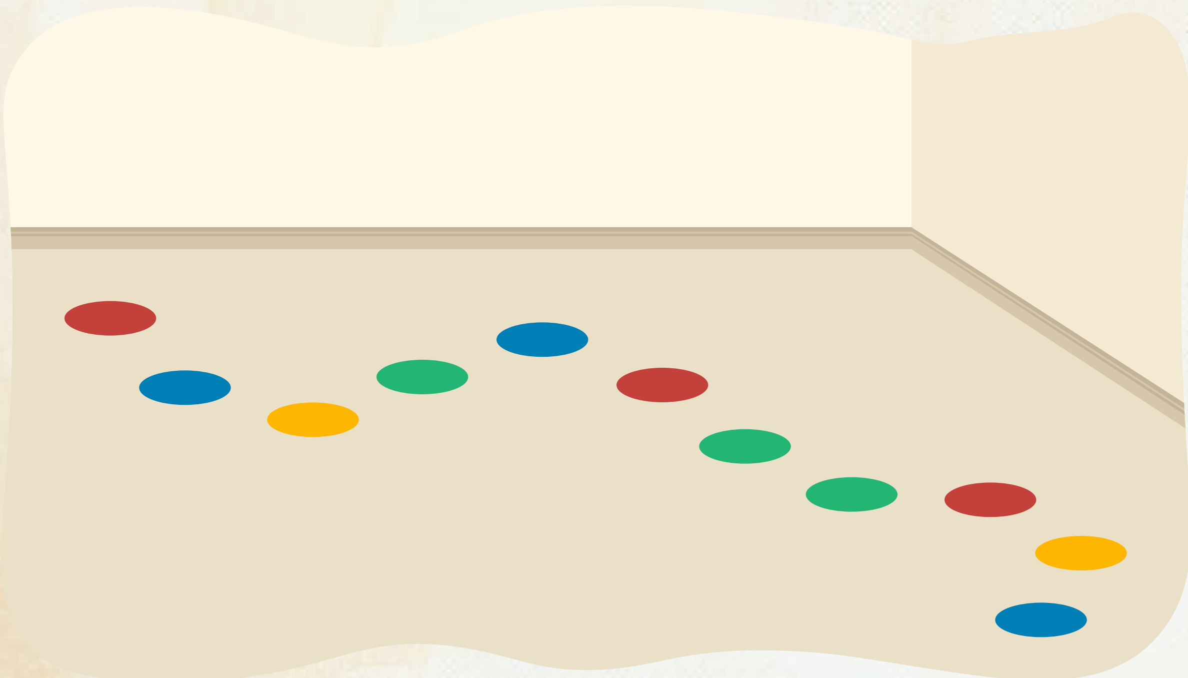
මේ සඳහා පාට පාට කොළවලින් කපාගත්තු පිඟානක් විතර ලොකු රවුම් දහයක් විතර අවශ්‍ය වෙනවා.

අම්මාගේ අතේ පාට රවුම් ටික තියාගෙන එකින් එක බබාගේ ඉදිරියෙන් පොළොව මත තියන්න දැන් බබා ඒවා අහුලා ගැනීමට හෙමින් ඒ දෙසට ඇදී යනු ඇත. පුංචි බබාලා නම් ඒවා අහුලගෙන විසි කරාවි. සමහර විට ලොකු බබාලා ඒවා එකට එකතු කරගෙන අතේ අහුරක් වගේ ගුලි කර ගනීවි.

පාට රවුමක් අහුලා ගන්න හැම වෙලාවෙ ම අම්මා තාත්තා අත්පුඩි ගහලා බබාව ධෛර්යවත් කරන්න ම ඕනේ සරල රේඛාවක පාර අනුගමනය කරන්න පුළුවන් පොඩි බබාලට ඒක ගැළපෙනවා හොඳින් ඇවිදින්න පුළුවන් බබාලට නම් පාර තැනින් තැන පොඩි වංගුවක් හැදෙන විදියට රවුම් තියන්නත් පුළුවනි.

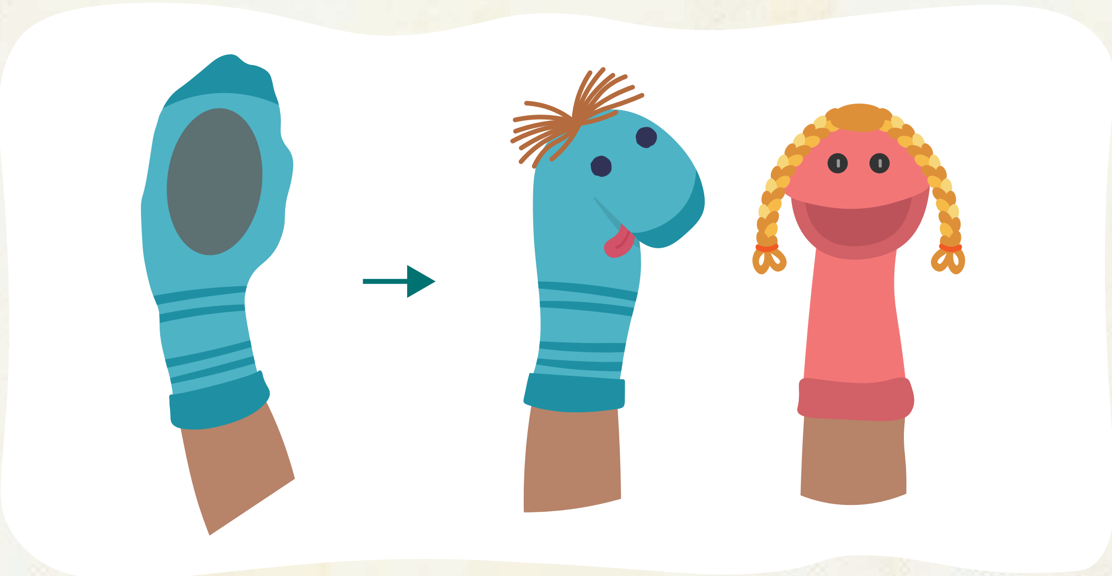
තැනින් තැන බබා බිම වැටුණත් ඊළඟ රවුම අහුල ගන්න බබාව ධෛර්යවත් කරන්න ඕනේ.

“ඔන්න අපේ පුතා එනවා ඔන්න රතු බෝලයක් ඇහින්දා, ඔන්න පුතා ඩොංගාලා වැටුණා නැගිටින්න නැගිටින්න, පුතාට පුළුවන්, ඔන්න පුතා කොලපාට රවුම ඇහින්දා, ශා නියමයි.. හරිම ෂෝක් අපේ පුතා” ඔන්න ඔහොමයි බබාලා එක්ක ප්‍රතිචාරාත්මක ව සෙල්ලම් කරන්නේ.



ක්‍රියාකාරකම 4.2: මේස් කකුල් රූකඩයෝ

පාට පාට මේස් රූකඩ යාළුවෝ හදන සෙල්ලම නම් මේ වයසට වුනත් කදිමට ගැලපෙනවා.. මේස් කකුලේ ඇඟිලි සිරවෙන කෙළවරට බිත්තර හැඩැති කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක් අලවාගෙන ඊට පස්සෙ මේස් කකුල කණපිට හැරෙව්වාම කතා කරන රූකඩයක් හදාගන්න පුළුවන්. ඇස්වලට පුරවපු රෙදි බෝල ගෙඩි දෙකක් දාලා, දිග රෙදි කෑල්ලකින් ලස්සන දිවක් කපලා අලවලා, පොඩි වුල් කැබලි ටිකකින් කොණ්ඩයක් රැවුලක් එහෙම දාලා, මේ රූපවලින් පෙනෙන විදියට ලස්සන රූකඩ යාළුවෝ හදාගන්න පුළුවන්.



අම්මගේ අත් දෙකට රූකඩ යාළුවෝ දෙන්නෙක් දාලා ඒ දෙන්නා වූ උඩ පැන පැන හිනා වෙවී කතා කරන හැටි කට හඬවල් වෙනස් කරලා අම්මට රඟදක්වල පෙන්නන්න පුළුවනි. චූටි මේස් කකුල් රූකඩ යාළුවෙක් බබාගේ අතටත් දාන්න පුළුවන්, එයාගේ අත හොලවන ගමන් ඒ රූකඩ යාළුවටත් හඬ කවන්න අම්මට පුළුවන්, අම්මගෙ අතේ ඉන්න රූකඩ යාළුවා ගිහිල්ලා බබාගේ මූණ කිචි කවනවා බබාගේ අතේ ඉන්න රූකඩ යාළුවා ගිහිල්ලා අම්මගේ මූණ කිති කවනවා, සින්දු කියනවා, රස කතා කියනවා, හිනා වෙනවා, බබා බත් කටක් කනවා නම් රූකඩ යාළුවත් බත් කටක් කනවා, මේ වගේ අපූරු අපූරු දේවල් රඟ දක්වන්න අම්මට පුළුවනි.

මේ මගින් දරුවාගේ භාෂාව දියුණු වෙනවා වගේම පුදුමාකාර ස්නායු උත්තේජනයක් ලැබෙනවා.

ක්‍රියාකාරකම 4.3: කපමු අලවමු යාළුවෝ

මේකට ඝනකම් කාඩ් බෝඩ් කැබැල්ලක් අවශ්‍ය වෙනවා. කඩයකින් පරණ කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටියක් ඉල්ලගෙන දිග ඇරලා ගන්න පුළුවනි. ඊට උඩින් සුදු කොළයක් අලවගන්න තියෙනවා නම් වඩා හොඳයි. දැන් ඒකේ සමමිතික ව කපන්න පුළුවන් හැඩයක් අඳින්න.

උදාහරණයක් ලෙස සමනලයෙක්, ගසක්

වැඩිපුර බෝඩ් තියෙනවා නම් එකක් බබාට ම පාට කරන්න දීලා බලන්න පුළුවන්. බබා බාගෙට පාට කළොත් අම්මට පුළුවන් ඒක සම්පූර්ණ කරලා ගන්න. දැන් කරන්න තියෙන්නේ පාට කරපු චිත්‍රය දෙකට මැදින් කපන්න.

කැබලි දෙක දෙපැත්තට කරලා නැවත එක් කරලා රූපය හැදෙන බව බබාට පෙන්නන්න, නැවත කෑලි දුරස් කර බබාට එය සවි කරන්නට ඉඩ දෙන්න.

මෙලෙස විවිධ රූප අත්හදා බැලිය හැකි වෙනවා ඒවගේ ම හරි මැදින් දෙකට කපන්නේ නැතුව හැඩයක් එන විදියට කපලා බබාට ඒ කොටස් දෙක සවි කරන්න පුළුවන්ද කියලත් බලන්න. සමහර විට පුළුවන් වෙයි. සමහර විට බැරි වෙයි. ඒ ගැන වද වෙන්න එපා.

සමමිතික ව කපනවා වෙනුවට පූසෙකුගේ රූපයක් නම් හිස සහ කඳ වෙන් කර කපා නැවත සවි කරන්න ඉඩ දෙන්න. පූසාගේ ඇස් දෙක වෙන ම කාඩ්බෝඩ් රවුම් දෙකක ඇඳ කපා දරුවාට ඒවා රූපයේ නිසි තැන තැබීමට ඉඩ දෙන්න. හිස සහ කඳ සවි කරන සෑම විට ම පූසෙකුමෙන් ඤාව් ගාන්න, පූසා ඤාව්, කියා පවසන්න. බල්ලෙකුගේ රූපයක් නම් නැවත සවි කළ විට, බල්ලා බව් බව්, කියා පවසන්න. මෙයත් දරුවාගේ සංවර්ධනයට ඉතා වැදගත් ක්‍රියාකාරකමක් වේවි.

ක්‍රියාකාරකම් 4.4: පාට පාට මෝස්තරේ

මේක නම් ලේසි ක්‍රියාකාරකමක්. මෝරපු බණ්ඩක්කා කරලක්, නෙලුම් අලයක්, අර්තාපල් අල ගෙඩියක්, පිඟන් සෝදන්න ගන්න පුංචි ස්පොන්ජියක් වගේ දේවල් යොදා ගන්න පුළුවන්. පාට තීන්ත ටිකක් යෝගට් කෝප්ප ටිකකට දාලා ගන්න පුළුවන්. මතකයිනේ අපිත් පුංචි කාලෙ ම ඔය දේවල් තීන්තවල ඔබලා කොළයක් උඩ මෝස්තර ඇන්දා. ඔය දේ ම අපිට දරුවන් එක්ක කරන්නත් පුළුවන්, දරුවට මුලින් එකක් දෙකක් කරල පෙන්නන්න.

ගස්වලින් වැටුණු එක එක ප්‍රමාණයේ කොළ අරගෙන ඒවා තීන්තවල ඔබලා දරුවාට එය සුදු කොළයක් මත අච්චු ගසන්න ඉඩ දෙන්නත් පුළුවන්. පරණ පත්තර, නැත්නම් කැලැන්ඩර් කොළවල පිටුපස, ගත්තහම කොළවලට වියදමක් යන්නෙත් නෑනෙ, තීන්ත ගන්නත් අපහසු නම් තව වැඩක් තියෙනවා කරන්න, කහ කැබැල්ලකින් කහපාට, බීට්රූට් අලයකින් රතුපාට, නිවිති කොළවලින් කොළපාට වගේ ම නිවිති ඇට පොඩි කළා ම ලස්සන ම ලස්සන දම් පාටක් එනවා, වතුර බොහොම ස්වල්පයක් පමණක් දාන්න අමතක කරන්න එපා.

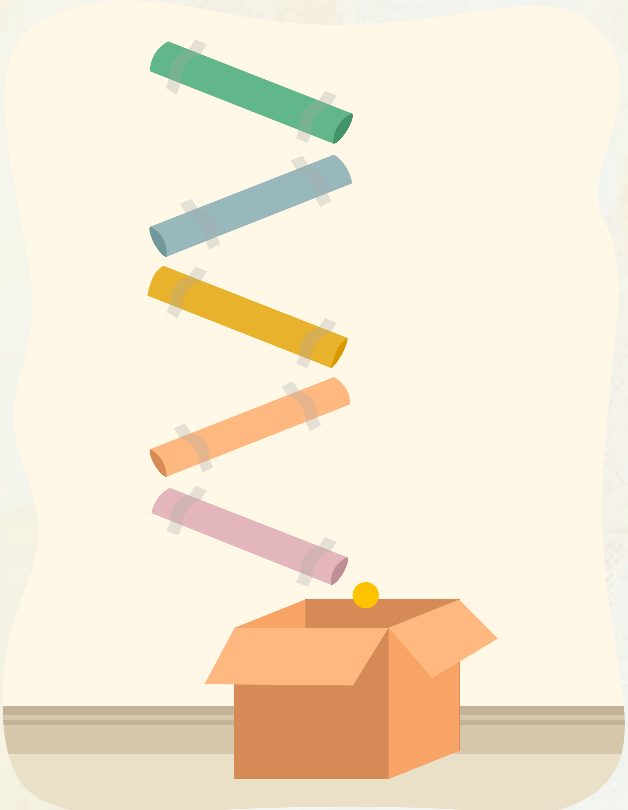
ලොකු පින්සලක් එහෙම අරගෙන තාත්තා මලක් ඇඳලා පෙන්නුවොත් බබාලත් පින්සල අරගෙන එක එක දේවල් අඳින්න උත්සාහ ගනීවි.

ලොකු දරුවෙක් කරනවා වගේ ලස්සනට කොළ සහ මෝස්තර අච්චු ගහයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. ඉහත කී දේවල් දරුවා තින්ත කෝප්පවල ඔබාවි. කීපයක් කොළය මත නැවතත් තබාවි. ඊට පස්සේ කෝප්පවල ඇති පාට එකකින් අනෙකට මාරු කරමින් සමහරක් විට තීන්ත, කොළය මතට හලාගෙන ඇඟිලිවලින් මෝස්තර අඳින්නට උත්සාහ කරාවි. ඕක තමයි දරුවන් ඉගෙන ගන්න ක්‍රමය. විවිධ පාට පාවිච්චි කරද්දී ඒ පාටවල නම පැහැදිලි ව දරුවාට ඇහෙන්න කියන්න පුළුවන්. අතරින් පතර මේ තියෙන කෑලි බෑලිවලින් ලස්සන මෝස්තර හැදෙන බව දරුවාට පේන්න ආයෙ කරලා පෙන්නන්න පුළුවන්.

ක්‍රියාකාරකම් 4.5: රෝලින් බෝලිං

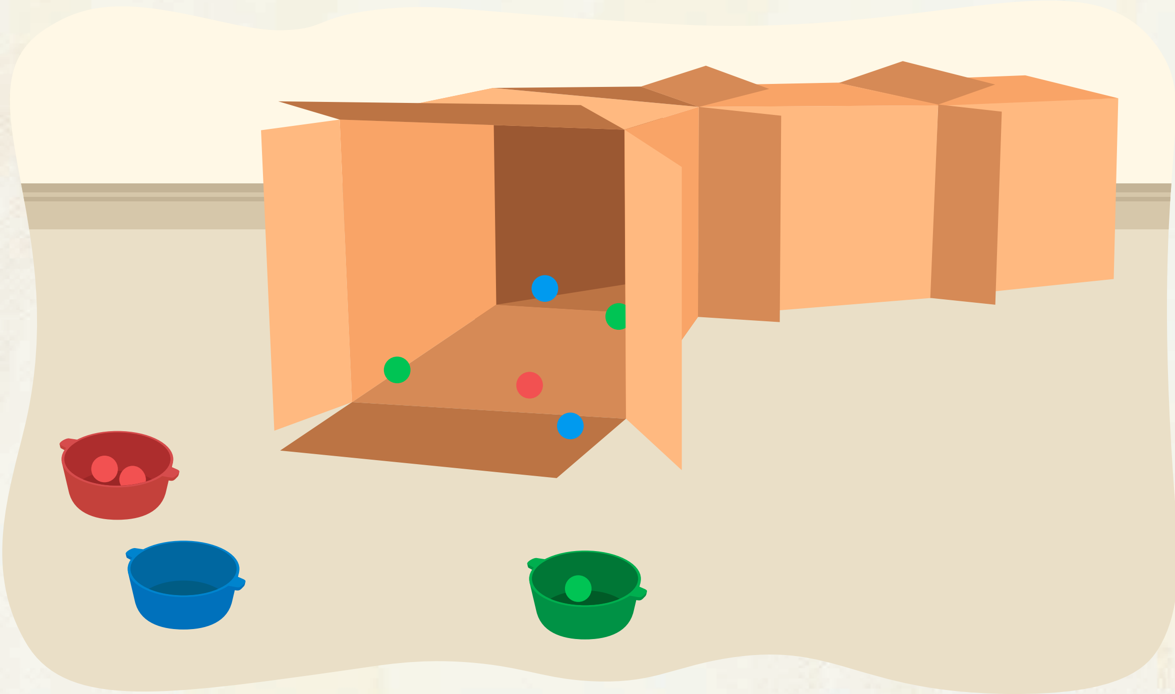
ඊළඟට කරන්න යන්නේ රෝලින් බෝලිං සෙල්ලම. රූපය බලල හිටිය නම් මේක කරන විදියට ඔළුවට දාගන්න ලේසියි. පරණ කාඩ්බෝඩ් ෆයිල් කවර කිහිපයක් රෝල් කරලා ගනිමු ඉස්සෙල්ලම. ඊට පස්සේ තවත් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් මේකට අවශ්‍ය වෙනවා. තව ඕන වෙන්නේ පිංපොන් බෝල කිහිපයක්. නැතිනම් පරණ රෙදි කෑලි ටිකක් ගුලි කරලා, බැලුම් බෝලයක් ඇතුළට දාලා, පොඩි බෝලයක් වෙන්න ගැටගහලා, වැඩි කොටස කපලා ඉවත් කරාම පිංපොං බෝලයක් හදා ගන්න පුළුවනි.

දැන් කරන්න තියෙන්නේ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටිය බිත්තියේ නැත්නම් එළිමහනේ නම් මහත ගසක කඳේ එල්ලන්න. බෝඩ්වලින් හදාගත්තු රෝල් ටික පෙට්ටියට ඉහළින් විවිධ උසවලින්, විවිධ ආනතිවලට, ටේප් එකකින් හෝ ඇනයක් ගසා එල්ල්ලන්න. දැන් රෝලින් බෝලින් සෙල්ලම ලෑස්තියි



එක එක රෝල්වලින් ඉහළින් පිංපොං බෝලය ඇතුළු කළාම ඒවා රෝල දිගේ පහළට ඇවිත් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියට වැටෙනවා. බබාට දැන් නැගිටින්න පුළුවන් නිසා ඇඟිලි තුඩුවලින් වුණත් ඉස්සිලා තමන්ට වඩා උස රෝල හරහා බෝල එවන්න පුළුවන්. මෙය දරුවන්ට ඉතා විනෝදජනක සෙල්ලමක් වන අතර ම අත් කකුල්වල සමබරතාවට, මාංශ පේශිවලට හුඟක් උදවු වෙයි.

ක්‍රියාකාරකම් 4.6: උමං කෝච්චිය



මේකට අපි කියන්නෙ උමං කෝච්චිය කියලා.. කඩවලට බඩු ගේන ලොකු කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කීපයක් ඉල්ලගෙන ඒවා විවෘත කරලා තැබුවාම අපිට රූපයේ පෙනෙන විදියට උමං පාරක් හදා ගන්න පුළුවන්. ඒවයේ ඇතුළේ පාට පාට බෝල තියලා, ඒ බෝලවල පාටින් ම බේසමක්, එළියෙන් තිබ්බම බබාට පෙන්නන්න පුළුවන් රතු පාට බෝල උමඟ ඇතුළෙන් ගෙනැල්ලා, රතුපාට බේසමට දාන්න පුළුවන් කියලා. බබා උමං පෙට්ටි අස්සෙන් රිංගමින් සෙල්ලම ආසාවෙන් කරාවි. මොළය දියුණුවට වගේම දරුවාගේ මාංශ පේශීය දියුණුවටත් මෙය කදිම සෙල්ලමක්.

ක්‍රියාකාරකම් 4.7: එකෝමත් එක කාලෙක

දරුවන්ට පොත් කියවීම වැදගත් බව දැන් ඔබ දන්නවා. පොඩි කාලෙ ඉඳන් පටන් ගැනීම වඩා හොඳ බවත් ඔබ දන්නවා. කලින් සැසිවලට ආවා නම් මේ වෙනකොට බබාට රෑට කතන්දර පොත් කියවලත් ඇති. දැන් අපි මේ පුරුද්ද දිගට ම කරන් යන්නේ කොහොම ද කියල බලමු කියවන පුරුද්ද ඇති කරගන්න එක ඉතා වැදගත්.

දැන් බබාට අවුරුද්දක් නිසා අපිට ටිකක් දිග කතා කියන්න පුළුවන් කතාවල දුක සතුට ලැජ්ජාව වගේ හැඟීම් විස්තර කරනවා නම් අවුරුදු දෙක කිට්ටු වෙන බබෙකුට වඩාත් හොඳයි මොකද අවුරුදු දෙකක් වෙනකොට තමයි එයාලා හැඟීම් තේරුම් ගන්නේ.

හාස්‍යජනක විහිළු කතා කියවන විට ඒ විදියට රඟපාලා පෙන්නන්න පුළුවන්.

තේරුමක් නැති උනත් තාලෙට කියවන පදවැකි තියෙනවා නම්, චින් චින් චීන රටේ, ඔන්චිලි චිලි චිල්ල මලේ, වගේ ඒවා තාලෙට කියලා මේ වයසේ බබාලාගේ අවධානය දිනා ගන්න පුළුවන්.

කියවන විට බබා එහෙට මෙහෙට ගියත් ඒ ගැන කරදර වෙන්න එපා මේ වයසෙ දරුවන්ට ඇත්තට ම චලනය වීමට අවශ්‍යයි එයාලට එක තැනක ඉන්න අමාරුයි. ඔබ දිගට ම කියවනවා නම් දරුවා දිගට ම සවන් දෙනු ඇති. දරුවා නැවත පැමිණ සවන් දෙන්න පුළුවන්. පොතේ හා පැටියා මෙන් පැනීමට බබාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න පුළුවන්. එළදෙනකුගේ පින්තූරයක් දුටු විට උම්බෑ කියා කෑ ගැසීම වැනි සරල ශබ්ද හෝ වචනවලින් වස්තූන් ලේබල් කිරීමට ද මේ වෙද්දී පුළුවන්.

ප්‍රියතම පේළියක් හෝ වාක්‍යයක් අම්මා පැවසීමට පෙර විරාමයක් තබා කුඩා දරුවා එහි අවසාන වචනය සම්පූර්ණ කරයිදැයි බලන්න.

අම්මා : චුට්ටන් බට්ටිත්තා දං ගෙඩියක්...

බබා : දැක්කා යනුවෙන් සම්පූර්ණ කරන්න ඉඩ දෙන්න.

ඔබේ කුඩා දරුවා දැන් ටික ටික තනියෙන් ක්‍රියා කරන්න කැමති නිසා පොතේ පිටු පෙරළන රස්සාව එයාට දෙන්න. කියවන අතරතුර පින්තූරවල සිදු වන්නේ කුමක් ද? යන්න සාකච්ඡා කිරීමට පුළුවන්.

“ගහ පිටිපස්සේ හැංගිලා ඉන්නෙ කවුද” වැනි කතාව පිළිබඳ ප්‍රශ්න අහන්න මේ අන්තර් ක්‍රියාව කුඩා දරුවාගේ සිතීමේ හා භාෂා කුසලතාව වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වෙනවා.

පොතේ වචන කියවනකොට අකුරුවලට ඔයාගේ ඇඟිල්ල තියලා පෙන්නන්න එතකොට මේ අකුරු කියන සංකල්පය නිරායාසයෙන් එයාගේ ඔළුවට යනවා.

මතක තියාගන්න, එකම කතා පොත නැවත නැවතත් සිය දහස් විදියකට බබා එක්ක කියවන්න පුළුවන්.

ඉතින් දැන් අපි පැය එකයි විනාඩි පහළොවක් තිස්සේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් ම කළා. සැසිය අවසානයේ ඔහේ තනිව ම හැදෙන වැඩෙන දරුවෙක් වෙනුවට, අම්මා, තාත්තා සහ පවුලේ අය විසින් සිතා බලා, උනන්දුවෙන්, නිර්මාණශීලී ව උත්තේජන සපයමින් හදා වඩා ගන්නා දරුවෙක් බිහි වෙනවා නම් එයයි අපේ බලාපොරොත්තුව. ආයෙත් සැරයක් දෙමව්පියන්ට මතක් කරන්න මීට වඩා තව දහස් ගණනක් ක්‍රියාකාරකම් ඔබට ම නිර්මාණය කරගත හැකි බවත්, ඒවා අනෙක් අය සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට නිතර අපි මුණගැසීම සුදුසු බවත්.

සැසිය 5

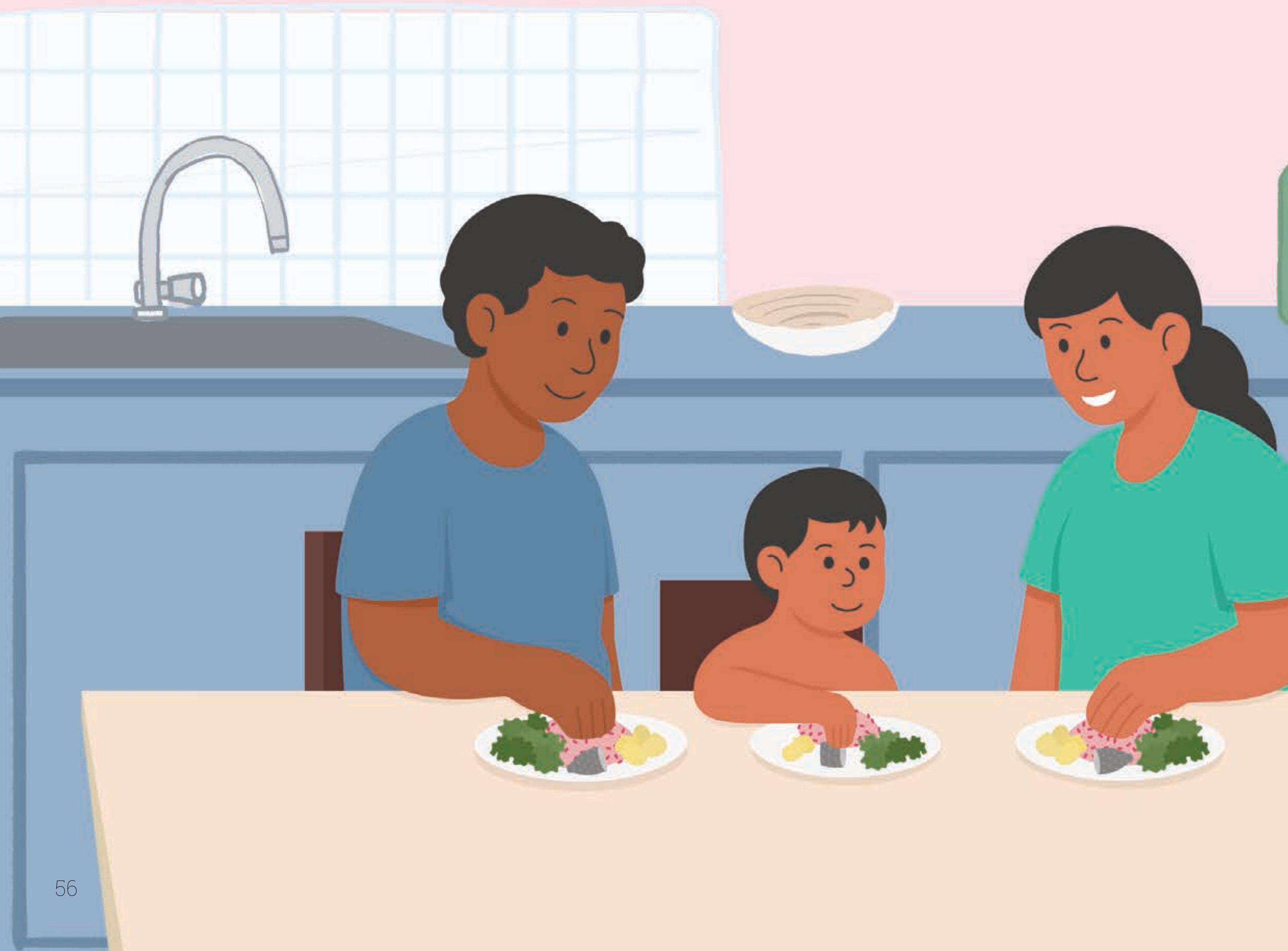
හබුන් කටයි බත් දෙකටයි

දරුවන්ගේ පෝෂණය

මෙම වැඩමුළුව ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර අනිවාර්යයෙන් ම වැඩසටහන් මාලාවේ හඳුන්වා දීමේ පරිච්ඡේදය නැවතත් කියවා මතක් කර ගනිමු නේද?

ඒ වැඩසටහනෙන් පසුව, අනෙක් දෙමව්පියන්ගේ සිත් තුළ එයාලා තමන්ගේ දරු පැටියාට, රත්තරන් දෙමව්පියන් වෙන්න ඕනෑ කියන සංකල්පය කාවැදිල තියේ නම් ඔන්න ඔයා හඳුන්වා දීමේ වැඩසටහන ලස්සනට ම කරල තියෙනවා. කෝකටත් අවස්ථාවක් ලැබෙන හැම විට ම දෙමව්පියන්ට හදුන්වා දීමේ වැඩසටහනේ ඇතුළත් වුණු කරුණු නැවත මතක් කරලා දෙන්න අමතක කරන්න එපා.

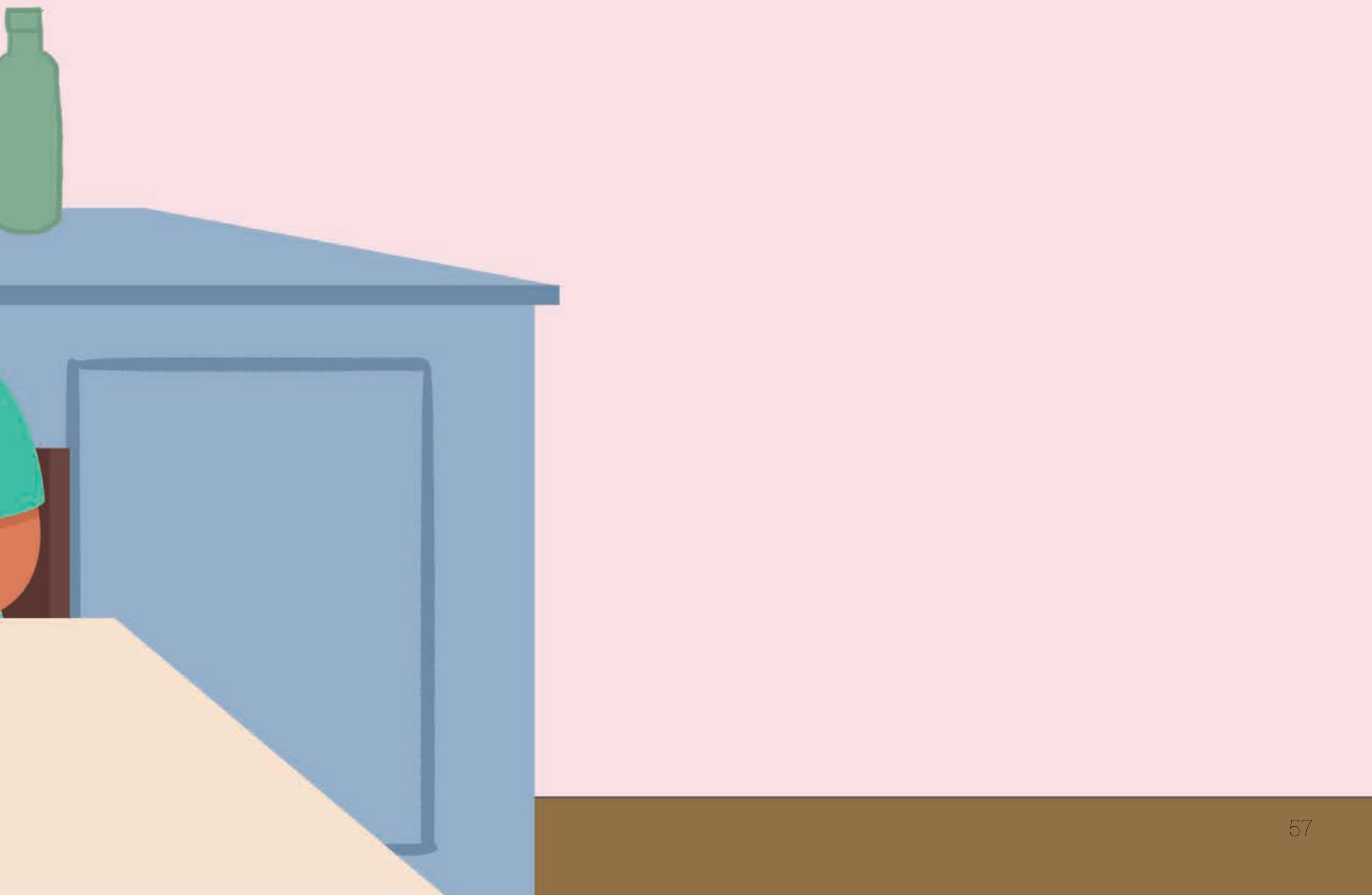
දරුවා ඉපදුණු දා සිට මාස හයක් තිස්සේ ඇකයේ හොවාගෙන ලේ කිරි කරලා ආදරෙන් පොවලා, මාස හයක් ගිය තැන සිට අමතර ආහාර දෙන රාජකාරිය දෙමව්පියන්ට අලුත් දෙයක්. ඉතින් ඒ අලුත් රාජකාරිය සාර්ථක ව කරගන්න උපදෙස් කිහිපයක් තමයි අපි මේ කියන්න යන්නේ.



අපි කැමති අපේ දරුවා කඩිසර, හොඳින් වැඩෙන බුද්ධිමත්, නිරෝගී යහපත් දරුවෙක් වෙනවා දකින්නනේ. විශේෂයෙන් ම දරුවෙකුගේ මුල් අවුරුදු පහ, එයිනුත් ආරම්භක අවුරුදු දෙක තුළ දරුවාගේ පෝෂණය බොහොම තීරණාත්මක බව අපි හඳුන්වා දීමේ පරිච්ඡේදයෙන් ගැඹුරු ලෙස කතා කළේ ඒ නිසයි. ඒ සඳහා බලපාන සාධක අතුරින් ප්‍රධාන ම සාධකයක් තමයි දරුවාට මව්කිරි සහ අහාරපාන මගින් ලැබෙන පෝෂණය. දරුවාට එදිනෙදා කෙළි සෙල්ලම් කරන්න, කායික ව හා මානසික ව වැඩෙන්න, ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙන්න අවශ්‍ය සියලු සංඝටක ලබා දෙන ප්‍රභවය තමයි එයා ගන්න මව්කිරි සහ අනෙකුත් ආහාරපාන.

ඉතින් පුංචි පැටව් තනියම උයා පිහාගෙන කන්නෙ නැහැනේ, ඔවුන් වෙනුවෙන් ආහාර තෝරන්නේ, සකසන්නේ, ආදරණීය දෙමව්පියන්. නැතිනම් අත්තම්මලා, සීයලා වගේ වැඩිහිටියන්ගේ අනුදැනුම වගේ ම, බලපෑම එයට එක් වෙනවා. ඒ වගේමයි පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ගේ කන බොන කෑම වට්ටොරු සහ පිළිවෙළ. පුංචි දරුවෝ ලොකු මහත් වෙද්දි අනුකරණය කරන්න පෙලඹෙනවා.

ඒ නිසා මේ හැම දෙනා ම බලගන්වන එක මව් හවුලෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා. මේ රාජකාරියට ගොඩාක් මුදල් වියපැහැදම් කරන්න තිබුණා කියලා ම හරියන්නේ නැහැ. පොඩි දරුවාට කෑම බීම දෙන රටාවක් තියෙනවා. ඒ ටික අපේ දෙමව්පියන්ට කියලා දෙන්න තමයි දැන් අපි සූදානම් වෙන්නේ.



ක්‍රියාකාරකම 5.1

දරුවන්ට කෑම කවන විට දෙමව්පියන් අතින් වෙනවා කියලා හිතන වැරදි අඩුපාඩු ටිකක් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ට ලැයිස්තුගත කරන්න කියලා ම වැඩේ පටන් ගත්තොත්, එයාලගේ දැනුම මට්ටම ගැන ඔයාට යම් අවබෝධයක් ගන්න පුළුවන් වෙනවා වගේ ම, එයාල මේ මාතෘකාවට අවතීර්ණ කරගන්නත් එය පහසුවක් වෙනවා. හැමෝම එකතු වෙලා සාකච්ඡා කරලා අවසානයේ, එක් අයෙකුට පුළුවන් කරුණු ටික කියවලා පෙළගස්වන්න. බලන්න මේ කරුණු එයාලා ලියලා තිබුණා ද කියලා. ඔබටත් අවිනිශ්චිත කරුණු ඔවුන් ලියලා තිබුණා නම් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරි මිස්ගෙන් අහලා නිරාකරණය කරගන්න අමතක කරන්න එපා.

- මව්කිරි දීම නිසි විට ආරම්භ නොකිරීම, ඉන් පසුව ද නිසි ලෙස, නිසි කාලයක් ලබා නොදීම
- අමතර ආහාර ආරම්භය නිසි වයසට වඩා පෙර හෝ වඩාත් පසු වී ආරම්භ කිරීම
- ප්‍රමාණවත් තරමක්, ප්‍රමාණවත් වාරයක්, ආහාර නොදීම
- වයසට සරිලන, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා නොදීම
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ලබා නොදීම
- අසනීප වූ විට නිසි ලෙස ආහාර ලබා නොදීම
- දරුවා සමග නිවැරදි ප්‍රතිචාරාත්මක ව අහාර ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු නොකිරීම
- ලබා දෙන අහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවීම

ක්‍රියාකාරකම 5.2

දැන් නිවැරදිව දරුවන්ට ආහාර ලබා දෙන විදිය ගැන අනුමත කරුණු දහයක් කියලා දෙන්නයි යන්නෙ. මේ සදහා සැනපත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිතුමිය ළඟ තිබෙනවා. රූප සමග පහදා දුන්නම දෙමව්පියන්ට තේරුම් ගන්න හරි පහසුයි.

කරුණ 1

ළදරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වනතුරු මව්කිරි පමණක් ලබා දීමෙන් නියමිත වැඩීම සහ සංවර්ධනය අපට බලපොරොත්තු විය හැකි බව.

බිළිදා ඉපදී පැයක් ඇතුලත මව්කිරි ලබා දීම ආරම්භ කළ යුතු බව (මෙය බොහෝ විට දරුවා ඉපදුණු රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිදු කරවන්නට ඇති).

මෙහිදී ළදරුවා සහ මවගේ තන පුඩුවේ නිවැරදි සම්බන්ධය, නිවැරදි ව දරුවා ඇකයේ තබාගන්න ආකාරය, දරුවාගේ බඩගින්න කල්තියා හඳුනා ගෙන මව් කිරි ලබා දීම, මව් කිරි ලබා දෙන වාර ගණන, කාලය තීරණය කිරීම, මව්කිරි දීමේ වාසි, පිටිකිරි ලබා දීමේ අවාසි ආදිය දීර්ඝ වශයෙන් වෙන ම ම කතාබහ කළ යුතු වෙනවා.

කරුණ 2

ළදරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ වහා ම මව්කිරිවලට අමතර ව අර්ධ ඝන ආහාර හඳුන්වා දීම ආරම්භ කළ යුතු බව, මේ සමඟ ම ගැළපෙන ලෙස මව්කිරි දීම පවත්වා ගෙන යා යුතු බව, ඔවුන්ට කියා දෙන්න.

වයස අවුරුදු 2 දක්වා සහ ඊට පසුවත් මව්කිරි ලබා දීම සිදු කෙරෙනවා. වයස අවුරුද්දෙන් පසුව දරුවකුට දිනකට මව්කිරි වේල් දෙකක් නැත්නම් තුනක් ලැබීම ප්‍රමාණවත්. මේ වේල් ආහාර වේලකින් පසුව ලබා දීම කළ යුතු වෙනවා. ආහාර වේලකට කිට්ටු කර මව්කිරි ලබා දීමත් නිතර නිතර දරුවා ඉල්ලන සෑම විට ම මව්කිරි ලබා දීමත් මේ වයසේදී අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වගේ ම රාත්‍රී කාලයේ නින්දේදී මව්කිරි දීම ද කිසිසේත් ම අවශ්‍ය නැහැ. (මව්කිරි කිසිසේත් ම නොලැබෙන දරුවකුට නම් දවසට නියමිත ප්‍රමාණය නොඉක්මවා රස නොකළ නැවුම් දියර කිරි හෝ මුදවපු කිරි වැනි කිරි ආහාරයක් ලබා දීම කළ හැකියි.)

මීට අමතර ව පොඩි දරුවන්ට අත්‍යවශ්‍ය ම දෙයක් තමයි ඇති තරම් දියර වර්ග පානයට ඉඩ සලසා දීම. දැන් දේශගුණය ඉස්සර වගේ නෙමෙයි උෂ්ණත්වය ඉතා අධිකයි. සෙල්ලම් කරන දරුවන්ට ඇති තරම් ලොකු වතුර බෝතලයක් සපයා දීම ඉතා වැදගත්.

කරුණ 3

අමතර ආහාර පටන් ගන්නා සංයුතිය හැන්දේ රැඳී පවතින ලෙස ඝනකම් විය යුතු බවත්, දියාරුව වැක්කෙරෙන පදමේ ආහාර දරුවාට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට නොගැළපෙන බවත් වටහා දෙන්න. අමතර ආහාරයට තෙල්, පොල්කිරි, බටර් එකතු කිරීම මගින් වඩා ශක්තියක් දරුවාට ලබා දීමට හැකි බව තේරුම් කර දෙන්න. වෙනදා නොකියපු කරුණක් තෙල් ගැන

කියන්න ඕනෑ. පුංචි දරුවන් ආසයිනෙ ගැඹුරු තෙලේ බැදපු ඉස්සො, මස්, මාළු වගේ දේවල් ගන්න. මේවා වීදි ආහාර කඩවල එහෙම බහුලයි, හැබැයි පිටින් මෙවන් ආහාර මිල දී ගනිද්දි ඒ අය එකම තෙල් තාච්චුවේ වැඩි ගින්දරේ කිහිප වතාවක් බැදුණු තෙල් පාවිච්චියට ගන්නවා ද යන්න අපිට සැක හැර දැනගන්නට අපහසුයි. හොඳ ම දේ තමයි ඉඳල හිටලා දරුවන්ට මෙහෙම කෑමක් කන්න ආසා හිතුණ ම ගෙදරදි ම හදලා දෙන්න පුළුවන් නම් අපිට ඔය සැකය ඇති වෙන්නේ නැහැනෙ. ඒවගේ ම එවැනි ආහාර පාලනයක් ඇති කරගන්නත් පුළුවන් වෙනවා.

(පළමු අවුරුද්ද තුළදී ළදරුවාගේ ආහාරයට ලුණු, සීනි/පැණි රස එකතු නොකරන්න. ඉන් පසුවත් මේවා හැකිතාක් අඩුවෙන් යෙදීමට සැම විට ම සැලකිලිමත් විය යුතුයි. පාන වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී ද සීනි හා ලුණු භාවිතය හැකි තරම් අවම කරන්න.)

කරුණ 4

යකඩ සපිරි ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර, උදාහරණ ලෙස මස්, මාළු, හාල්මැස්සන්, හඳුන්වා දීම අමතර ආහාර ආරම්භ කොට සතියක් ගත වූ විගස කළ හැකි නම් ළදරුවාගේ මොළය සහ සමස්ත වර්ධනයට වඩාත් සුදුසු බව පවසන්න, මොකද ඒවායේ ඇති යකඩ, ප්‍රෝටීන සහ සංඝටක ශරීරයට අවශෝෂණයට පහසු නිසා.

කරුණ 5

විවිධ වර්ගයේ මාෂ බෝග (කඩල, මුං ඇට, පරිප්පු) ඇට වර්ග (රට කජු, කජු පියලි, කොට්ටම්බා ඇට) තුළ සෑහෙන පෝෂක ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වන බැවින් මේවා දරුවාගේ දිනපතා ආහාරයට ක්‍රමක්‍රමයෙන් එකතු කළ යුතු බව ඔවුන්ට පවසන්න.

කරුණ 6

තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, තැඹිලි හෝ කහ පැහැති එළවළු, පලතුරු, දරුවාගේ පෙනීම යහපත් කරනවා වගේම රෝග කාරක මගින් ආසාදනවලට ගොදුරු වීම අවම කරන්නට උදවු වෙනවා. ඒ නිසා නිවිති, මුරුංගා කොළ, රාබු කොළ, වගේ විවිධ කොළ වර්ග, එතකොට කැරට්, කහ බතල, වට්ටක්කා, පැපොල්, ලාවුලු, වැල් දොඩම් වගේ එළවළු පලතුරු දිනපතා ආහාර වේලට එක්කාසු කරගන්න ඕනෑ බව හොඳින් තේරුම් කරලා දෙන්න.

කරුණ 7

දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම දරුවාට අවශ්‍ය ආහාර වේල් සංඛ්‍යාව වැඩිවනවා. ඒ වගේම ආහාර වේල් දෙකක් අතර කාල පරතරය පැය දෙකහමාරක් වත් වෙනවා නම් වඩාත් සුදුසුයි.

උදාහරණයක් ලෙස,

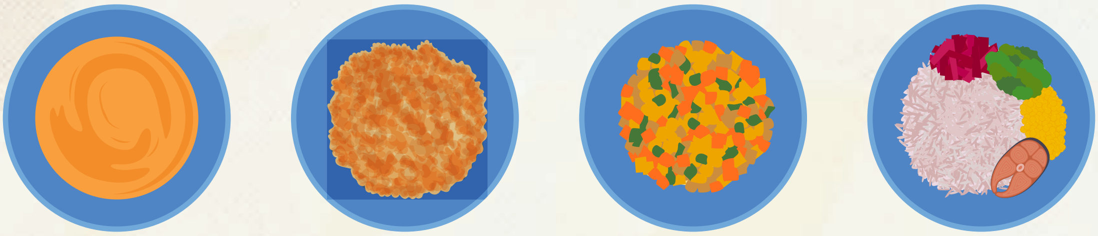
- වයස මාස 7-8 අතර දරුවෙකුට දවසකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් තුනක් වගේ ම කෙටි ආහාර වේල් එකක් දෙකක් පමණ අවශ්‍ය වෙනවා.
- වයස මාස 9-24 අතර දරුවෙකුට දවසකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් වගේ ම කෙටි ආහාර වේල් එකක් දෙකක් පමණ අවශ්‍ය වෙනවා.
- මේ ආහාර වේල් සියල්ල ම හැකි තරම් විවිධත්වයෙන් සපිරි ඒවා විය යුතුයි.

කරුණ 8

ක්‍රමක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන දරුවාට අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය ද ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ යුතුයි.

- මාස 6-8 - එක් ආහාර වේලක් සඳහා තේ හැඳි 2-3 ප්‍රමාණයකින් ආරම්භ කර, ක්‍රමයෙන් මිලි ලීටර් 200 කෝප්පයකින් කෝප්ප බාගයක් පමණ වෙන තුරු ලබා දිය යුතුයි.
- මාස 9-11 - මිලි ලීටර් 200 කෝප්පයකින් කෝප්ප තුන් කාලක් පමණ (3/4)
- මාස 12-23 - මිලි ලීටර් 200 සම්පූර්ණ කෝප්පයකට වඩා ස්වල්පයක් වැඩියෙන්
- මෙම ආහාරවල ස්වභාවය දරුවා වයසින් වැඩීමත් සමඟ වෙනස් කරගත යුතු වෙනවා.

පළමුවෙන් ම මත ගාගත් ආහාර, ඉන්පසුව හොඳින් පොඩි කරගන්නා ලද ආහාර, ඉන්පසුව ඇඟිලිවලින් අල්ලා තනිව ම කෑ හැකි ආහාර කැබලි, අවසානයේ පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන් ආහාර ගන්නා ලෙසට ම දරුවාට ද ආහාර ගන්න පුළුවන් වෙනවා.



ලොකු කැබලි, කුඩා කැබලි, තද සහ සුමට කැබලි ලෙස වෙන් වෙන් වශයෙන් දරුවාට අල්ලා ගෙන කෑමට හැකි වන ලෙස අහාර පිළිගැන්වීම ඉතා අගනේ ය.

වයස අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය

ආහාර වර්ගය	දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය	
	අවුරුදු 1 සිට 2	අවුරුදු 2 සිට 5
බත්, කිරිබත්, ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, තෝසේ ආදිය	තේ කෝප්ප 2 ක ප්‍රමාණය	තේ කෝප්ප 2 කට වැඩියෙන් +
පිසින ලද පරිප්පු, මුං ඇට, කඩල, කව්පි ඇට වර්ග	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ
විවිධ එළවළු වර්ග	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ
පලා වර්ග	තේ කෝප්ප 1/2 ප්‍රමාණය	තේ කෝප්ප 1/2 ප්‍රමාණය
හාල්මැස්සන් හෝ **මාළු, කුකුල් මස්, මස්, පිකුදු** හෝ **කුනිස්සන්**	9ක් 10ක් පමණ ගිනි පෙට්ටියක තරම් කුඩා කැබලි 2ක් මේස හැඳි දෙකක්	20ක් පමණ ගිනි පෙට්ටියක තරම් කුඩා කැබලි 2ක් මේස හැඳි දෙකක්
බිත්තර	1ක්	1ක්
පලතුරු	දිනකට දෙවරක් උදා: මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්, එක දොඩම් ගෙඩියක්	දිනකට දෙවරක් උදා: මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්, එක දොඩම් ගෙඩියක්
මව් කිරි	ආහාර වේලකට පසුව දිනකට 2 - 3 වාරයක්	ආහාර වේලකට පසුව දිනකට 2 - 3 වාරයක්
මව් කිරි නොලැබෙන්නේ නම් **නැවුම් දියර කිරි හෝ මුදවාපු කිරි**	කෝප්ප එකක් ගිනිපෙට්ටියක තරමේ කැබැල්ලක්	කෝප්ප එකක් ගිනිපෙට්ටියක තරමේ කැබැල්ලක්

එක් එක් ආහාර වර්ගයෙන් දිනකට සාමාන්‍යයෙන් ලැබිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණ වගුවේ පෙන්වනවා.

දරුවකු දිනකට ලබා ගන්නා මුළු ආහාර ප්‍රමාණයත් එක් වේලකට ලබා ගන්නා මුළු ආහාර ප්‍රමාණයත් දරුවාගෙන් දරුවාටත් වේලෙන් වේලටත් දවසින් දවසටත් තරමක් වෙනස් විය හැකියි. ඉහත සපයා ඇති ප්‍රමාණ දළ මඟ පෙන්වීමක් බව සිහියේ තබා ගත යුතුයි.

විවිධ රසයෙන්, විවිධ පෙනුමෙන්, විවිධ සංයුතියෙන්, දරුවාට සතුටු සිතෙන ලෙස මෙම කැවීමේ කාර්ය සිදු විය යුතු බව පහදා දෙන්න.

පළමු අවුරුද්ද තුළදී ළදරුවාගේ ආහාරයට ලුණු, සීනි/පැණිරස එකතු නොකරන්න. ඉන්පසුවත් මේවා හැකිතාක් අඩුවෙන් යෙදීමට සැම විට ම සැලකිලිමත් විය යුතුයි. පාන වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී ද සීනි හා ලුණු භාවිතය හැකි තරම් අවම කරන්න.

කරුණ 9

මෙහිදී කියලා දෙන්න තියෙන්නේ දරුවන් සමඟ ප්‍රතිචාරාත්මක ව, ඉවසීමෙන් යුතුව කෑම කවන්නේ කොහොමද කියන එක ගැන. තනිව ම අතින් කෑම අල්ලගෙන කන්න තවම අපහසු ළදරුවන්ට නම් හැන්දෙන් කෑම කවන්න වෙනවා. නමුත් මාස අට නවය පමණ වන විට දරුවන්ට ඇඟිලිවලින් කුඩා කැබලි අල්ලාගන්නට පුළුවන් වෙන නිසා ඇඟිලිවලින් අල්ලගෙන කන්න පුළුවන් පුංචි කෑම වර්ග හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්. වඩා ලොකු දරුවන්ට නම් තමන් අතින් ආහාර ගනිද්දී, දෙමව්පියන්ට පුළුවනි ඔවුන්ට උදවු කරන්න. කොයි වයසේ දරුවෙකුට වුණත් කන්න කතා කරගන්න ඕනෑ එයාට බඩගින්නක් ඇතිවෙලා තියෙන වෙලාවට. හැබැයි ඕනෑවට වඩා බඩගින්නේ ඉන්න ඇරලා බබාටත් තරහ ගියාම කවන්න හදන එක නම් සාර්ථක නැහැ. දරුවන්ගේ කෑම වෙලාව දෙමව්පියන්ට ඉවසීම පුහුණු කරන්න හොඳ ම වෙලාවක්. එක එක රස කතා කියමින්, කෑමවල පාට සුවඳ ගැන කතා කරමින්, කෑම වෙලාවේ දෙමව්පියන්ට බබාට දෙන්නට ම සතුටුදායක වේලාවක් බවට පත්කර ගනිමින් වැඩේ කරන හැටි කියලා දෙන්න වෙනවා. කෑම කවන තැන ඒ වෙනුවෙන් ම සූදානම් කර ගත් නිශ්චිත ස්ථානයක් විය යුතුයි. ගේ පුරා ම මිදුල පුරා ම විතරක් නෙමෙයි පාර පුරා ඇවිදිමින් හෙම්බත් වී දරුවන්ට කෑම කවන්නට උත්සාහ ගන්නා දෙමව්පියන් අත්තම්මලා අපි දැකලා තියනවා. මෙය කිසි සේත් සුදුසු ක්‍රමයක් යැයි අනුමත කරන්නට බැහැ.

දැන් කාලෙ සමහර දෙමව්පියන් හොයාගෙන තියෙන ලේසි ම විදිය තමයි දරුවාට ජංගම දුරකථනයේ පාට පාටින් කාටූන් එකක් පෙන්නලා ලේසියෙන් ම, නොදැනුවත්ව ම කට ඇරවලා බත් පිඟාන ම කොහොම හරි කටට ඔබන එක. මෙය කිසිසේත් ම අනුමත කරන්නේ නැත්තේ මෙමඟින් දරුවාගේ මොළය වර්ධනයට සිදු වන බලපෑම ඉතා වැඩි නිසා.

ලොකු දරුවන්ට නම් ගෙදර සියලු දෙනා ආහාර ගන්නා වේලාවේදී ම, මේසේ වාඩිවෙලා ඔවුන් සමග ම ආහාර ගන්නට පුළුවන්. මෙලෙස පවුලේ සැවොම එක් වීම සතුටින් ආහාර ගන්නා වේලාව පවුලේ සමගිය, ආදරය වැඩිදියුණු කරන වේලාවක් වන නිසා ඉන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන බොහොමයි.

දරුවන්ට ගැළපෙන ප්‍රමාණයේ ආසා හිතෙන විදියේ විවිධ හැඩයේ කෝප්ප, පිඟන් ලබා දෙන්නත් පුළුවන්.

ටිකක් ලොකු බබාලාට නම් අම්මලා තාත්තලා එක්ක ආහාර තෝරන්න කඩේ පිලේ යන්න, ගෙදර ඇවිත් කෑම උයන්න උදවු වෙන්න, තමනුත් උදවු වෙලා හදපු කෑමවල රස බලන්න එක්කාසු කරගන්න පුළුවන්.

බබා මේ වෙලාවෙ කන්න සූදානම් නැත්නම්, එහෙමත් නැත්නම් ඇති තරම් කාලා ඉවර වුණා ම තවදුරටත් කෑම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම්, දිගින් දිගට ම බලෙන් ආහාර කටට එබීම සුදුසු වන්නේ නැහැ. බලෙන් බත් කටවල් කට තද කරලා කටට එබුවහම, දරුවාට මේ කෑම වේලාව හරි ම අප්‍රසන්න වේලාවක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා දරුවා ඊළඟ දවසේ තව ටිකක් කන්න අඩි මඩි කරනවා. චක්‍රයක් වගේ මෙය දිගින් දිගට ම යන නිසා තව තවත් දරුවා කෑමට අකමැත්තක් ම පෙන්වනවා. මේ ගැන නම් දෙමාපියන්ට කියා දිය යුතු ම යි.

නිවැරදි ආහාර පුරුදු කියා දෙන්නත් මේ හොඳ ම වෙලාව. ඉඳගන්න, අත් සෝදන්න, ආහාර බෙදාගන්න විදිය, පිළිවෙළකට කන විදිහ, තලුමැරීම නුසුදුසු බව පොඩ්ඩන්ට කියලා දෙන්නත් අමතක කරන්න එපා.

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ආහාර බෙදා ගත යුතු බව කියා දෙමු. ආහාර වටිනා බවත්, සීමිත සම්පතක් බවත් කියා දී ආහාර අපතේ නොදැමීමට උනන්දු කළ යුතුයි.

1. සැම විට ම දරුවා කැමති දේ පමණක් ම දීමෙන් වළකින්න. ලබා දෙන ආහාර වර්ග තීරණය කළ යුත්තේ ඔබයි. එමගින් දරුවාට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීමේ හැකියාව ඔබ සතු වේ. ඒ අනුව දරුවාට විවිධ ආහාර ලබා දෙන්න. ආහාර නොකෑවහොත් අතුරුපස නොදෙන බවට හෝ ආහාර ගත්තොත් රසකැවිලි දෙන බවට නොපවසන්න. ආහාර නොගන්නා අවස්ථාවල, දරුවාට ඊළඟ වේල එළඹෙන තුරු වෙනත් දෑ ආහාරයට නොලැබෙන බව පමණක් සිහි කර දෙන්න.

2. දරුවාට කුස පිරුණුබව හඟවන සංඥා හඳුනා ගන්න. ඒ අනුව ආහාර වේල අවසන් කරන්න. පිඟානට බෙදා ගත් සියල්ල ඉවර කළ යුතු බවට බල කිරීම නොකරන්න.

3. දරුවා නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරන විට එයට අවධානය යොමු කරන්න. එය දුටු බව ඇඟවීම හා එය අගය කරන්න.

4. දරුවා ආහාර ගෙන අවසන් වූ විට එළවළු/පලා/පලතුරු ටික ආහාරයට ගත් නිසා දරුවාගේ ඇස් හොඳින් පෙනෙන බව, ලස්සන වන බවත් කියන්න. පවුලේ අන් අයටත් ඒ බව පවසා දරුවාට ඇසෙන ලෙස එය අගයන්න.

5. වැරදි පුරුද්දක් කළ විට එයට අනවශ්‍ය ලෙස අවධානය යොමු නොකරන්න.

6. තවත් වැදගත් දෙයක් තමයි ආහාර විවිධ හැඩයෙන් හා රසයෙන් යුතු වන සේ විවිධ ක්‍රමවලට සකසන එක.

සලාද, මැල්ලුම්, බැදුම්, තෙම්පරාදු, ව්‍යංජන, හොදි ආදි විවිධ ක්‍රමවලට මෙන් ම විවිධ ආහාර සංකලන ද ලබා දෙන්න පුළුවන්.

උදාහරණ:

- තම්බපු කඩල. කව්පි, මඤ්ඤොක්කා, බිත්තර, කොළ වර්ග, බැදපු හාල් මැස්සන් හෝ මාළු, තල, රටකජු මිශ්‍ර තෙම්පරාදුවක් යෙදීම
- බිත්තරවලට එළවළු හා පලා එකතු කර ඔම්ලට් සෑදීම
- අග්ගලා හදන විට මිශ්‍රණයට තල ඇට/කැබලි කර ගත් රටකජු එකතු කර ගැනීම

කරුණ 10

තවත් ඉතා වැදගත් කරුණක් තමයි අසනීපයට පත් වූ දරුවාට ආහාරපාන ලබා දෙන්නේ කොහොම ද කියන එක. මොකද දරුවෙක් අසනීප වුණු වෙලාවට දරුවා වගේ ම දෙමව්පියනුත් ගොඩක් ලොකු මානසික ආතතියකින් පසු වෙන්නේ. රෝග කාරක සමග සටන් කිරීමට දරුවාට මේ වෙලාවෙදි ආහාරපාන ඉතා වැදගත්. විශේෂයෙන් ම පාන වර්ග. ඉතින් මේ වෙලාවට දෙමාපියන් තවත් වැඩිපුර ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්න ම වෙනවා. වෙනදා වගේ ලොකු බත් පිඟානක් එක සැරේ ම දරුවා ආහාරයට ගනී කියලා හිතන්න බැහැ. ඉතින් කරන්න තියෙන්නේ පුංචි පුංචි ආහාර වේල්, වෙනදාට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් දරුවාට ලබා දීමට උත්සාහ කිරීමයි. මේ දෙන පුංචි ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි ශක්තියකින් යුතු වෙනවා නම් සුදුසුයි. ඒ වගේ ම දරුවා කන්න කැමති, ගුණාත්මක, ආහාරවලින් මෙම ශක්තිය ලබා දිය හැකි නම් එය වඩා පහසු වේවි. මව් කිරි බොන දරුවෙකු නම් මතක ඇතුව අමතර ආහාර සමඟ වෙනදාටත් වඩා වැඩිපුර මව් කිරි දිගට ම ලබා දෙන්න පුළුවන්.

අසනීප හොඳ වුණාට පස්සේ වෙනදාට වඩා වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක්, වැඩි වේල් ගණනක් ලබා දී, අහිමි වූ ශක්තිය නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට උනන්දු විය යුතුයි.

විශේෂයෙන් දැනගත යුතු තවත් කරුණක්...

තවත් දරුවන්ගේ පෝෂණය ගැන වගේ ම දෙමව්පියන්ට කියල දෙන්න ඕනෑ ඉතා වැදගත්, කාලෝචිත කරුණක් තමයි මන්ද පෝෂණය වගේ ම දැන් කාලේ කරළියට ඇවිත් තියෙන ළමා අධි බර තත්වය සහ ස්ථුලභාවය. පිෂ්ටය අධික ආහාර, සීනි අධික ආහාර, අධික ලෙස සැකසූ ආහාර වෙළෙඳ පොළේ අඩු මිලට ලබා ගත හැකි වීම වගේ ම, එළවළු, පලතුරු, මස්, මාළු, බිත්තර වගේ හිතකර ආහාර මිලෙන් තරමක් ඉහළ වීම මෙයට හේතුවක් වී තිබෙනවා.

ඒ කෙසේ වෙතත් අහිතකර ආහාර ප්‍රවර්ධනය කරන වෙළෙඳ ගැටවලට හසු නොවී, ඉහත කරුණු දහය තුළ අප සාකච්ඡා කරන ලද ස්වාභාවික, නැවුම් ආහාර තෝරා ගැනීමට දෙමව්පියන් දැනුවත් නම් අපිට මේ අභියෝග මගහැර සාර්ථක ගමනක් යා හැකියි.

මෙහිදී තමාගේ අවට පරිසරයෙන්, තමාගේ ගමෙන් සොයා ගන්න පුළුවන් දේට ප්‍රමුඛ ස්ථානය දෙන්න වෙනවා, ඈත පිටරටක ගොවිපළක හදලා, හැකි තරම් ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිවලට බඳුන් කරලා ලංකාවට එන, සැකසූ ආහාර අධික මිලට මිල දී ගැනීමට දෙමව්පියන් දක්වන කැමැත්ත නිවැරදි නොවන බව අපි ඔවුන්ට වටහා දෙමු.

ඒ වගේ ම ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදිත වුණත් අහාරයේ මුල් ස්වභාවය සොයා ගැනීමටවත් නොහැකි ලෙස වෙනස් කරන ලද, ලුණු අධික ව දැවටූ, චිප්ස් වර්ග, පැණි රස කෑම වර්ග, අහිතකර රසකාරක, ඩයි වර්ග යෙදූ ආහාර, වගේ ම විවිධ රසායන ද්‍රව්‍ය යොදා ඇති ආහාරවලින් වැළකෙන අයුරු අප කියා දිය යුතු වෙනවා. ආහාර අමුද්‍රව්‍ය කඩයෙන් මිල දී ගෙන නිවසේදී පිස පිළියෙල කරගත හැකි නම් මේ සැක සංකා සියල්ල දුරු වෙනවානේ.

ක්‍රියාකාරකම 5.3

මේ තොරතුරු අනුව අපේ දරුවාගේ ආහාර වේල් විවිධත්වයක් එක්ක ලබා දෙන්නේ කොහොම ද කියා දැන් අපි බලමු.

කණ්ඩායමක් ලෙස වයස අවුරුදු දෙකට වැඩි දරුවකු සඳහා දිනක ආහාර වේල් සැලසුම් කරන්න. මෙයට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 සහ කෙටි ආහාර වේල් 2 ක් ඇතුළත් විය යුතුයි. මෙතෙක් වේලා කතා කළ සියලු ම කරුණු ගැන හිතල මතල තමයි මේ වට්ටෝරුව නිර්මාණය කරන්න ඕනෑ.

ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ටත් ගැළපෙන ලෙස සහ දරුවන්ටත් පෝෂ්‍යදායක වන ලෙස ඔබට පහසුවෙන් හා වැඩි මුදලක් වැය නොකර පිළියෙල කරගත හැකි ආහාර වට්ටෝරු විය යුතු බව මතක් කරන්න. තමන්ගෙ ගමෙන් හොයාගන්න පුළුවන් අමුද්‍රව්‍ය හැකි තරම් යොදා ගන්න උත්සාහ ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5.4

මේ ක්‍රියාකාරකමට එන්න නම් අපිට මව්හවුලේ සාමාජිකයින් එක්ක ටික කාලයක් හොඳ සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගෙන තියෙන්න වෙනවා. මොකද අපි දැන් අපේ පවුලේ රැක ගත් පෝෂණය ගමට ටික ටික ව්‍යාප්ත කරන්නයි යන්නෙ, ගමේ සල්පිලක්, ආගමික ස්ථානයක වැඩසටහනක්, පාසලේ වැඩසටහනක් වගේ තියෙන අවස්ථාවක පොඩි පොඩි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වට්ටෝරුවක් අත් හදා බලන්න පුළුවන් පොඩි සහනදායි මුදලකට,

කැරට්, බිත්තර, කරපිංචා දාලා තෙම්පරාදු කරපු කඩල ගොටුවක්, උම්බලකඩ එහෙම දාලා තෙම්පරාදු කළ කොස්, මඤ්ඤොක්කා පුරවපු ගොටුවක්, හැලප, කොළ කැඳ වගේ. සල්පිල් වැනි වැඩසටහන් පැවැත්වෙන වෙලාවට දරුවන් අහිතකර ආහාර වෙතට වෙන නැඹුරුව මෙයින් අවම කරගන්න පුළුවන්. පිරිසිදුව පිළිවෙළට මේ වැඩේ කරන විදිය ගැන ඔබට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිතුමියගෙන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගෙන් උදවු ගන්න පුළුවන් නේද? සාර්ථක ව කරගත්තොත් මෙය ඉතා හොඳ ආදායම් මාර්ගයක් කරගන්නත් බැරි වෙන්නේ නැහැ ඔබේ මව්හවුලට.

දැන් මේ කරුණු විස්තර කරනවා සමඟ ම ක්‍රියාකරකම් කළා ම ඔබගේ මව්හවුලේ අම්මලා හා තාත්තලා සමග ඔබ හොඳ ගමනක් අවිත් ඇති කියල හිතෙනවා. මෙය මෙතනින් නතර කරන්නට බැරි ඉතා පුළුල් මාතෘකාවක්, හැබැයි දැන් ඔබ මූලධර්ම ටික දන්න නිසා මෙය ඉදිරියට ගෙන යන්න ඔබට ගැටලුවක් වෙන්නෙ නැහැ.

සැසිය 6

දඟකරන්න මම බය නෑ...
අපේ දිහා අනතුරු නෑ...

කුඩා දරුවන්ව නිවසේදී සිදු විය හැකි අනතුරු වලින්
ආරක්ෂා කරගැනීම

“පොඩි දුවගේ සිනා පෙළයි - පොඩි පුතුගේ කතා පෙළයි
ප්‍රිය බිරිඳගේ සෙනේ විලයි - මගේ නිවන මගේ පැල්පතයි”

මේ අපි හැමෝම අහලා තියෙන, අපි ගොඩක් දෙනා අහන්න කැමති ගීතයක්. දවස තිස්සෙ ම මහන්සි වෙලා අපි හැමෝම නිදහස හොයාගෙන එන්නේ ගෙදරට. අපේ ජීවිත කාලයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් අපි ගත කරන්නෙත් ගෙදර. අපේ ගෙදර තමයි අපිට තියෙන ආරක්ෂිත ම, නිදහස් ම, සතුටු ම තැන කියලයි මේ ගීතයෙන් කියවෙන්නෙත්.

එත් ඒක ඇත්ත ම ද?

පොඩ්ඩක් කල්පනා කරලා බලන්න. පහුගිය මාස තුන ඇතුළත ඔබට අත්විඳින්නට, අසන්නට හෝ දකින්නට ලැබුණ හදිසි අනතුරු ගැන.

මේවා වැඩිපුර ම වෙලා තියෙන්නේ කොහේදී ද?

ගෙදර සහ ගෙදර අවට පරිසරයේ ද? නැති නම් ගෙදරින් පිටත එනම් පාසල, පාර හෝ රැකියා ස්ථානයේ ද?

ඔබට පෙනෙනවා ඇති වැඩිපුර ම අනතුරු වෙලා තියෙන්නේ ගෙදර සහ ගෙදර අවට පරිසරය තුළ කියලා. අනතුරු පිළිබඳ දත්තවලට අනුව, ශ්‍රී ලංකාවේ සිදු වන අනතුරුවලින් සියයට පනහක් ම සිදු වෙන්නේ ගෙදර සහ ගෙදර අවට පරිසරය තුළ.

අපේ ජීවිත කාලයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් අපි ගත කරන්නේ ගෙදර සහ ගෙදර අවට පරිසරයේ කියලා අපි කිවුවනේ.

අපි අතරිනුත් වැඩිපුර ම වෙලාවක් ගෙදර ගත කරන්නේ කවුද?

වයස් සීමාවත් එක්ක අපි ගෙදර ගත කරන කාලය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. කුඩා දරුවෙකු නම් මුළු දවස ම ගත කරන්නේ ගෙදර. පෙරපාසල් යන වයසේ දරුවෙකු නම් සාමාන්‍යයෙන් පැය 20ක් වගේ, පාසල් යන වයසේ දරුවෙක් නම් සාමාන්‍යයෙන් පැය 15ක් වගේ කාලයක් ගෙදර ඉන්නවා. උසස් අධ්‍යාපනය හදාරන දරුවෙකු නැතිනම් රැකියාවක් කරන අයෙකු නම් ගෙදර ගත කරන්නේ මීට වඩා ගොඩක් අඩු කාලයක්. වයස්ගත ම පිරිසත් ගෙදර ගත කරන කාලය ගොඩක් වැඩියි. එහෙම බැලුවොතින් අවුරුදු පහට අඩු දරුවන් කියන්නේ, අපි ආරක්ෂිතයි කියලා හිතුවත් අපි හිතන තරම් ආරක්ෂිත නොවන ගෙදර ආශ්‍රිතව වැඩි කාලයක් ගතකරන කණ්ඩායමක්.

කුඩා දරුවන් ගෙදරදී අනිත් අයට වඩා අනාරක්ෂිත වන්නේ ඇයි?

කුඩා දරුවන් සෙල්ලමට හරි ම කැමතියි. දරුවන් දේවල් ඉගෙන ගන්නේ අත්හදා බලලා. කුතුහලය නිසා දරුවන් දේවල් සොයා බලනවා. ක්‍රියාශීලී දරුවන් එහෙම තමයි. දරුවන් ශාරීරික ව, මානසික ව සහ සමාජීය ව වර්ධනය වෙන්නෙත් මේ තුළින්. වැඩිහිටියෙකුට වගේ අවදානමක් කලින් හඳුනා ගැනීමට දරුවන්ට අත්දැකීම් නැහැ. අනතුරු වළක්වා ගැනීමට තරම් හැකියාවක්, නැතිනම් ශාරීරික ව මානසික ව පරිණත බවත් දරුවන්ට නැහැ. ඉතින්, කුඩා දරුවන් ගෙදර සහ ගෙදර අවට පරිසරයේදී අනතුරුවලට ලක් වීමේ හැකියාව වැඩියි. තව පොඩ්ඩක් විස්තර කළොත්,

1. දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධනයේ සීමා

   දරුවන්ගේ ශරීර තවමත් පවතින්නේ වර්ධනය වෙමින්. ඔවුන් ප්‍රමාණයෙන් කුඩා නිසා ඔවුන්ට අනතුරු දැකීමට හෝ අන් අයට දරුවාව දැකීමට අපහසු වෙනවා. උදාහරණයක් විදියට දරුවා වතුර ටැංකියකට වැටුණොත් දරුවා ටැංකියේ කට මට්ටමට වඩා උස අඩු නිසා වෙන අයට දරුවාව පේන්නේ නැහැ.

2. දරුවන්ගේ සංවේදනයේ සීමා

   දරුවන්ට පෙනෙන ඇහෙන ප්‍රමාණය අඩුයි. යම් වස්තුවක දුර, වේගය, ප්‍රමාණය, ශබ්දයක් ඇසෙන දිශාව හරියට ම හඳුනා ගන්න බැහැ. එම නිසා අනතුරුවලට අවදානම වැඩියි.

3. දරුවන්ගේ මානසික සංවර්ධනයේ සීමා

   දරුවන්ට එකවර එක දෙයකට වඩා අවධානය දෙන්න බැහැ. චලනය වන, පාට පාට, දිලිසෙන දේට දරුවන් ගොඩක් කැමතියි. දරුවන් පහසුවෙන් මේ දේවලට අවධානය යොමු කරනවා. උදාහරණයක් විදියට දරුවෙක් බෝලයක් පසු පස දිව ගොස් බෝලය ළිඳට වැටුණත් එය ගැනීමට උත්සාහ කරනවා. බෝලය ලබා ගැනීමට විතරයි දරුවා අවධානය යොමු කරන්නේ.

4. දරුවන්ට ඇති විනිශ්චය සහ සංජානන ගැටලු

   දරුවන්ට අවදානම් හඳුනා ගන්න, තීරණ ගන්න සහ ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න බැහැ. එම නිසා අනතුරකින් බේරීමට දරුවන්ට අපහසුයි.

5. අවදානම් හැසිරීම්

   දරුවන්ගේ මොළය තවම සංවර්ධනය වෙන ගමන් තියෙන්නේ. කුඩා දරුවන්ට බොහෝ විට ප්‍රතිවිපාක තේරුම් ගන්න බැහැ. ඒ නිසා දරුවන් අවදානම් සහගත වැඩ කරනවා. උදාහරණයක් විදියට දරුවන් උස් ස්ථානවලට නඟින්න ආසයි.

ඒ අනුව අපිට හොඳින් ම පැහැදිලියි වැඩිහිටියන්ට වඩා කුඩා දරුවන් ගෙදර සහ ගෙදර අවට පරිසරයේදී අනතුරුවලට ලක් වීමේ අවදානම වැඩි බව. හෙට ලොව එළිය දකින්නට බලා සිටින මල් කැකුළු වගේ පුංචි දරුවන් මෙම අනතුරුවලින් වළක්වා ගැනීම දෙමාපිය, වැඩිහිටි අප කාගේත් වගකීමක්.

සැසියේ ඉලක්ක

1. නිවස සහ ඒ අවට පරිසරය තුළදී කුඩා දරුවන්ට සිදු වන අනතුරු මොනවා දැයි සොයා බැලීම
2. එම අනතුරු සිදු වීමට හේතු වන අවදානම් සාධක සොයා බැලීම
3. එම අවදානම් වළක්වා ගැනීමට පියවර ගැනීම
4. යම් අනතුරක් සිදු වුවහොත් ක්ෂණික, සුදුසු ප්‍රතිකර්ම, ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම (ප්‍රථමාධාර)

හදිසි අනතුරු ගැන දෙමව්පියන් දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම

සමන් සහ උපුලි පුංචි පවුලක්. සමන් පෞද්ගලික ආයතනයක කළමනාකරුවෙක්. උපුලිත් එම ආයතනයේ ම සේවය කළත් ඔවුන්ගේ පුංචි පුතා රවිඳු කැදැල්ලට ආවට පස්සේ රැකියාවෙන් ඉවත් වුණා. රවිඳු දැන් අවුරුදු හතරක පුංචි දරුවෙක්. රැකියා කටයුතුවලට පහසුවක් වන නිසා වගේ ම ඔවුන්ගේ එක ම දරුවා වන රවිඳුට ඉගෙන ගන්න හොඳ ම අවස්ථා ලැබෙන නිසා ඔවුන් නගර ආසන්නයේ පදිංචියට ආවේ නිවසක් ඉදි කරන්න සැලසුම් කරගෙන.

ඔවුන්ගේ පුංචි කැදැල්ල තවමත් ඉදිකරමින් තිබුණෙ. එය දෙමහල් නිවසක්. පළමු මහලේ වැඩ නිම වුවත් දෙවන මහලේ ස්ලැබ් එක විතරක් දාලා තිබුණා. සාලයෙන් දෙවන මහලට යන පඩිපෙළට කොන්ක්‍රීට් දමා තිබුණත් එයට ආරක්ෂිත වැටක් තවම දමා තිබුණේ නැහැ.

ඒ සෙනසුරාදාවක් නිසා ගමට යන්න ඔවුන් සූදානම් වුණා. ඒ අතර සමන්ට එදින ගෙදරදී නිම කරන්නට කාර්යාල කටයුත්තක් ද හදිසියේ යෙදුණා. සමනුත් උපුලිත් කලබලයෙන් සූදානම් වන අතරතුර රවිඳු තවමත් ඉදිකරමින් තිබූ පඩිපෙළ දිගේ ඉහලට නගින්නට වුණේ, වෙනදා තමාව වළක්වන මව හෝ පියා එදින ඔහු ළඟ නොසිටි නිසා. ටික වේලාවකින් උපුලි "චූටි පුතා එන්න අපි සූට් ඇඳ ගමු" යැයි කියමින් දරුවාව හොයාගෙන ආවා. සතුටටත් කලබලයටත් බියටත් පත් වූ පුංචි රවිඳු ඉක්මනින් ම පඩිපෙළින් බහින්නට උත්සහ කළා. පය පැටළුණු රවිඳු පඩි කිහිපයක් පෙරළී ඔහු සෙල්ලම් කරමින් සිටි සෙල්ලම් බයිසිකලය මතට වැටුණා. දරුවා වේදනාවෙන් හඬන්නට ගත්තා. දරුවාගේ අතින් ලේ ගලමින් තිබුණා. මැනික්කටුව ළඟින් අස්ථි කැබැල්ලක් එළියට ඇවිත් තිබුණා. දෙමව්පියන්ට සිදු වුණේ කුමක් දැයි කියා සිතන්නට තරම් හෝ කල්පනාවක් තිබුණේ නැහැ. නිවස අසල ගමන් කරමින් තිබූ ත්‍රීරෝද රථයකට දරුවා නංවාගෙන ඉක්මනින් රෝහලට රැගෙන ගියා. දරුවාව ඉක්මනින් රෝහලට ගෙන ආවාට ස්තූතිවන්ත වුණු වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ, රෝහලට රැගෙන ඒමට කලින් පුංචි ප්‍රථමාධාරයක් කළා නම් ලේ ගැලීම මීට වඩා අඩුකර ගන්නත්, නිවැරදී ක්‍රමයට දරුවාව රැගෙන ආවා නම් අස්ථි බිඳීම හරිගස්වන්නට පහසුවක් ද වන්නට තිබූ බවයි. දරුවාගේ ජීවිතය බේරුණා වගේම මදක් සැලකිලිමත් වූවා නම් සිදු ව තිබූ හානිය වළක්වා ගන්නට ද දෙමව්පියන්ට හැකියාව තිබුණා.

ක්‍රියාකාරකම 6.1

මොහොතක් සිතා බලන්න. මේ කතාවේ අවසානය දුකින් අවසන් වීම වළක්වා ගැනීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. මේ කතාවේ කොයි තැන් කුමන ආකාරයෙන් වෙනස් කළොත් ද මීට වඩා හොඳ අවසානයක් ලබා ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ?

අවස්ථාව	වෙනස් වියයුතු ආකාරය
1. දරුවා පඩි පෙළට ඇතුළු වීම	පඩි පෙළට ඇතුළු විය නොහැකි ලෙස ආරක්ෂිත වැටක් දමා තිබීම
2.	
3.	
4.	
5.	

එම කතාව නැවත නිර්මාණය කරන්න.

මෙය එක කතාවක් පමණයි. මෙවැනි අනතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් රට තුළ සිදු වෙනවා. අපට අසන්නට දකින්නට ලැබෙන්නේ කිහිපයයි. බොහෝ අනතුරු වාර්තා නොවී තියෙනවා. මේ අනතුරු රෝහල් ගත කිරීමෙන් විතරක් ඉවර වෙන්නේ නැහැ. සමහර විට ස්ථිර ආබාධිත තත්ත්ව වගේ ම මරණයටත් හේතු වෙන්න පුළුවන්.

එම නිසා මෙතැන් සිට නිවස සහ නිවස අවට පරිසරය තුළ දරුවන්ට ඇති විය හැකි අනතුරු මොනවා ද? ඒවාට හේතු මොනවා ද? ඒවා වළක්වා ගන්නේ කොහොම ද? අනතුරක් සිදු වුව හොත් කළ යුතු දේ මොනවා දැයි විමසා බලමු.

නිවස සහ නිවස අවට පරිසරය තුළ දරුවන්ට සිදු විය හැකි හදිසි අනතුරු

ක්‍රියාකාරකම 6.2

අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ට නිවස සහ නිවස අවට පරිසරය තුළදී සිදු වන අනතුරු මොනවා දැයි ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

වාර්තාවලට අනුව අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ට තුවාල ඇති කරන අනතුරු වර්ග කිහිපයක් තියෙනවා. මේවා දරුවන්ව මරණයට හෝ ස්ථිර ආබාධිත තත්ත්වයට වුව පත් කරන්න පුළුවන්.

1. **වැටීම**
2. **දියේ ගිලීම**
3. **සතුන්ගෙන් වන අනතුරු**
4. **විෂ ශරීරගත වීම**
5. **පිළිස්සීම**
6. **තියුණු උපකරණ නිසා සිදු වන කැපුම් තුවාල**
7. **විවිධ දේවල් ශරීරයේ වැදීම**
8. **විදුලි සැර වැදීම**

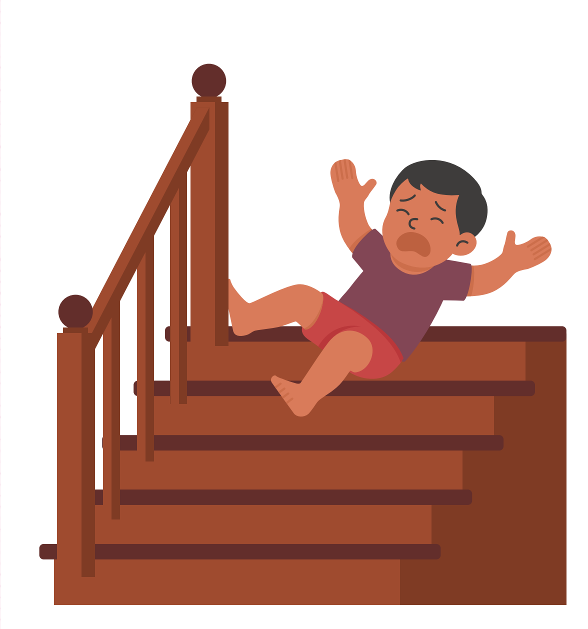
ක්‍රියාකාරකම 6.3

පසුගිය මාස තුන ඇතුළත මව් හවුලේ සාමාජිකයන්ට අසන්නට, දකින්නට ලැබුණු නිවස සහ නිවස අවට පරිසරය තුළදී දරුවන්ට සිදුවූ අනතුරු කිහිපයක් මතක් කරගන්න. ඒවා පත්තරෙන් වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් ඔබේ පවුලේ, ළඟ ම ඥාති හිතමිත්‍රයෙකුට හෝ ප්‍රදේශයේ අයෙකුට අත් විඳින්නට සිදු වුණු සිදුවීමක් වෙන්න පුළුවන්. එම අනතුරු සටහන් කරගන්න. ඒවා පිළිබඳ සාකච්ඡා කර පහත වගුව පුරවන්න.

අනතුර	සිදුවූ ආකාරය / අවදානම් සාධක	වළක්වා ගන්නට තිබූ ක්‍රම	කරන්නට තිබූ ක්ෂණික ප්‍රතිකර්ම
1. වැටීම			
2. දියේ ගිලීම			
3. සර්පයන් දෂ්ට කිරීම/ සතුන්ගෙන් වන අනතුරු			
4. විෂ ශරීරගත වීම			
5. පිළිස්සීම			
6. තියුණු උපකරණ නිසා සිදු වන කැපුම් තුවාල			
7. විවිධ ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ වැදීම			
8. විදුලි සැර වැදීම			
9. රිය අනතුරු			

- වයස් සීමාව අනුව අනතුරට ලක් වන ආකාරය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.
- අනතුරට ලක් වන ආකාර විවිධ නිසා වළක්වා ගැනීමට ද විවිධ ක්‍රම යොදා ගත යුතුයි.
- අනතුර සිදු වූ ආකාරය, අනතුරේ ප්‍රමාණය, දරුවාගේ සෞඛ්‍ය පවතින තත්ත්වය අනුව ලබා දිය ප්‍රතිකර්ම එකින් එකට වෙනස්.

ඔබ සටහන් කළ කරුණු අතර පහත කරුණුත් තිබුණා දැයි බලන්න.



1. වැටීම

නිවස ආශ්‍රිතව සිදු වන අනතුරුවලින් වැඩිපුර ම සිදු වන අනතුරු වර්ගය තමයි වැටීම්.

දරුවාගේ වයස් සීමාව අනුව වැටීම් සිදු වන ආකාරය වෙනස් විය හැකියි.

1. ළදරුවා - ඇඳෙන්, තොටිල්ලෙන්, වැඩිහිටියෙකුගේ ඇකයෙන් වැටීම
2. කුඩා දරුවා - ඇඳෙන්, පඩි පෙළෙන්, ළදරු පාපැදිය වැනි දෙයකින් වැටීම, තෙත බිම මත ලිස්සා වැටීම
3. පෙර පාසල් වියේ දරුවා - උසකින් වැටීම (ජනේලය, ගස, පඩිපෙළ), සෙල්ලම් උපකරණයකින් වැටීම, වළවල්වලට වැටීම

වැටීමකදී සිදු විය හැකි හානිදායක තත්ත්ව / බලපෑම් කිහිපයක් තිබෙනවා.

- සීරීම් වැනි සම මතුපිටින් වන සුළු තුවාල
- තැළීම් සහිත තුවාල
- හිසට සිදු වන තුවාල
- ඇස, කන, නාසය හා කටට සිදු වන තුවාල
- අස්ථි බිඳීම
- අභ්‍යන්තර අවයවවලට විනිවිද ගොස් සිදු වන තුවාල
- ස්ථිර ආබාධ තත්ත්ව

යම් හෙයකින් දරුවා වැටී අනතුරට පත් වුවහොත් පහත ප්‍රථමාධාර/ ක්ෂණික ප්‍රතිකර්ම/ ක්‍රියාමාර්ග ගෙන වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

1. විවෘත තුවාල - පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන්න.
2. ලේ ගලන තුවාල - තුවාලයේ ලේ ගැලීම නතර කිරීම සඳහා තුවාලය මතට රෙදි කඩකින් පීඩනයක් යෙදීම.
3. තැළීම් සඳහා - තුවායක් හෝ රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන ලද අයිස් පැකට්ටුවක් තබන්න.
4. අතක හෝ පයක අස්ථි බිඳීමක් - ලී හෝ කාඩ් බෝඩ් පතුරක් තබා එම ස්ථානය නොසෙල්වන සේ තබන්න.
5. කොඳු ඇට පෙළේ අස්ථි බිඳීමක් යැයි සැක කෙරේ නම් - ශක්තිමත් පුවරුවක්/බෝඩ් එකක් මත ප්‍රවාහනය කරන්න.
6. සිහිසුන් වුව හොත් - දරුවා හොඳින් පරීක්ෂා කර, හැකි නම් හෘද පුප්ඵුසීය තෙරපුම ලබා දෙන්න (CPR). ආරක්ෂිත ඉරියව්වෙන් ප්‍රවාහනය කරන්න (ශ්වසන මාර්ගයේ ද්‍රව්‍ය සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා මුහුණ පැත්තකට හරවන්න).
7. වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

වැටීම් සිදු වීමට හේතු අපි දන්නවා. ඒ හේතු වළක්වා ගතහොත් වැටීම් සිදු වීම වළක්වා ගන්න නැති නම් අවම කරගන්න අපට පුළුවන්.

වැටීම් වළක්වා ගැනීමට හැකි ක්‍රම කිහිපයක් මේ.

- ඇඳ, පුටු වැනි උස තැන්වල දරුවා තනිව ම නොතබන්න.
- ජනේල ආදියට ආරක්ෂිත ග්‍රිල් සවි කරන්න.
- පඩි පෙළේ ඉහළ හා පහළ ආරක්ෂිත ගේට්ටු සවි කරන්න.
- බිම වියළිව තබා ගන්න.
- බිම ඇති සෙල්ලම් බඩු හෝ වෙනත් අනතුරක් සිදු විය හැකි උපකරණ හැකි සෑම විට ම ඉවත්කර තබන්න.
- උල් සහිත කම්බි කූරු ආදිය ඇත්නම් ඒවා ආවරණය කර තබන්න.
- වළවල්, ළිඳ වටා ආරක්ෂිත බාධක යොදන්න.
- භාවිත කරන මේස, පුටු, තොටිල්ල වැනි උපකරණවල ස්ථාවරබව, ශක්තිමත්බව, ආරක්ෂිතබව නිතර ම සොයා බලන්න.

2. පිළිස්සීම්

නිවස ආශ්‍රිතව දරුවන්ට සිදු වන තවත් අනතුරක් තමයි පිළිස්සීම්.

කුඩා දරුවෙකු සිටින මවකගේ අත්දැකීමක් ඇතුළත් මෙම සිදුවීම අවධානයෙන් කියවා බලන්න.

අර්ජුන් පස් හැවිරිදි දරුවෙක්. දිනක් ඔහුගේ මව නාන කාමරය පිරිසිදු කරමින් සිටියා. අර්ජුන් ද ඒ අසල සෙල්ලම් කරමින් සිටියා. රාක්කයේ තබා තිබූ මුහුණු පිරිසිදු කිරීමේ බෝතලයක් අර්ජුන් දුටුවා, ඔහු එය ඔහුගේ අත්වලට වත් කර මුහුණේ අතුල්ලන්නට පටන්ගත්තා. ඉක්මනින් ම දරුවාගේ සම පිළිස්සී රතු පැහැයට හැරුණා. අර්ජුන්, අම්මේ දනවා යැයි කියමින් බෙරිහන් දෙන්නට වුණා. බිම වැටී තිබූ බෝතලය දුටු මව වඩාත් කලබලයට පත් වූයේ, පෙර දිනයක අර්ජුන්ගේ පියා ගෙබිම පිරිසිදු කිරීමට ගෙනා සැර දියර පිරිසිදු කාරකයක් එම බෝතලයට නැවත පුරවා තැබූ නිසයි. මව වහා ම ඔහුගේ මුහුණ වතුරෙන් සෝදා වෛද්‍යවරයා වෙත ගෙන ගියා. වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ පිරිසිදු කිරීම් කාරකයේ ප්‍රබල අම්ලයක් අඩංගු බවත් දරුවාට මෘදු රසායනික පිළිස්සීමක් සඳහා ප්‍රතිකාර දුන් බවත්ය.

ඔබට පෙනෙනවා ඇති පිළිස්සීම්, ගින්දර හෝ උණුසුම් දෙයින් විතරක් නෙවෙයි, තවත් ආකාරවලට සිදු වෙන්න පුළුවන් කියලා. උදාහරණ ලෙස:

- උණු වතුර/උණුසුම් ද්‍රව
- වාෂ්ප
- දැල්ලට පිළිස්සීම් (ගිනි උදුන, ගෑස් උදුන, භූමිතෙල් ලාම්පුව)
- රත් වූ මතුපිට (යකඩ, හීටරය)
- පුපුරණ ද්‍රව්‍ය (රතිඤ්ඤා, නිලා කූරු)
- රසායනික සැර ද්‍රව්‍ය (ඇසිටික් අම්ලය)

ක්‍රියාකාරකම 6.4

වයස් කාණ්ඩ අනුව පිළිස්සුම් ඇතිවීමට හේතු වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

1. ළදරුවා
2. කුඩා දරුවා
3. පෙර පාසල් වියේ දරුවා

යන කණ්ඩායම් වලට පිළිස්සුම් ඇති වීමට හේතු වෙන වෙන ම සටහන් කරන්න.

පිළිස්සීමකදී ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව කිහිපයක් තිබෙනවා.

- මතුපිට පිළිස්සුම් - බිබිලි
- ගැඹුරු පිළිස්සුම්
- ඇස්වලට තුවාල වීම
- බැක්ටීරියා ආසාදන
- විකෘති වීම සහ විරූපණය
- මරණය

පිළිස්සුම් සඳහා හොඳ ම ප්‍රථමාධාරය සීතල වතුරයි. බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය අවම වශයෙන් විනාඩි 20ක් ගලා යන ජලයෙන් වහා ම සිසිල් කරන්න. වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.5

ඔබ දන්නා පරිදි පිළිස්සුම් තුවාලවලදී කළ යුතු දේ මොනවා ද?

පිළිස්සුම් තුවාලවලදී කළ යුතු දේ

- තවමත් ගිනිදැල් තිබේනම් දරුවා බිම පෙරළීමට සලස්වන්න.
- තෙත ගෝනියකින් හෝ බ්ලැන්කට්ටුවකින් ආවරණය කරන්න.
- ඇඟට ඇලී තිබෙන ඇඳුම් ඉවත් නොකරන්න.
- අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක් වත් ගලා යන සීතල වතුරෙන් සිසිල් කරන්න.
- රසායනික පිළිස්සුම්වලදී, බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න.
- පිළිස්සුණු ප්‍රදේශයට පේස්ට්, තෙල්, කහ, කපු පුළුන් ආලේප කරන්න එපා.
- විවෘත ව ඇති බිබිලි විදින්න එපා.

පිළිස්සුම් වළක්වා ගැනීමට හැකි ක්‍රම මොනවා දැයි මදක් සිතන්න.

- දරුවෙකු ඔබේ උකුලේ හෝ රැගෙන යන අතරතුර උණුසුම් කිසිවක් රැගෙන නොයන්න.
- සැම විට ම උණුසුම් ආහාර පාන වර්ග සහ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ දරුවන්ට ළඟා විය නොහැකි ලෙස තබන්න.
- උණුසුම් පාන වර්ග සහ ආහාර මේස කෙළවරින් නොතබන්න. පහළට එල්ලා වැටෙන කොටසක් ඇති මේස රෙදි භාවිත නොකරන්න.
- සාස්පාන් හැන්ඩ්ල් උදුනේ කෙළවරින් ඉවතට හරවන්න.
- භාවිතයෙන් පසු රත් වූ උපකරණ නිවා දමන්න, හැකි නම්, ඒවා ළඟා විය නොහැකි ලෙස තබන්න (උදා: යකඩ, හෙයාර් ඩ්‍රයර්, අයන්).
- ළමයින් ගිනි උදුන් වෙත ළඟා වීම වැළැක්වීම සඳහා බාධක තබන්න.
- නිවසින් පිටවීමට පෙර, සියලු ම විදුලි උපකරණ, ගිනි අඟුරු නිවා දමන්න.
- දරුවන්ට දැල්වූ ඉටිපන්දම්, රතිඤ්ඤා හැසිරවීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- ආරක්ෂිත බෝතල් ලාම්පු පමණක් භාවිත කරන්න.
- ස්නානය සඳහා අධික උණු වතුර භාවිත නොකරන්න. එයට සීතල වතුර මිශ්‍ර කරන්න.
- දරුවෙකුට දීමට පෙර උණු වතුරවල, කිරි බෝතලයේ උණුසුම පරීක්ෂා කරන්න.
- රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ සැර ද්‍රව්‍ය දරුවන්ට ළඟා විය නොහැකි ලෙස ආරක්ෂිත ව ගබඩා කරන්න.
- දරුවන්ව සැම විට ම අධීක්ෂණය කරන්න.

3. දියේ ගිලීම

නිවස ආශ්‍රිතව දරුවන් මුහුණ දෙන තවත් අනතුරක් තමයි දියේ ගිලීම.

බලන්න මෙවැනි බියට පත්වූ අත්දැකීමක් ඔබටත් තියෙනවා ද කියලා.

> එක් දිනක් තුෂාරා, අවුරුදු දෙකක් වයසැති තම දියණියගේ ඇඟ සෝදමින් සිටියා. තුෂාරාට තුවායක් ළඟට ගන්නට අමතක වුණා. දරුවා බේසමේ තබා තුවායක් ගෙන ඒමට තුෂාරා මොහොතකට එළියට ආවා. දරුවා බේසමෙන් නැගිටින්නට උත්සාහ කළා, ලිස්සා ගොස් මුනින් අතට ඇද වැටුණා. ඇගේ මුහුණ වතුර යටට ගියා. තුෂාරා ආපසු එන විට දරුවා බේසමේ ම මුනින් අත වැටී අපහසුවෙන් සිටියා. ඇය ඉක්මනින් ම දරුවාව ඔසවා උදවු ඉල්ලා කෑගැසුවා. වාසනාවකට මෙන්, දරුවාට ලොකු අනතුරක් සිදු වී තිබුණේ නැහැ. ඉක්මනින් සුවය ලැබුවා, ඒත් සෙන්ටිමීටර කිහිපයක ජලයේ පවා ඇහි පිල්ලමක් ගහන තරම් ඉක්මනින් දරුවකු ගිලී අනතුරට පත් විය හැකි බව තුෂාරා මතක තබාගත්තා.

ඔබ මේ ගැන දැන සිටියා ද?

- සාමාන්‍යයෙන් අනතුරු නිසා දරුවන්ට සිදු වන වැඩි ම මරණ ගණනකට හේතු වෙන්නේ දියේ ගිලීම්.
- කුඩා දරුවන් දියේ ගිලීම බොහෝ විට සිදු වෙන්නේ වැඩිහිටි අධීක්ෂණයක් නොමැතිකම නිසා.
- දරුවන් අඟලක් තරම් කුඩා ජල ප්‍රමාණයක පවා ගිලී ගැටලු ඇති වෙන්න පුළුවන්. එම නිසා, ඔවුන් බාල්දි, බේසම්, වැසිකිළි බඳුන්, කුඩා පොකුණු ජලය අඩංගු මල් පෝච්චි සහ නාන තටාක ආදියෙහි ඇති ජලයෙන් අනතුරට පත් වීමේ අවදානමක් තියෙනවා.
- එම නිසා නිතර ම දරුවන්ව අධීක්ෂණය කරන්න. ප්‍රමාණවත් අධීක්ෂණයක් නොමැතිව සෙල්ලම් කිරීමට හෝ කුඩා වතුර ප්‍රමාණයක් වුව ඇති බේසම, බාල්දිය හෝ ටබ් එකක ජලය ලබා ගැනීමට ළදරුවන්ට ඉඩ නොතැබිය යුතුයි.
- ළමයින් ස්නානය කිරීමට හෝ ඇඳුම් සේදීමට භාවිත කර බකට්වල ඉතිරි වන ජලය කාර්යය ඉවර වූ වහා ම ඉවත් කරන්න.
- අනාරක්ෂිත ළිං, වතුර පිරුණු වළවල්වල ද වැටී දියේ ගිලෙන්න පුළුවන්.
- ඇළ දොළ, ගංගා ආදියට ඉතා ආසන්න ව පිහිටා ඇති, වැටක් හෝ ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂිත තත්ත්වයක් නොමැති නිවාසත් අවදානම් සහගතයි. එම නිසා ඒවාට ප්‍රවේශ විය නොහැකි වන ලෙස ආරක්ෂිත වැට හෝ ගේට්ටු තිබිය යුතුයි.
- ළමයින් තම වටපිටාව ගැන දැනුවත් විය යුතුයි වගේ ම නුහුරු නුපුරුදු ස්ථානවල දරුවන්ට පිහිනීමට හෝ ස්නානය කිරීමට කිසි විටෙකත් ඉඩ දෙන්න එපා. වැඩිහිටියෙකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ පමණක් දරුවන්ට පිහිනීමට ඉඩ දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.6

දරුවන් දියේ ගිලීම් වළක්වා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

කණ්ඩායම්වලට බෙදී, යම් හෙයකින් කුඩා දරුවෙක් ජල මූලාශ්‍රයකට වැටුණහොත් ඔබ කටයුතු කරන්නේ කෙසේ දැයි පෙරහුරුවක් කරන්න. දරුවාගේ වයස, ජල මූලාශ්‍රය, එම අවස්ථාවේ ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි පරිසරයේ ඇති දේවල් පිළිබඳව ද සිතන්න.

4. සතුන්ගෙන් වියහැකි අනතුරු

දෂ්ට කිරීම්, සපා කෑම්, සීරීම්, හා පහරදීම් වගේ අනතුරු සතුන්ගෙන් සිදුවන්න පුළුවන්.

බල්ලන්, බළලුන්, වඳුරන් සහ සර්පයන් නිසා ඇති වන තුවාල බහුලව දකින්නට ලැබෙනවා. බල්ලන් සහ බළලුන් සපාකෑමෙන් හෝ සීරීමෙන් ජලභීතිකා රෝගය ඇති වෙනවා.

සමහර ප්‍රදේශවල මිනිසුන් අලින්, කිඹුලන් වැනි සතුන්ගේ ප්‍රහාර වලට ද ලක්වෙනවා.

ඉහත සතුන්ට අමතරව, මකුළුවන්, මී මැස්සන් සහ බඹරුන් වැනි කෘමි සතුන්ගෙන් අනතුරු සිදු වෙනවා.

i. බල්ලන්, බළලුන් වැනි සතුන්ගෙන් වන අනතුරු

බල්ලන්, බළලුන් වැනි සතුන් බියට හෝ කෝපයට පත් වූ විට මිනිසුන්ව සපාකෑමට හෝ සීරීමට පෙළඹෙනවා. ගෙදර හුරතලයට ඇති කරන බල්ලකු, පූසෙකු වුව ද බියට හෝ කෝපයට පත් වූ විට අනතුරු සිදු කරන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන් මෙම සතුන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට, වැළඳ ගැනීමට, සිප ගැනීමට හෝ සතෙකුගේ වලිගය, කන ඇදීමට

පෙලඹෙනවා. එවිට සතාට රිදීමක් ඇති වුව හොත් දරුවාට අනතුරක් සිදුකරන්න පුළුවන්. සතුන් ආහාර ගනිමින් සිටියදී, නිදා සිටියදී හෝ පැටවුන් පෝෂණය කරමින් සිටියදී එයට බාධා කරනවා නම් සතුන් කෝපයට පත් වෙනවා. සතුන්ට කරදර වන ලෙස උස් ස්වරයෙන් කෑගසන විට හෝ සතුන් අසල ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් ඉවත් කිරීම හෝ නැවත ලබා ගන්නා විට පවා සතුන් අපට අනතුරක් සිදුකරන්න පුළුවන්.

බල්ලන්, බළලුන් වැනි සතුන්ගෙන් දරුවන්ට අනතුරක් වීම වළක්වා ගැනීමට දෙමාපියන් සැලකිලිමත් විය යුතුයි. ඒ සඳහා,

1. වගකීම් සහගත ලෙස සුරතල් සතුන් ඇතිකරන්න.

- සුරතල් සතුන් හොඳින් රැකබලා ගන්න.
- සුරතල් සතුන් නිසිලෙස එන්නත් කරන්න.
- සුරතල් සතුන් නිසිලෙස හීලෑකරගන්න.

2. දරුවන්, බල්ලන් බළලුන් වැනි සතුන්ගෙන් වන සපාකෑම්/සීරීම් වලින් වළක්වා ගන්න.

- සතුන් අසල සිටින විට දරුවන් සමීප ව අධීක්ෂණය කරන්න. සතුන් සමඟ දරුවෙකු තනි නොකරන්න.
- සතුන් සමඟ ක්‍රියා කරන ආකාරය දරුවන්ට උගන්වන්න.
    - → සතුන් ඉදිරියේ කෑ නොගැසීමට
    - → සතුන්ගේ ඇස් ස්පර්ශ නොකිරීමට
    - → සුරතල් කිරීමේදී බල්ලාගේ නිකට යට හෝ පපුවේ පැත්තෙන් පමණක් ස්පර්ෂ කිරීමට
    - → ඉදිරිපස හෝ පසුපස නොව පැත්තෙන් බල්ලන් වෙත ළඟා වීමට
    - → සතුන් අනතුරක් සිදුකිරීමට සැරසෙන ලකුණු හඳුනා ගැනීමට
    - → අනතුරක් සිදුකරන ලකුණු පෙනුණ හොත් නිශ්චල ව සිටීමට හෝ දෑත් දෙපැත්තෙන් තබාගෙන සෙමින් පසුපසට යාමට
    - → පහර දුන්නොත් තමන්ගේ මුහුණ සහ බෙල්ල ආරක්ෂා කර ගැනීමට
    - → උදවු සඳහා වැඩිහිටියෙකු ඇමතීමට

- දරුවෙකු බල්ලෙකු අසල ආහාර හෝ සෙල්ලම් බඩුවක් බිම දැමුව හොත්, එය ගැනීමට වැඩිහිටියෙකු මැදිහත් වෙන්න.
- නුහුරු නුපුරුදු බල්ලන් වෙත ළඟා නොවන්න. දරුවාට බල්ලා ස්පර්ශ කළ හැකි දැයි සැම විට ම සුනඛ හිමිකරුගෙන් විමසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.7

ඔබ දන්නා පරිදි බල්ලන්, බළලුන් වැනි සතුන් සපාකෑ විට හෝ සීරීමක් සිදුකළවිට කළ යුතු දේ මොනවා ද?

ඔබ ලියූ කරුණු අතර පහත දේවල් තිබුණා දැයි බලන්න.

- → වහා ම තුවාල සබන් ගා ගලා යන ජලයෙන් විනාඩි 15ක් හොඳින් සෝදන්න.
- → ඉන් පසු තිබේ නම් පොවිඩෝන් අයඩින් හෝ සර්ජිකල් ස්පිරිට් වැනි විෂබීජ නාශකවලින් පිරිසිදු කරන්න.
- → දරුණු ලේ ගැලීමක් තිබේ නම්, පිරිසිදු රෙදි කඩකින් තුවාලය මත පීඩනය යොදන්න.
- → වෙනත් ඖෂධ දෙන්න එපා.
- → හැකි ඉක්මනින් ළඟ ම ඇති රෝහලට රැගෙන යන්න.
- → දරුවාගේ එන්නත් වාර්තා සහ බල්ලාගේ පෙර එන්නත් වාර්තා තිබේ නම් රැගෙන යන්න.

ii. සර්ප දෂ්ට කිරීම්

බොහෝ සර්ප දෂ්ට කිරීම් විෂ නොවන සර්පයන්ගෙන් වන නමුත් විෂ සහිත දෂ්ට කිරීම් ජීවිතයට තර්ජනයක් වෙන්න පුළුවන්.

සර්ප දෂ්ට කිරීම්වල ප්‍රතිඵලය සර්පයාගේ වර්ගය සහ විෂ ප්‍රමාණය මත රඳා පවතිනවා.

වැරදි ප්‍රථමාධාර හානිකර හෝ මාරාන්තික වෙන්න පුළුවන්. එම නිසා සර්පයකු දෂ්ට කර ඇත්නම් වහා ම,

- → තුවාලය සබන් ගා ගලා යන ජලයෙන් සෝදන්න.
- → විෂ පැතිරීම අඩු කිරීම සඳහා දෂ්ට කළ කොටස නිශ්චල කරන්න.
- → දෂ්ට කළේ අතට හෝ ඇඟිල්ලකට නම් ඉදිමීමට පෙර මුදු / වළලු ඉවත් කරන්න.
- → වේදනාව සඳහා පැරසිටමෝල් දෙන්න. වෙනත් අත් බෙහෙත් භාවිත නොකරන්න.
- → විෂ උරා බීමෙන් වළකින්න.
- → තුවාලයට ඉහළින් ගැට ගැසීමෙන් වළකින්න.
- → රෝහලට පැමිණෙනවිට හැකිනම් හඳුනා ගැනීම සඳහා සර්පයාගේ ඡායාරූපයක් රැගෙන යන්න.
- → සියලු ම සර්පයන් විෂ සහිත නොවුණත්, සැම දෂ්ට කිරීමක් ම භයානක ලෙස සලකන අතර වහා ම රෝහල් ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.
- → කුඩා දරුවෙකු සර්පයෙකු ඇල්ලූ බව පැවසුව හොත්, වහා ම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න.

සර්ප දෂ්ට කිරීම් වළක්වා ගන්නට අපි උත්සාහ කළ යුතුයි.

- දරුවන් එළිමහනේදී අධීක්ෂණය කරන්න.
- සර්පයන් වැඩිපුර ම ගැවසෙන ගස්බෙන, ගුල්, හුඹස් හෝ පඳුරුවලට අත් දැමීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- සර්පයන් ආකර්ෂණය කරන මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා නිවාස පිරිසිදු ව තබා ගන්න.
- ඇඳීමට පෙර ඇඳුම් හෝ සපත්තු සොලවා හොඳින් බලන්න.
- ගෙවත්තේ තණකොළ හොඳින් කපා තබන්න.

iii. කෘමි දෂ්ට කිරීම්: මී මැස්සන්, බඹරුන් දෂ්ට කිරීම්

පෙර පාසල් වයසේ දරුවෙකු වන සඳුන් ගෙවත්තේ සෙල්ලම් කරමින් සිටියදී අහම්බෙන් බිම වැටී සිටි පුංචි සතෙකු දුටුවා. කහ ඉරි ඇති පුංචි මැස්සාව පරීක්ෂා කරන්නට සඳුන් කෝටු කැබැල්ලකින් ඌව එහේ මෙහේ කරන්නට පටන් ගත්තා. කෝපයෙන් සිටි මී මැස්සා පුංචි සඳුන්ට විද්දා. සඳුන් වේදනාවෙන් කෑ ගැසූ අතර, දෙමව්පියන් ඉක්මනින් ඔහු ළඟට දිව ආවා. මව සිදු වූයේ කුමක් දැයි දරුවාගෙන් ප්‍රශ්න කළා. ඔහුගේ අතේ තිබූ විත පරෙස්සමෙන් ඉවත් කළ පියා වෛද්‍යවරයකු වෙත

දරුවාව රැගෙන ගියා. දෂ්ට කිරීම් බරපතළ නොවූවත්, ඒවා දින ගණනාවක් පුංචි සඳුන්ට අපහසුතාවක් සහ කැසීමක් ඇති කළා.

ළමයින්, විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන්, කෑමීන් ගැන කුතුහලයෙන් සිටින අතර ඔවුන්ට කරදර කරන විට දෂ්ට කළ හැකියි.

සමහර දෂ්ට කිරීම් මාරාන්තික විය හැකියි. දෂ්ට කිරීමේ ලක්ෂණ කිහිපයක් හඳුනා ගන්න පුළුවන්.

- දැවෙන වේදනාව, ඉදිමීම, කැසීම
- ඔක්කාරය, වමනය, පාචනය, පපුවේ තද බව, මුහුණේ ඉදිමීම
- ක්ෂණිකව මෙන් ම ඊට පසුව ද දෂ්ට කිරීමෙන් ගැටලු ඇති විය හැකියි

කෑමී දෂ්ට කිරීමකදී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාරඃ

- වේදනාව සහ විෂ අවශෝෂණය අඩු කිරීම සඳහා අයිස් පැක් යොදන්න.
- නම්‍යශීලී නොවන, දෘඪ කාඩ්පතක් (උදාඃ ATM කාඩ්පත) භාවිතයෙන් විෂ දළ පරෙස්සමෙන් ඉවත් කරන්න.
- වෙනත් අත් බෙහෙත් භාවිත නොකරන්න.
- වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

මෙම දෂ්ට කිරීම් වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් මොනවා දැයි සිතන්න.

- දරුවන්ට කෑමීන් මුඛයට දැමීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- එළිමහනේ සිටින විට ළමයින්ට ආරක්ෂිත ඇඳුම් අන්දවන්න.
- වද සහ කූඩු පිරිසිදු කරන්න.
- කෑමීන් කුපිත නොකිරීමට දරුවන්ට උගන්වන්න.
- කෑමීන් සෙල්ලම් බඩු නොවන බව දරුවන්ට උගන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.8

සතියේ පහසු දිනයක් වෙන්කර තබාගෙන පවුලේ සියලු දෙනා සමඟ එකතු වී එදිනට ඔබගේ ගෙවත්ත පිරිසිදු කරන්න.

5. තියුණු උපකරණ නිසා සිදු වන කැපුම් තුවාල

දිනක්, තුන් හැවිරිදි කුඩා නුවනි කුස්සියට ඇවිද ගියා. ඒ ඇගේ මව උයමින් සිටි නිසා. ඒ වන විට ඇගේ මව දුරකථන ඇමතුමක කාර්යබහුලව සිටියා. මේසය කෙළවරේ තම මව එළවළු කපන දිලිසෙන පිහිය තිබූ බව නුවනි දැක්කා. එය අල්ලා ගැනීමට ඇය අත දිගු කළා. තත්පර කිහිපයකින්, ඇය එය අතහැර අඬන්නට වුනා. ඇගේ ඇඟිල්ල කැපී තිබුණා. ඇගේ මව ඉක්මනින් ම ඇය වෙත පැමිණිය ද, තුවාලය නිසා වෛද්‍යවරයා වෙත යාමටත් මැහුම් දැමීමටත් සිදු වුණා.

දරුවන් ස්වභාවයෙන් ම කුතුහලයෙන් සිටින අතර බොහෝ විට අවදානම තේරුම් නොගෙන තම වටපිටාව ගවේෂණය කරනවා. නිවසේදී, පිහි, කතුරු, කැඩුණු වීදුරු සහ තියුණු දාර සහිත ගෘහ භාණ්ඩ වැනි තියුණු වස්තුවලින් කුඩා දරුවන්ට බරපතළ තුවාල ඇති වෙන්න පුළුවන්. මෙම තුවාල සාමාන්‍යයෙන් සිදු වන්නේ තියුණු වස්තූන් පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි ස්ථානයක තබන විටයි. එවැනි තුවාල වළක්වා ගැනීමට දරුවාව පරෙස්සමෙන් අධීක්ෂණය කළ යුතුයි. තියුණු වස්තූන් ආරක්ෂිත ව ගබඩා කළ යුතුයි. තියුණු වස්තූන් වෙත ප්‍රවේශය අවම කළත් ළමා හිතකාමී පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට දෙමාපියන් ලෙස අප කටයුතු කළ යුතුයි.

ක්‍රියාකාරකම 6.9

දරුවන්ට අනතුරක් සිදු විය හැකි ඔබේ ගෙදර තිබෙන තියුණු උපකරණ ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

කැපුම් : පිහි, තල, කෘෂිකර්මාන්තයේ/වඩු කර්මාන්තයේ භාවිත කරන මෙවලම්, අනාරක්ෂිත සෙල්ලම් බඩු, තියුණු දාර (සෙවිලි තහඩු, කෑන්, කැඩුණු ටයිල්, වීදුරු)

ඇනීම් : ඉස්කුරුප්පු නියනක්, පැන්සල්/පෑන්, ඉදිකටු, සෙල්ලම් බඩු කොටස්, කටු

තියුණු උපකරණ නිසා දරුවන්ට සිදු වන අනතුරු වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

- තියුණු/කැඩෙන අයිතම ඇති විට දරුවන් අධීක්ෂණය කරන්න.
- වයසට ගැළපෙන සෙල්ලම් බඩු, ළමා ආරක්ෂිත කතුරු භාවිත කරන්න.
- සැම විට ම සුමට දාර ඇති සෙල්ලම් බඩු දරුවාට දීමට වග බලා ගන්න.
- කැඩුණු වීදුරු ආරක්ෂිත ව බැහැර කරන්න.
- තියුණු වස්තූන් (උදා: පිහි, රේසර් තල) දරුවන්ට හසු නොවන ලෙස ගබඩා කරන්න.

එවැනි අනතුරක් සිදු වුවහොත් ගතහැකි ක්ෂණික ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?

- විවෘත තුවාල පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන්න.
- ලේ ගැලීම නැවැත්වීමට පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පීඩනයක් යොදන්න.
- ඇඟිල්ලක් වෙන් වී ඇත්නම්, එය නැවත බද්ධ කළ හැකි නිසා නිසි ක්‍රමවේද යටතේ රෝහලට රැගෙන යන්න.
- වහා ම වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්න.

6. විදුලි සැර වැදීම

විදුලිය සැම නිවසක ම අත්‍යවශ්‍ය අංගයක්, එහෙත් ආරක්ෂිත පූර්වාරක්ෂා ක්‍රම අනුගමනය නොකළහොත් කුඩා දරුවන්ට එය අතිශයින් ම භයානක විය හැකියි. අවදානම් තේරුම් නොගෙන කුතුහලයෙන් පිටින කුඩා අත් බොහෝ විට විදුලි සොකට්, වයර් සහ උපකරණ වෙත ළඟා වෙනවා. දරුවන් නිරාවරණය වූ වයර් සමඟ ස්පර්ෂ වන විට හෝ විදුලි සොකට්වලට වස්තූන් ඇතුළු කිරීමට උත්සාහ කරන විට විදුලි කම්පන, පිළිස්සුම් සහ බරපතල තුවාල පවා සිදු වෙන්න පුළුවන්.

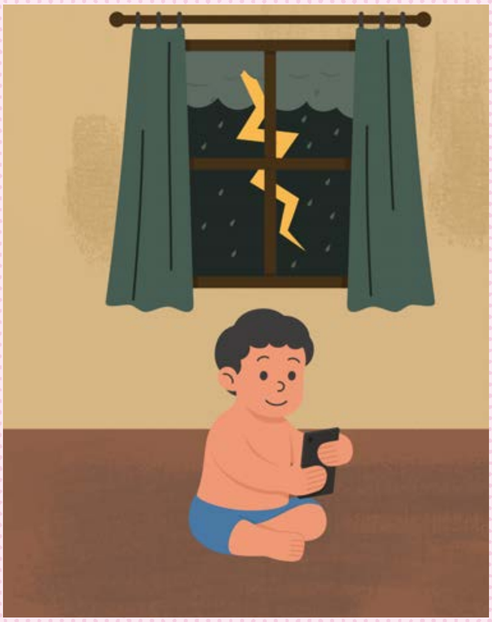
තරිඳු සිව් හැවිරිදි දරුවෙක්. ඔහුගේ පියා විසිත්ත කාමරයේ විදුලි ලාම්පුවක් සවි කරමින් සිටියදී තරිඳු එහි සෙල්ලම් කරමින් සිටියා. ඒ අසල ලිහිල් වූ වයරයක් සවි කර තිබූ අතර එහි එක් සොකට් එකක් නිරාවරණය වී තිබුණා. කුතුහලයෙන් සිටි තරිඳු ලෝහ සෙල්ලම් බඩුවක් සොකට් එකට තල්ලු කිරීමට උත්සාහ කළ අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හදිසියේ ම විදුලි සැර වැදීමක් සිදුවුණා. තරිඳු අල්ලා සිටි සෙල්ලම් බඩුව අත් හැරුණා. ඔහු කෑගැසූ අතර ඔහුගේ දෙමව්පියන් ඔහු ළඟට දිව ගියා. කම්පනය සුළු වූ නමුත් දෙමව්පියන් දරුවාව රෝහලට රැගෙන ගියේ ඕනෑ ම විදුලි සැර වැදීමකින් සැලකිය යුතු වේලාවකට පසුව වුවත් ගැටලු ඇතිවීමට හැකි නිසා රෝහල්ගත කළ යුතු බව කලින් දැන සිටි නිසායි.

- දරුවන් විදුලි අනතුරුවලට ලක් වීමට විවිධ හේතු තියෙනවා.

ඇඟිලි/තියුණු වස්තූන් සොකට්වලට ඇතුළු කිරීම

නිරාවරණය වූ වයර් හැසිරවීම

දෝෂ සහිත විදුලි අයිතම



අකුණු ගහන විට විදුලි උපාංග භාවිත කිරීම

විදුලි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ මොනවා ද?

- විදුලි පේනු ළමයින්ට ළඟා විය නොහැකි ලෙස තබන්න.
- ප්ලග්/සොකට් ආවරණ භාවිත කරන්න. නැති නම් ගෘහ භාණ්ඩවලින් ආවරණය කරන්න.
- විදුලි රැහැන්/උපකරණ ළමයින්ගෙන් ඈත් කර තබන්න.
- විදුලි අයිතම භාවිත කරන විට ළමයින් අධීක්ෂණය කරන්න.
- රැහැන් නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න. (ෆියුස් පෙට්ටි, ප්ලග් සොකට්)
- දෝෂ සහිත උපාංග භාවිත නොකරන්න.
- අකුණු ගැසීමේදී විදුලි උපාංග භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.

විදුලි අනතුරකදී අප කළ යුත්තේ මොනවා ද?

- විදුලිය විසන්ධි කරන්න. විසන්ධි කිරීමට පෙර විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයාව ස්පර්ෂ නොකරන්න.
- විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයා විදුලියට ස්පර්ෂ වී සිටී නම් විදුලිය සන්නයනය නොවන ද්‍රව්‍යයකින් (වියළි ලී දණ්ඩක්) වෙන් කරන්න.
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.10

→ නිවස තුළදී ඔබ භාවිත කරන විදුලි උපකරණ ලැයිස්තුගත කරන්න.

→ එම උපකරණවල විදුලි කාන්දු තිබේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

→ විදුලි පේනු ආරක්ෂිත ලෙස ආවරණය කර ඇති ද යන්න පරීක්ෂා කර බලන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා පියාගේ උදවු ලබා ගන්න.

→ එසේ කළ නොහැකි මව්වරුන් සඳහා උදවු කරන්න.

7. විෂ ශරීර ගත වීම

ස්වභාවයෙන් ම කුතුහලයෙන් සිටින කුඩා දරුවන් බොහෝ විට අනතුර නොදැන කටට දේවල් දැමීමෙන් ගවේෂණය කර බලනවා. පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන, ඖෂධ, ආලේපන සහ සමහර ශාක පවා බරපතළ විෂ වීමකට හේතු වෙන්න පුළුවන්. විෂ වීමෙන් දරුවන්ට අනතුරක් විය හැකි දේ කිහිපයක් මේ.

- ඖෂධ
- රසායනික නිෂ්පාදන - රෙදි සෝදන කුඩු, වැසිකිළි පිරිසිදු කාරක, රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන
- පෙට්‍රල්, ඩීසල්, භූමිතෙල් වැනි ඉන්ධන වර්ග
- පළිබෝධනාශක, වල්නාශක, පොහොර
- විෂ සහිත ශාක කොටස් (එඬරු, හබරල)
- මී නාශක
- සෙල්ලම් බඩු සඳහා භාවිතා කරන බැටරි
- සත්ව හෝ කෘමි දෂ්ට කිරීම් - ගෝනුස්සන්, පත්තෑයා, බඹරුන්, මී මැස්සන්

විෂ ශරීර ගතවීම වැළැක්වීමට කළ හැකි දේ මොනවා ද?

- ඖෂධ ළමයින්ට ළඟා විය නොහැකි ලෙස තබා ගන්න.
- කුඩා දරුවෙකු ඉදිරිපිට කිසි විටෙකත් ඖෂධ ගිල දමන්න එපා. ඒවා රසකැවිලි ලෙස විස්තර කිරීමෙන් වළකින්න (කුඩා දරුවන් එය අනුකරණය කිරීමට නැඹුරු වෙනවා)
- සියලු ම අනවශ්‍ය හෝ යල් පැන ගිය ඖෂධ උපදෙස් පරිදි බැහැර කරන්න.
- සුපුරුදු එදිනෙදා කටයුතු වෙනස් වන විට අවධානයෙන් සිටිය යුතුයි. උදා: උත්සව, නිවාස මාරු කිරීම සහ අමුත්තන් පැමිණීම.
- පිරිසිදු කිරීම් කාරක හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය කිසි විටෙකත් එකට මිශ්‍ර නොකරන්න.
- භූමිතෙල් හෝ වෙනත් රසායනික ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම සඳහා පැණි බීම බෝතල් භාවිත නොකරන්න.
- රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන විට ප්‍රදේශය හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- රසායනික ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කරන විට, දරුවාට ළඟා විය හැකි ස්ථානයක කිසි විටෙකත් එය තබන්න එපා.
- කෙටි කාලයක් සඳහා පවා (උදා: දුරකථනයට පිළිතුරු දීමට) රසායනික ද්‍රව්‍යයක් සමඟ දරුවා තනි කරන්න එපා.
- ඔබේ මිදුලේ ඇති විෂ සහිත ශාක හඳුනා ගන්න.
- මී මැසි පාලනය සිදු කරන්නේ නම් ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න.

ගත හැකි ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?

- සමට නිරාවරණය වුවහොත් - දූෂිත ඇඳුම් පරෙස්සමෙන් ඉවත් කරන්න. අවම වශයෙන් විනාඩි 15ක් ගලා යන ජලයෙන් සම සෝදන්න. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා නොගෙන කිසිදු ඖෂධයක් භාවිත නොකරන්න.
- ඇස්වලට නිරාවරණය වුවහොත් - අවම වශයෙන් විනාඩි 15ක් ගලා යන ජලයෙන් ඇස් සෝදන්න. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා නොගෙන කිසිදු ඖෂධයක් භාවිත නොකරන්න.
- ආශ්වාස වුවහොත් - රෝගියා ප්‍රභවයෙන් ඉවතට ගෙන නැවුම් වාතය ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

- රෝගියා අර්ධ සිහිසුන් ව හෝ සිහිසුන් ව සිටී නම්, රෝගියා වම් ඇළයට හරවා ආරක්ෂිත ඉරියව්වෙන් තබන්න.
- වමනය ඇති කිරීමට ලුණු වතුර, පොල් කිරි වැනි අත්බෙහෙත් ලබා දීමෙන් වළකින්න.
- හැකි ඉක්මනින් නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන්න.
- ශරීරගත වූ විෂද්‍රව්‍ය ගබඩාකර තිබුණේයැයි සැක සහිත භාජනයක් වෙතොත් ආරක්ෂිතව අසුරා රෝහලට ගෙන යන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.11

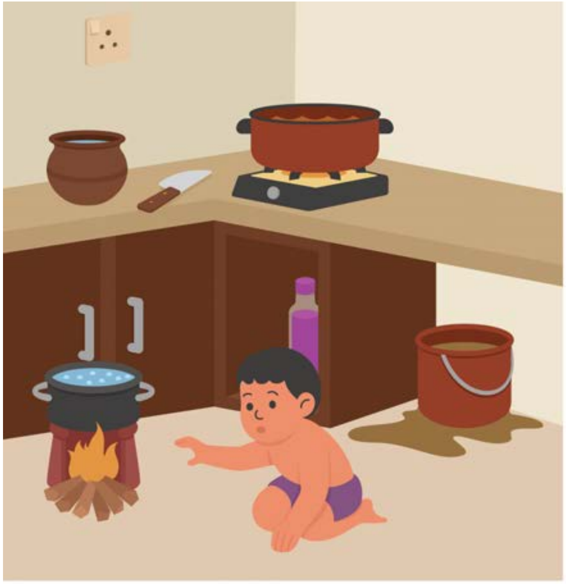
පවුලේ සියලු දෙනා සමඟ ඔබගේ නිවසේ ඇති විෂ සහිත දේ ආරක්ෂිත ව ගබඩා කරන්නේ කෙසේ දැයි සැලැස්මක් සකසන්න.

ඔබගේ ගෙවත්තේ ඇති විෂ පැළෑටි වර්ග හඳුනා ගන්න. ඒවාගෙන් දරුවාව ආරක්ෂිත ව තබන්නේ කෙසේ දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6.12

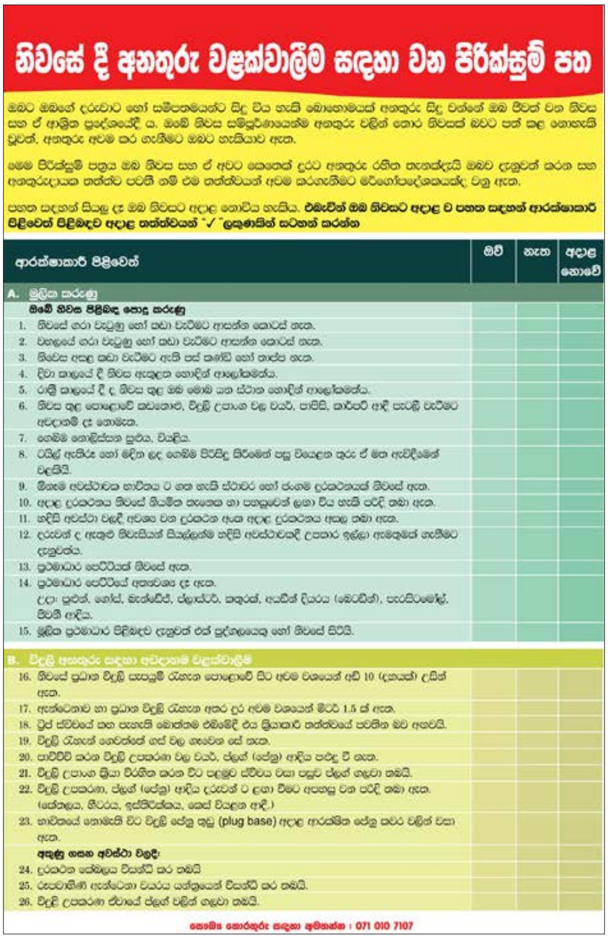
පහත දැක්වෙන රූප දෙස හොඳින් බලන්න. අවදානම් සාධක මොනවා දැයි හඳුනා ගන්න. සිදු විය හැකි අනතුර කුමක් දැයි සිතන්න. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

අවදානම් සාධක	සිදු විය හැකි අනතුර
1. දරුවාට ළඟා විය හැකි බිම් මට්ටමේ ගිනි උදුන් තිබීම	පිළිස්සීම
2. පිහි සහ තියුණු මෙවලම් අනාරක්ෂිත ව දමා තිබීම.	කැපීම්
3.	
4.	
5.	



ක්‍රියාකාරකම 6.13

කණ්ඩායමේ මව්වරුන් එක්ව නිවස තුළ සහ ඒ අවට පරිසරයේ දරුවන්ට අනතුරු සිදු විය හැකි අනාරක්ෂිත තැන් මොනවා දැයි හඳුනා ගැනීමට පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් සකසන්න. ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය මඟින් සකසා ඇති පිරික්සුම් පත ද පහත උදාහරණ ද උදවු කරගන්න.



නිවසේ දී අනතුරු වළක්වාලීම සඳහා වන පිරික්සුම් පත

ඔබට ඔබගේ දරුවාට හෝ සමීපතමයන්ට සිදු විය හැකි බොහොමයක් අනතුරු සිදු වන්නේ ඔබ ජීවත් වන නිවස සහ ඒ ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයේදී ය. ඔබේ නිවස සම්පූර්ණයෙන්ම අනතුරු වලින් තොර නිවසක් බවට පත් කළ නොහැකි වුවත්, අනතුරු අවම කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ඇත.

මෙම පිරික්සුම් පත්‍රය ඔබ නිවස සහ ඒ අවට කෙතෙක් දුරට අනතුරු රහිත තැනක්දැයි ඔබව දැනුවත් කරන සහ අනතුරුදායක තත්ත්ව පවතී නම් එම තත්ත්වයන් අවම කරගැනීමට මඟෝපදේශකයක් වනු ඇත.

පහත සඳහන් සියලු දෑ ඔබ නිවසට අදාළ නොවිය හැකිය. **එබැවින් ඔබ නිවසට අදාළ ව පහත සඳහන් ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත් පිළිබඳව අදාළ තත්ත්වයන් "✓" ලකුණින් සටහන් කරන්න**

ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත්	ඔව්	නැත	අදාළ නොවේ
A. මූලික කරුණු			
ඔබේ නිවස පිළිබඳ පොදු කරුණු			
1. නිවසේ ගරා වැටුණු හෝ කඩා වැටීමට ආසන්න කොටස් නැත.			
2. වහලයේ ගරා වැටුණු හෝ කඩා වැටීමට ආසන්න කොටස් නැත.			
3. නිවෙස අසල කඩා වැටීමට ඇති පස් කණ්ඩි හෝ තාප්ප නැත.			
4. දිවා කාලයේ දී නිවස ඇතුළත හොඳින් ආලෝකමත්ය.			
5. රාත්‍රී කාලයේ දී ද නිවස තුළ ඔබ මොබ යන ස්ථාන හොඳින් ආලෝකමත්ය.			
6. නිවස තුළ පොළොවේ කඩතොළු, විදුලි උපාංග වල වයර්, පාපිසි, කාර්පට් ආදී පැටලී වැටීමට අවදානම් දෑ නොමැත.			
7. ගෙබිම තොලිස්සන සුළුය, වියළිය.			
8. ටයිල් ඇතිරූ හෝ මදින ලද ගෙබිම පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු වියළෙන තුරු ඒ මත ඇවිදීමෙන් වළකියි.			
9. හිතෙම අවස්ථාවක භාවිතය ට ගත හැකි ස්ථාවර හෝ ජංගම දුරකථනයක් නිවසේ ඇත.			
10. අදාළ දුරකථනය නිවසේ නියමිත තැනක හා පහසුවෙන් ලඟා විය හැකි පරිදි තබා ඇත.			
11. හදිසි අවස්ථා වලදී අවශ්‍ය වන දුරකථන අංක අදාළ දුරකථනය අසල තබා ඇත.			
12. දරුවන් ද ඇතුළු නිවැසියන් සියල්ලන්ම හදිසි අවස්ථාවකදී උපකාර ඉල්ලා ඇමතුමක් ගැනීමට දැනුවත්ය.			
13. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් නිවසේ ඇත.			
14. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ අත්‍යවශ්‍ය දෑ ඇත. උදා: පුළුන්, ගෝස්, බැන්ඩේජ්, ප්ලාස්ටර්, කතුරක්, අයඩින් දියරය (බෙටඩීන්), පැරසිටමෝල්, පිච්චී ආදිය.			
15. මූලික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනුවත් එක් පුද්ගලයෙකු හෝ නිවසේ සිටියි.			
B. විදුලි අනතුරු සඳහා අවදානම් වළක්වාලීම			
16. නිවසේ ප්‍රධාන විදුලි සැපයුම් රැහැන පොළොවේ සිට අවම වශයෙන් අඩි 10 (දහයක්) උඩින් ඇත.			
17. ඇන්ටෙනාව හා ප්‍රධාන විදුලි රැහැන අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර් 1.5 ක් ඇත.			
18. ට්‍රිප් ස්විචයේ තත පැහැති බොත්තම එබීමේදී එය ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයේ පවතින බව අගවයි.			
19. විදුලි රැහැන් ගෙවත්තේ ගස් වල ගැටෙන සේ නැත.			
20. පාවිච්චි කරන විදුලි උපකරණ වල වයර්, ප්ලග් (පේනු) ආදිය පළුදු වී නැත.			
21. විදුලි උපාංග ක්‍රියා විරහිත කරන විට පළමුව ස්විචය වසා පසුව ප්ලග් ගලවා තබයි.			
22. විදුලි උපකරණ, ප්ලග් (පේනු) ආදිය දරුවන් ට ළඟා වීමට අපහසු වන පරිදි තබා ඇත. (ස්ත්‍රීතලය, හීටරය, ඉස්ත්‍රික්කය, කෙස් වියළන ආදී.)			
23. භාවිතයේ නොමැති විට විදුලි පේනු කුඩු (plug base) අදාළ ආරක්ෂිත පේනු කවර වලින් වසා ඇත.			
අකුණු ගසන අවස්ථා වලදී			
24. දුරකථන කේබලය විසන්ධි කර තබයි.			
25. රූපවාහිණී ඇන්ටෙනා වයරය යන්ත්‍රයෙන් විසන්ධි කර තබයි.			
26. විදුලි උපකරණ ඒවායේ ප්ලග් වලින් ගළවා තබයි.			

සෞඛ්‍ය තොරතුරු සඳහා අමතන්න : 071 010 7107

මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව අතේ තබාගෙන ඔබේ විසිත්ත කාමරය, මුළුතැන්ගෙය, ගෙවත්ත පුරා ඇවිද ගොස් පවතින සැම අනාරක්ෂිත තත්ත්වයක් ම සලකුණු කරන්න.

සරල වෙනස්කම් භාවිත කරමින් අනාරක්ෂිත තත්ත්ව නිවැරදි කිරීමට වහා ම පියවර ගන්න.

කුඩා දරුවන් තනි නොකර සැම විට ම විමසිල්ලෙන් සොයා බලන්න.

මසකට වරක් වත් මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුවට අනුව ඔබේ නිවස සහ අසල පරිසරය නිරීක්ෂණය කරන්න.

අනාරක්ෂිත තැන්	තිබේ ද?
මුළුතැන්ගෙය	
1. විදුලි සොකට් / විවෘත ජේනු / බිම දිග යන වයර්	
2. බිම තෙත් / ලිස්සන තත්වය	
3.	
4.	
ගෙවත්ත	
5. විෂ සහිත පැළ සහ මල්	
6. වීදුරු කැබලි, කපා ගත් ගස් / කැපෙන දාර තියෙන බඩු	
7.	
8.	
විසිත්ත කාමරය	
9.	
10.	
	ඔව් - (රතු) නැත - (කොළ)

සාරාංශය

නිවස දරුවන්ට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් විය යුතු නමුත්, වැටීම්, පිළිස්සුම්, විෂ වීම, විදුලි සැර වැදීම, දියේ ගිලීම සහ සතුන් සපාකෑම් වැනි බොහෝ අනතුරු සිදු වන්නේ නිවසේදී මයි. කුඩා දරුවෝ ස්වභාවයෙන් ම කුතුහලයෙන් සිටින අතර බොහෝ විට අනතුර ගැන නොදැන සිටිති. එබැවින් ඔවුන්ට නිරන්තර අධීක්ෂණය සහ ආරක්ෂිත පරිසරයක් අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. දරුවන්ට නිවසේදී සිදු වන අනතුරුවල ස්වභාවය සහ බරපතළකම ඔවුන්ගේ වයස, අනතුරට හේතුව, එය සිදු වූ ආකාරය සහ නිශ්චිත තත්ත්වය අනුව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

දරුවන්ට ගවේෂණය කිරීමට සහ ආරක්ෂිත ව වර්ධනය වීමට හැකි ආරක්ෂිත නිවසක් නිර්මාණය කිරීමේදී දෙමාපියන්ට සහ රැකබලා ගන්නනට වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන්නට තියෙනවා. නිවසේදී සිදු වන අනතුරුවලින් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ පළමු ආරක්ෂකයෝ දෙමාපියන් සහ වැඩිහිටියන්. නිවස නිතිපතා පරීක්ෂා කිරීම, අවදානම් හඳුනා ගැනීම, සහ එම අවදානම් ඉවත් කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට පියවර ගැනීම ඔවුන්ගේ වගකීමක්. සරල පියවර මගින් බොහෝ අනතුරු වළක්වා ගත හැකියි. ඊට අමතරව, අනතුරක් සිදු වුවහොත් ඉක්මනින් හා ඵලදායි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා සෑම රැකබලා ගන්නෙකු ම මූලික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව හුරුපුරුදු විය යුතුයි.

දරුවන්ට ආරක්ෂිත නිවසක් නිර්මාණය කිරීම යනු දරුවන්ගේ නිදහස අනවශ්‍ය ලෙස සීමා කිරීමක් හෝ අනතුරු ඉවත් කිරීම පමණක් නොවේ. වගකිවයුතු වැඩිහිටියන්ගේ සැලකිල්ල සහ සුපරීක්ෂාකාරීබව තුළින් දරුවන්ට වර්ධනය වීමට, ගවේෂණය කිරීමට සහ සතුටින් සිටීමට හැකි අවකාශයක් ගොඩනඟා දීමයි. පුංචි දරුවන් අපේ නෙත් වගේ රැක ගනිමු.

සැසිය 7

රකිමු මල් පොහොට්ටු
නිසි කලට පිපෙන්නට

දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව

මලක් වුණත් පිපෙන්නට කලියෙන් කොළ පාට මණ්ඩි පත්‍ර අස්සේ මල් පෙති හංගගෙන ඉන්නේ ඇයි? ඒ මල් පොහොට්ටුව හරි ම සිනිඳු, ළාමක, සැඬ සුළඟට, තද වැස්සට ඔරොත්තු නොදෙන, බමරු ඒ මතින් ඇවිද්දත් ඔද්දල් වෙන තරමේ මටසිලිටි දෙයක් නිසානේ, ඒ වගේ තමයි අපේ පුංචි දරුවනුත්. නිසි ක්‍රියාකාරකම් නිසි වයසට අත්හදා බලනවා වෙනුවට කුඩා දරුවන්ට නොගැළපෙන සංසිද්ධිවලට කුඩා කාලේදී ම මුහුණ දීමට සිදු වුණොත් ඔවුන් කායික ව මෙන් ම මානසික ව ද ගැටලුවලට මුහුණ පාන්න පුළුවන්.

දරුවන් කියන්නේ ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය, මාර්ගෝපදේශය නිසි ලෙස ලැබුණොත් අනාගතයේදී තමන්ගේ උපරිම දක්ෂතා මට්ටමට යන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම, ඒ දේවල් නිසි ලෙස නොලැබුණොත් මගක් දුරකදී නවතින්නට හෝ හැරී වැරදි මාර්ගයක යන්නට ඉඩ ඇති කොටසක්. මොකද එයාලගේ මොළයේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරිත්වය, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, හොඳ නරක වෙන් කර ගැනීමේ හැකියාව, පොඩි කාලෙදී හොඳින් ම වර්ධනය වෙලා නැහැනේ. ඉතින් දරුවාගේ සෙවණැල්ල වගේ ළඟින් ම ඉන්න අම්මා තාත්තා නුවණක්කාර වුණු තරමට තමයි අපිට දරුවාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

මේ සමඟ ම ඔබ වෙතට එන අනෙකුත් පරිච්ඡේදවල කියැවෙන්නේ දරුවාගේ වර්ධනය, සංවර්ධනය, ආහාර හා පෝෂණය, හදිසි අනතුරු වගේ මාතෘකා ගැන, ඒ හා සමාන ව ම, නැත්නම් ඒටත් වඩා වැඩිමනක් වැදගත් වන තවත් මාතෘකාවක් තමයි මේ පරිච්ඡේදයෙන් කියලා දෙන්න යන්නේ. ඒ තමයි අපේ පුංචි මල් කැකුළු වන් දරුවන් විවිධ හිංසනවලින් ආරක්ෂා කරගන්නේ කොහොම ද කියන එක.

මේ සැසියේ අරමුණ මොකක් ද?

මේ සැසියේ අරමුණ වෙන්නේ,

1. දරුවන් කෙරෙහි නොහොබිනා දේ සිදු විය හැකි අවස්ථා හඳුනා ගන්නට,
2. එවැනි දෙයක් සිදු වූයේ නම් ඒ බව කල් තියා හඳුනා ගන්නට,
3. වහා ම නුවණක්කාර ලෙස ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන්නට,
4. තත්ත්වය දරුණු නොවීමට සහ නැවත නැවත සිදු වීම වැළැක්වීමට,
5. ගැටලුවට ලක් වූ දරුවාට නිබඳ සෙවණැල්ලක් මෙන් ශක්තිය සැපයීමට,

දෙමව්පියන් බලගැන්වීමයි.

දැන් ඉහත කරුණු පහට අදාළව, මේ පහතින් ලියැවෙන කතා කිහිපය පිළිබඳ දෙමාපියන්ගේ අවධානය යොමු කර අදාළ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න කියන්න ඕනෑ. මතක තියාගනිමු එක කතාවකට විනාඩි පහකට වඩා ගන්න එපා, සම්පූර්ණයෙන් ම කරල ඉවර කරන්න.

ඒ වගේ ම මේ කතා විස්තර කරද්දි මේවාට තමන්ගේ ගමේ, හෝ අවට පාසල්වල හෝ අසල්වැසියන් අතර සිදු වුණු සත්‍ය කතා ඈඳාගෙන කතා කරන්න එපා. මොකද අපි ඒ ඒ සිද්ධිවල සත්‍ය හරියට ම නොදන්නව වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම ඔබේ සාමාජිකයින්ගේ කතා බහ එම සිද්ධිවලට සම්බන්ධ වූ අයගේ පෞද්ගලිකත්වයට හානි කරනවා වෙන්න පුළුවන්.

කතාව 1

මේ ගෙදර දුව ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගෙදර එන්නේ නෑ. මොකද ගෙදර අම්මා තාත්තා දෙන්නා ම වැඩට යනවා. අම්මලා එනකල් දුව ඉන්නේ ආච්චිත් සීයත් එක්ක. ඒ දෙන්නා ම මහලුයි. ආච්චිගේ ගෙදර ඉන්නේ නැන්දයි නැන්දගේ මහත්තයයි. මේ මාමා මුර සේවය කරන්නේ. ඉතින් මේ මාමා වැඩ කරපු දවස්වලට දවල් ගෙදර ඇවිත් නිදා ගන්නවා මාමා ඇහැරෙන වෙලාවට දුව ගෙදර ඇවිල්ලා.

සීයා ආච්චි වයස නිසාත් නොතේරුම්කම නිසාත් ඒ අය විශේෂ අවධානයක් මේ පුංචි දුවට යොදන්නේ නෑ. මේ අතර මාමා දුවට ළං වෙන්නේ මුලින් ම ටෙලිෆෝන් එක දීලා. පුංචි ළමයින් හරි ම කැමති දෙයක් නේ මේ ටෙලිෆෝන් එක. මුලින් ම පෙන්වන්නේ මාමගේ නැන්දගේ පින්තූර. පස්සේ ටික ටික නරක විදියේ පින්තූර, නිරුවත් පින්තූර. මේ දරුවා හරි ම අපහසුතාවකට පත්වෙලා.

මේ දුවගේ වයස අවුරුදු 12ක්. යමක් තේරෙනවා. මේ විදියට මාමා ගෙදර ඉන්න හැම විට ම මේ විදියට මේ දුවට මේ පින්තූර පෙන්නවා. බලන්න බෑ කිවුවාම තර්ජනය කරනවා. අම්මලට කිවුවොත් මරනවා කියලා බය කරනවා. ටිකෙන් ටික දුවගේ ශරීරය අතපත ගාන්න පටන් ගන්නවා. මේ දුව ඉතා අසරණ කමට පත් වෙනවා.

සීයාගේ ගෙදර යන්න බෑ කියලා දෙමව්පියන්ට කියන කොට ඒ අය බණින්නෙත් දුවට. ඇයි බැරි කියලා හේතුව අහන්න අම්මා, තාත්තා කල්පනා කරන්නේ නැහැ. එයාලා දුවගෙන් දවල් දවසේ එයාගේ ජීවිතය ගෙවුණු ආකාරය ගැන ආදරෙන් අහන්න බලන්න කතා කරන්න කාලයක් වැය කරන්නේ නැහැ. හැමදාම ආච්චිගේ ගෙදර යන්න බෑ කියලා කනුකුනු ගානවා කියලා ඇතිවෙච්චි වාදයක් දුරදිග ගිහින් දවසක්දා දුවගේ තාත්තා එයාට කම්මුල් පහරක් ගහනවා. එදායින් පසුව දුව මේ ගැන අම්මා තාත්තා එක්ක කතා බහ කරන්න තවත් බය වෙනවා.

අවසානයේදි මේ දරුවා තමුන් ගොඩක් සමීප යාළුවකුට කියනවා මේ කතන්දරේ. යාළුවා ගුරුතුමියට කියනවා ගුරුතුමිය මේ ගැන කරුණු හොයලා බලලා මේ ගැන බොහොම රහසිගත ව දෙමව්පියන් දැනුවත් කරනවා. එතකොට තමයි දෙමව්පියන්ගේ ඇස් ඇරෙන්නේ. ගුරුතුමිය ඉතා බුද්ධිමත් ව කටයුතු කරපු නිසා මේ දරුවගේ ජීවිතයට වෙන්න ගිය විශාල ගැටලුවක් වැළැක්වුණා.

හොඳයි දැන් බලන්න මෙතනදි මේ පුංචි දුව මාමාගේ ක්‍රියා කලාපය නිසා ලිංගික ව හිංසනයකට ලක් වෙනවා. එය කොයිතරම් දුරකට යාවි දැයි අපට අනුමාන කරන්න බැහැ. මෙවැනි ලිංගික අපයෝජන නිසා කුඩා ගැහැනු දරුවන් ගර්භිණීභාවයට පත් වූ අවස්ථා වාර්තා වී තිබෙනවා. ඒ වගේම ඉන් පසුව ඇති වූ පවුලේ ආරවුල නිසා තාත්තාගේ පහර දීමෙන් ශාරීරික ව නැවත

හිංසනයකට ලක් වෙනවා. මේ කතාවේදී නොදැක්කත් වෙනත් අවස්ථාවල පහර දීම් නිසා දරුවන්ගේ දරුණු තුවාල අස්ථි බිඳීම් පවා වාර්තා වී තිබෙනවා. ඊට අමතර ව සිගරට් හෝ ගින්දර මගින් පිළිස්සූ අවස්ථා වාර්තා වී තිබෙනවා. අම්මා තාත්තා ආදරයෙන් කරුණාවෙන් දුවට සවන් නොදීම, කතා නොකිරීම, ආදරය නොදැක්වීම නිසා ඇය සිත් තැවුලට, දුකට පත්වෙනවා. ඇයව නොසලකා හැරියා සේ හිතෙනවා. ඒ තමයි මේ දුව හිංසනයකට ලක් වුණු ක්‍රම කිහිපය.

ක්‍රියාකාරකම 1

දැන් එහෙනම් මුලින් ම කිවුව වගේ මේ අවස්ථා 5ට අදාළව දෙමව්පියන්ගේ අදහස් අවස්ථා කර ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා ගන්න.

1. දරුවන් කෙරෙහි නොහොබිනා දේ සිදු විය හැකි අවස්ථා හඳුනා ගන්නට,
2. එවැනි දෙයක් සිදු වූයේ නම් ඒ බව කල් තියා හඳුනාගන්නට,
3. වහාම නුවණක්කාර ලෙස ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන්නට,
4. තත්ත්වය දරුණු නොවීමට සහ නැවත නැවත සිදු වීම වැළැක්වීමට,
5. ගැටලුවට ලක් වූ දරුවාට නිබඳ සෙවණැල්ලක් මෙන් ශක්තිය සැපයීමට,

දෙමව්පියන් බලගන්වන්න ඔබට පුලුවන් වේවි.

අපි තවත් කතාවක් බලමුකො.

කතාව 2

ටිකක් පිටිසර පළාතක සාමාන්‍ය ගෙදරක ඉන්නවා අම්මා, තාත්තා, අයියෙක් එක්ක පුංචි මල්ලි කෙනෙක්. අම්මා තාත්තා උදේ රාජකාරිවලට යනවා දරුවො දෙන්නා පාසල් ඇරිලා ගෙදර එනවා. සමහර දවස්වලට අයියාගේ යාළුවොත් මේ ගෙදරට එනවා. අම්මා තාත්තට කොච්චර අගහිඟ තිබුණත් දැන් දරුවන් අතේ ටෙලිෆෝන් එකක් තියනවානෙ. ඉතින් මේ අයියාගේ යාළුවන්ටත් මේ ටෙලිෆෝන් එකක් තියනවා. මේ ළමයි ටික නිතර ම දෙමව්පියන් නැති නිවස තුළ නිදහසේ ගත කරනවා. ඔය අතරෙදී තරුණ ළමයින්ගේ මානසික ගැටුමත් එක්ක ම ටෙලිෆෝන් එක හොඳ ම යාළුවා වෙනවා.

ඒකේ ඇතුළත තියන තරුණ හිත කිළුටු කරන කරුණු පින්තූර වගේ දාහක් දේවල් එක්කමයි මේ ව්‍යාජ හොඳ ම යාළුවා එන්නේ ඉතින් මේ විදියට අයියත් අයියගේ යාළුවත් නොබැලිය යුතු දේ බලමින් විනෝද වෙද්දි මේ හැමදේම අස්සේ හිටපු “මල්ලිව” කාටවත් මතක් වුණේ නෑ.

හැබැයි මේ මල්ලි මේ අයිය කරන කියන දේ හැමදේම හරි ම ලජ්ජාවෙන් බලා සිටියා. අයියාට මල්ලිව මතක්වෙලා කාටවත් කියන්න එපා කියලා තරවටු කළා. මේ හැම දෙයින් ම මල්ලි කුතුහලයට සැලීමකට තැති ගැන්මකට පත් වුණා. පොඩි කාලෙ වුණ මේ සිද්ධිය මල්ලිට හැමදාම මතක් වුණා. යන්තම් තේරෙන කොට ඒවා ගැන තව හොයන්න බලන්න මහන්සි වුණා. පස්සේ මේ මල්ලි හරි ම දැඩි මානසික ගැටලුවකට පත් වුණා. මේ විදියට මේ අම්මාට තාත්තාට තමාගේ පුතුන් දෙන්නව යහමගට ගන්න බැරි වුණා.

මෙහිදී අර කලින් කීව කතාවේ වගේ, හොඳින් පෙනෙන ශාරීරික ව හෝ ලිංගික ව හෝ වාචික හිංසනයක් හෝ නොසලකා හැරීමක් හෝ එක්වර ම පැහැදිලි වෙන්නේ නැහැ. එහෙත් මෙහිදී මෙම සිද්ධිය මල්ලීගේ පුංචි මනසට දැඩි ව පහරක් එල්ල කළා. මනස සලිත කළා. එය ඔවුන්ට දීර්ඝ කාලීන ව බලපෑමක් එල්ල කරන මානසික හිංසනයක් බවට පත් වුණා.

ක්‍රියාකාරකම 2

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනඟන්න.

කතාව 3

එක් නිවසක අම්මා මැදපෙරදිග රැකියාවට ගොස් ඇති සමයේ දුව තම පියා සමග නිවසේ හැදී වැඩී තිබෙනවා. අම්මා සමග දුරකථනයෙන් කතා බහ කළත් එය පොඩි වෙලාවකට සීමා වී ඇති අතර, දුව සහ අම්මා අතර එතරම් හොඳ සම්බන්ධතාවක් තිබී නැහැ, අවුරුදු දෙකකින් පසුව අම්මා නැවත සිය නිවස බලා පැමිණි පසු පියාගේ සහ දියණියගේ හැසිරීමේ අමුත්තක් දැනී සෝදිසි කරන විට දැන ගන්නට ලැබී ඇත්තේ මෙවන් කරුණක්.

දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පියා විසින් දියණියව ලිංගික ව හිංසනයට භාජනය කර ඇති බවයි. එලෙස ම දියණිය තමාට සිටි එක ම රැකවරණය සහ ආදරය සපයන්නා තම පියා නිසා සහ ඇයගේ නොතේරුම් කම නිසා මෙම ක්‍රියාවලට විරුද්ධත්වය ප්‍රකාශ කර නැහැ.

මෙහිදී දියණිය ලිංගික ව හිංසනයකට ලක් වූවා සේ ම, නිසි ආදරය රැකවරණය නොලැබී යාමක් ද පෙන්නුම් කරනවා. ඇයට ආහාර-පාන ඇඳුම් පැළඳුම් නිසි අධ්‍යාපනය අසනීප වූ විට බෙහෙත්-හේත් ආදී මූලික අවශ්‍යතා හෝ සපුරාලීමට මෙම පියාට හැකි වී නැහැ.

එමෙන්ම මෙවැනි ක්‍රියා නිසා ගැබ් ගත් පුංචි මල් වගේ ගැහැනු දරුවන් සිටිනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ එවැනි විටෙක කලලය ගබ්සා කිරීමට හැකියාවක් නැහැ. ගැහැනු දරුවාත්, අලුත උපන් බිළිඳාත් දෙදෙනා ම පරිවාස භාරයට ඇතුළත් කරන්න සිදු වෙනවා. මවත් බිළිඳාත් දෙදෙනා ම දරුවන් නිසා ඔවුන් දෙදෙනා ම අවසනාවන්ත ඉරණමකට ගොදුරු වෙනවා. ඊටත් වඩා ඛේදනීය තත්ත්වය වන්නේ මෙවැනි අවස්ථාවලදී නීති විරෝධී ගබ්සාවලට අනාරක්ෂිත ව යොමු වීමෙන් අසරණ ගැහැනු දරුවන්ගේ ජීවිත පවා නැති වීමට ඉඩ ඇති වීමයි.

ඒ වගේ ම පවුලේ පියා නීතී මගට යොමු කරවීමෙන් පසුව අනෙකුත් දරුවන්ට සහ මවට තවත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වෙනවා.

ක්‍රියාකාරකම 3

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනගන්න.

කතාව 4

පුතෙක් හිටියා එයා පාසල් යන්නේ පාසල් වෑන් රථයේ. හවසට පාසල ඇරිලා අන්තිමට ම වෑන් එකෙන් බහින්නේ මේ පුතා. මුලින් මුලින් වෑන් එකේ යන්න බෑ, වමනේ යන්න එනවා, වේගෙන් යනකොට අමාරුයි, වායු සමීකරණය ඇඟට අමාරුයි වගේ පැමිණිලි තිබුණට දෙමව්පියෝ ගණන් ගත්තෙ නෑ. මේ පුතත් නව යොවුන් වියේ නිසා ලැජ්ජාවට සත්‍ය වසන් කරලා තියෙනවා දෙමව්පියන්ගෙන්. ඒත් පසු කාලීන ව දැන ගත් පරිදි මේ දරුවා වෑන් රථයේ රියැදුරු අතින් සෑහෙන කාලයක් සමලිංගික අපයෝජනවලට ලක් වී තිබෙනවා. පසුව දරුවාට මෙය දෙමාපියන්ට කීමට අවශ්‍ය වුණත් රියැදුරාගේ තර්ජන හමුවේ දරුවා බිය වී තිබෙනවා. පසුව කරුණු අනාවරණය කර ගත්තත් මෙම දරුවාට ශාරීරික ව, ලිංගික ව සිදු වූ හානිය මෙන් ම මානසික ව සිදු වූ පීඩනය ආපසු හරවන්න අපහසු වුණා. වැඩිවියට පත් දරුවා තුළින් කලහකාරී ක්‍රියා දකින්නට ලැබුණා. අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වුණා.

මෙම කතාවෙන් අපට පැහැදිලි වන්නේ දරුවන් අපයෝජනයට ලක් වීමට ඉඩකඩ ඇත්තේ විරුද්ධ ලිංගිකයන් අතින් පමණක් නොවෙයි සමලිංගිකයන්ගෙන්, තමාට වඩා වැඩිමහළු බාල හෝ වයස ඇති පුද්ගලයන්ගෙන් ලෙස විවිධ පාර්ශවවලින් බවයි.

ක්‍රියාකාරකම 4

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනගන්න.

කතාව 5

එක්තරා නාගරික සුපිරි පාසලක සිටියා දරුවෙක්, ඔහු කුඩා කල හොඳින් ඉඩකඩ ඇති ලස්සන පරිසරයක, සිය දෙමව්පියන් ආච්චී, සීයා සමග සතුටෙන් කෙළිදෙලෙන් ගත් කළා. ඔහුට හරි ලස්සන ළමා කාලයක් තිබුණා. කල් ගත වෙද්දී දෙමව්පියන් විසින් නගරයේ සුපිරි පාසලකට ඇතුළත් කිරීමට ඒ අසලින් ම ඉතා කුඩා නිවසක් මිල දී ගත්තා. ඇත්තට ම මෙය තට්ටු නිවාසයක පස්වෙනි මහලේ පුංචි ම පුංචි කාමරයක් වගේ ඉඩ ප්‍රමාණයක්. දරුවා පාසලෙන් කුඩා නිවසට, නිවසෙන් පාසලට පමණක් කොටු වුණා. විවේකයක් ලද විටකදීවත් ආච්චිගේ නිවසට ගොස් සෙල්ලම් කිරීමට විමසුවත් දෙමව්පියන් හිතාමතා ම එයට ඉඩ දුන්නේ නැහැ. ළඟ එන ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පාඩම් කරවීම අංක එකේ රාජකාරිය බවට පත් වුණා. සෙල්ලමට තියා හැරෙන්නවත් ඉඩක් නැති තට්ටු නිවාසයේ දරුවා හිර කර තැබූ විට ඔහුට පාඩම් කරනවා විනා වෙනත් දෙයක් කිරීමට ඉඩ නොමැති බව දෙමව්පියන් දැනගත්තා. දරුවා එකක් ඉවර වෙන විට තවෙකක් ලෙස ඔන්ලයින් පන්තිවලට යොමු කෙරෙවුවා. ජීවිතය ම පරිගණකය සමග ගෙවන්නට වූ දරුවාට පරිගණකය හොඳින් හුරු වුණා. දෙමව්පියන්ට හොරෙන් ගේම් ගසන්නට, වීඩියෝ නරඹන්නට දරුවා හුරු වුණා. ළමා වයසට නොගැළපෙන ලෙස, යන්ත්‍රයක් සේ පරිගණක තිරයට ඇබ්බැහි වූ දරුවාගේ වර්ධනය වන මොළය කලහකාරී වන්නට පටන් ගත්තා. ඇස් පෙනීමේ ගැටලු මතු වුණා. යහළුවන් සමග කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කරන්නට නොහැකි ව සමාජයෙන් කොන් වුණා. ක්‍රීඩාවකින්, කලාවකින් සතුටු වීමට නොදත් දරුවා වීඩියෝ තිරය පසුපස ම හඹා ගියා.

මෙහිදී දරුවාට ලිංගික ව, ශාරීරික ව, වාචික ව හිංසනයක් සිදු නොවූවත්, ලැබිය යුතු නිදහස අවහිර කොට, දැරිය නොහැකි ලෙස පීඩනයක් බරක් හිස මත පැටවීම දරුවාට කරන හිංසනයක් වනවා.

ක්‍රියාකාරකම 5

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනගන්න.

කතාව 6

වයස අවුරුදු 12ක ලස්සන දියණියක් හිටියා ඇයට හරි ම මිහිරි කටහඬක් වගේ ම ලස්සන රූපකායක් උරුමවෙලා තිබුණා. ඉතින් පුංචි සන්දියේ ඉඳන් ම දුව පෙර පාසලේ, පන්සලේ, පාසලේ උත්සව අවස්ථාවල සිංදු කියලා ජයග්‍රහණ ලබලා එහෙම තියෙනවා. මේ ගැන දෙමව්පියන් ඉතා ම සන්තෝසයෙන් හිටියේ, මේ අතර රූපවාහිනියේ පළ වුණු දැන්වීමක් දැකලා දෙමව්පියන් ඇයව රූපවාහිනී රියැලිටි වැඩසටහනකට යොමු කෙරෙව්වා. වාර ගණනාවක් තරගවලට සහභාගි වෙලා ඇය අවසාන වටයට සුදුසුකම් ලැබුවා. මේ ගත කළ කාලය තුළ ඇය රට පුරා ජනප්‍රියත්වයට පත් වුණා. ඇයගේ පින්තූර සමාජ මාධ්‍ය ජාලවල හැම තැන ම පාලනයකින් තොර ව සංසරණය වෙන්න පටන් ගත්තා. සමහර පින්තූර විකෘති කරලා අශෝභන ලෙස ඉදිරිපත් කරලා තිබුණා. ඇයට දිවා රෑ නොබලා වේදිකාවල ගී ගයන්නට නටන්නට සිදු වුණා. කොටින් ම ඇය සමාජ මාධ්‍ය රූකඩයක් බවට පත් කරලා ඇගේ නිදහස සම්පූර්ණයෙන් ම නැති කර තිබුණා. පසුවෙද්දී පවුලේ අයටත් ඇය වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්නට ශක්තියක් තිබුණේ නැහැ. ටික කලක් ගතවෙද්දී ඇයගේ පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාළ වුණා. ඇයට නැවතත් ඇගේ මිතුරියන් සමග සෙල්ලම් කරමින් සතුටින් නිදහසේ කල් ගෙවීමට සිතුණත් තව දුරටත් එය කළ නොහැකි වෙනවා. අන්තර්ජාලයේ සැරිසරන ඇගේ විකෘති කළ අශෝභන ජායාරූප දකින විට ඇයට මහා පිළිකුලක්, කළකිරීමක් ඇති වෙනවා.

මෙම කතාවෙන් අපි කලින් කතා නොකළ අන්තර්ජාලය, සයිබර් අවකාශය සහ ප්‍රසිද්ධ රූප මාධ්‍ය හරහා දරුවන්ට වන හිංසන ගැන අදහසක් ගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

ක්‍රියාකාරකම 6

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනඟන්න.

කතාව 7

මේ කතාවෙන් කියන්නේ ගම්බද ප්‍රදේශයක පවත්වනු ලැබූ අරුම පුදුම ඉංග්‍රීසි පන්තියක් පිළිබඳවයි. මෙහිදී දරුවන් මාස තුනෙන් ඉංග්‍රීසි කතාවට හුරුකරන බව පවසමින් ගුරුවරයා දරුවන් පන්තියට බඳවා ගැනීම සිදු කරනවා.

ඉතින් ගම්බද ප්‍රදේශයේ දෙමාපියන් තමන්ට ඉගෙන ගැනීමට නොහැකි වූ ඉංග්‍රීසි භාෂාව තමන්ගේ දරුවන් චතුරව කතා කරනවා දැකීමට ඇති කැමැත්ත නිසා ම දරුවන්ව මෙම ඉංග්‍රීසි ගුරුතුමා වෙතට ගෙනැවිත් භාර දෙනවා. මෙම ගුරුතුමා දරුවන් ඉංග්‍රීසි කතාවට පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා උපක්‍රමය වන්නේ වේවැලෙන් ගැසීමයි. දිනපතා පාඩම් කර ගැනීමට ඉංග්‍රීසි අසා ලිවීම වචන විස්සක් දරුවන්ට දෙන අතර ඉන් වැරදෙන එක් වචනයක් සඳහා වේවැල් ගුටි පහ බැගින් දරුවන් අත්විඳිය යුතු වෙනවා. ඉතා ඉහළට ඔසවන ලද වේවැලෙන් පුංචි අත් රතු වෙනතුරු ගුටි කන දරුවෝ එයට බයෙන් ම සැම දිනක ම රෑ පහන් වන තුරු ම ඉංග්‍රීසි අසා ලිවීම පාඩම් කරනවා.

බරසාර රචනාවක් ඉංග්‍රීසියෙන් ලියාගෙන ඒමට පවරන ගුරුතුමා එය ලියා ගැනීමට නොහැකි දරුවන්ට දෙන දඬුවම වන්නේ එළිමහනේ ගිනි අව්වේ වැලිපොළවේ දණගසා ගෙන රචනාව ලිවීමයි. අත් රතු වන තුරු ගුටි කෑ දරුවන් දණිස් පොල් කටු ලෙලියන තුරු වැලි පොළවේ දණගසා සිටිනවා. මෙම දඬුවම්වලට බයේ සතියේ දවස් පහ ම ඉංග්‍රීසි ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ දරන දරුවන් තරමක් දුරට ඉංග්‍රීසි වචනක් කතා කිරීමට ඉගෙන ගන්නවා මෙය දකිනා අහිංසක දෙමාපියන් තමන්ගේ දරුවන් හොඳින් ඉංග්‍රීසි භාෂාව භාවිත කරන බවට සිතමින් තවදුරටත් පන්තියට දරුවන් පොලඹවනවා.

වේවැල් පාර දී හෝ තමන්ගේ දරුවන් ඉංග්‍රීසි කතා කරන ලොකු මහත්වරුන් බවට පත් කිරීමට ගුරුතුමා වෙහෙසෙන බව පවසමින් ගුරුතුමාව පැසසුමට ලක් කරනවා. ගුරුතුමාත් කිසිදු ගැටලුවකින් තොරව තමන්ගේ මේ හිංසා පීඩා ඉංග්‍රීසි පන්තිය දිගින් දිගට ම මවුපියන්ගේ අනුදැනුම ද ඇතුව කරගෙන යනවා. මෙම පීඩාකාරී පන්තිය නිසා පාසලේ දෙන වැඩ අතපසු වන දරුවන් පාසල් ගුරුතුමාගෙන් ද නැවත වරක් දඬුවමට ලක් වෙනවා.

මෙම කතාවේ විශේෂත්වය වන්නේ මෙහිදී ද දරුවා ශාරීරික ව මානසික ව හිංසනයට ලක් වුවත් එය දෙමව්පියන් ගුරුවරුන් සහ සමාජය විසින් දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබා දීමේදී අනුගමනය කළ යුතු සාර්ථක ක්‍රියාවක් ලෙස අනුමත කරමින් ඉදිරියට ම යාම නිසා දරුවන් අන්ත අසරණ තත්ත්වයකට පත් වීමයි.

ක්‍රියාකාරකම 7

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනගන්න.

කතාව 8

මේ කියන්න යන කතාව සිදු වෙන්නේ නගරබදව පිහිටි ආගමික ස්ථානයක් ආශ්‍රිතවයි. මෙම ආගමික ස්ථානය ප්‍රධාන ආයතනවලින් බැහැර ව හුදෙකලා ව තිබුණු ආගමික ස්ථානයක්. වැඩිහිටි පිරිමි පුද්ගලයන් තුන් දෙනෙකු සිටි අතර ඔවුන් එම ගමේ පුද්ගලයන් සමග එතරම් සම්බන්ධයක් තිබුණේ නැහැ. එහෙත් නිතර නිතර සුඛෝපභෝගී වාහනවලින් පිටගම්වලින් පුද්ගලයන් පැමිණ වන්දනාමාන කරනු දැක ගැනීමට ලැබුණා. මෙම ආගමික පුද්ගලයන් සතු ව යහමින් මුදල් ගැවසෙන බව පෙනුණු නිසා ගමේ දුප්පත් පවුලකින් පිරිමි දරුවෙකු ආගමික ස්ථානයට භාර කිරීමට දුප්පත් දෙමාපියන් තීරණය කළා. ඒ ඔවුන්ගේ ආර්ථික අපහසුතා හේතුවෙන්. මුල් කාලයේදී දරුවා ඉතා සතුටින් කාලය ගත කරන බව පෙනුණා. ආගමික ස්ථානයට ලැබෙන උදවු-පදවුවලින් බඩු-භාණ්ඩ ආදිය දරුවාගේ නිවස හිමියන්ට ද ලැබුණා. මේ දුටු එවැනි ම දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙන පවුලක දෙමව්පියන් තීරණය කළේ තමන්ගේ පුතණුවන් ආගමික ස්ථානයට භාර කිරීමටයි. කලක් ගත වෙද්දී එම දරුවන් දෙදෙනා එම ආගමික ස්ථානයෙන් ඔවුන්ගේ වෙනත් ශාඛාවක් වෙත මාරු කර හැරිය බව දෙමව්පියන් විමසන විට දැනගන්නට ලැබුණා. කලක් ගත වෙද්දී එම ස්ථානයේ සිටි වැඩිහිටි ආගමික පුද්ගලයන් තිදෙනා ම එම ස්ථානයට පැමිණීම අඩු කළා.

ඉඳහිට දෙමව්පියන් දරුවන් ගැන විමසීමට එම ස්ථානයට ගිය විට දරුවන් අලුත් ඇඳුම් හැඳ ජංගම දුරකථන පාවිච්චි කරමින් සිටින ආකාරය සහිත වීඩියෝ ඔවුන්ට පෙන්නුවා. ඒ අසල තවත් විවිධ ආගමික පුද්ගලයන් නොවන පිරිමි පුද්ගලයන් රැසක් හැසිරෙනු පෙනුණා. ඒ පිළිබඳ සැකයට පත් දරුවෙකුගේ පියෙක් තම පුතා සිටින ස්ථානය සොයා යෑමේදී දක්නට ලැබුණේ දරුවන් දෙදෙනා නොමනාව හැසිරෙන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිමින් සමඟ එක ම කාමරවල ජීවත් වන බවත් දරුවන් වෙත ජංගම දූරකථන ලබා දී වීඩියෝ පෙන්වා ඔවුන්ව ලිංගික අපයෝජනයට ලක් කර ඇති බවත් ය. ගෙදර සිටිනවාට වඩා හොඳ ඇඳුම්, රස කෑම බීම, සැම විට ම නැරඹීමට ජංගම දුරකථන හෝ ලැප්ටොප් තිරවල වීඩියෝ පට, අරුම පුදුම සෙල්ලම් බඩු ලැබීම නිසා දරුවන් දෙදෙනා ම තමන්ට සිදු වන අපයෝජනය පිළිබඳ නිසි දැනුවත්භාවයකින් සිටියේ නැහැ. ඔවුන් තව ම ඉතා කුඩා දරුවන් පමණයි.

මෙම කතාවෙන් ඉගෙන ගැනීමට තිබෙන්නේ දරුවන් හිංසනයට පත් විය හැක්කේ සමාජයේ නරක යැයි නම් දරා සිටින පුද්ගලයින්ගෙන් පමණක් නොවෙයි. ආගමික පසුබිමක් පෙන්වමින් හෝ ඉතා ඉහළ පැලැන්තියේ සමාජභාවයක් පෙන්නුම් කරමින් සිටින පුද්ගලයන්ගෙන් පවා දරුවන් හිංසනයට ලක් වීමේ ඉඩකඩ බොහෝ ම බවයි.

ක්‍රියාකාරකම 8

මේ සම්බන්ධවත් ඉහත ප්‍රශ්න 5 ඇසුරෙන් සංවාදයක් ගොඩනගන්න.

දැන් හිතන්නකෝ ඔය අපි කලින් කතා කළ විදියේ කතන්දරවල තියෙන විදියට යම්කිසි දරුවෙක් යම්කිසි හිංසනයකට බඳුන් වෙමින් පවතිනවා දැන් මේ තත්ත්ව ඉක්මනින් ම දැන ගෙන ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන් ළඟ ම සහ හොඳ ම කෙනා තමයි දරුවාගේ දෙමාපියන්.

හැබැයි තව එක ගැටලුවක් තියෙනවා දරුවා දෙමාපියන් සමඟ නිසි ආදරණීය සම්බන්ධයක් නැත්නම් මේ තත්ත්වය දැනගන්න නොහැකි ම පුද්ගලයන් දෙදෙනා බවටත් දෙමාපියන් පත් වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එවැනි වෙලාවට තමයි සියලු දේ සිදු වුණාට පසුව දරුවාගේ මිතුරන්ගෙන් මිතුරියන්ගෙන් හෝ පාසල් ගුරුතුමියගෙන් දෙමව්පියන්ට මේ තොරතුරු දැනගන්නට ලැබෙන්නේ එතකොට ප්‍රමාද වැඩියි.

ඉතිං එහෙනම් මේ බව දැනගෙන දරුවා සමග මුල සිට ම හොඳ ආදරණීය සම්බන්ධයක් මිතුරුකමක් ඇති කරගන්න ඕනැ වෙනවා. දිනපතා පුරුද්දක් ලෙස පාසල ඇරී ගෙදර එන විට හෝ රෑට නිදා ගැනීමට පළමුව දරුවාගේ දවසේ ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල ගැන කතාබහ කිරීම හරි ම වැදගත්. මෙය පුරුද්දට ගියාම දරුවා ම අහන්න පටන් ගන්නවා,

"කෝ අම්මා තාත්තා අද මගෙන් මොකද වුණේ කියලා ඇහුවෙ නෑනේ" කියලා එතකොට කියන්න තියෙන්නේ

"අනේ ඔව් පුතේ දුවේ, මම මේක ඉවර වෙලා කොහොම හරි වෙලාවක් හොයාගන්න තමයි හිටියේ, මොකද මගේ වැදගත් ම වැඩේ ඔයත් එක්ක අද දවසෙ වෙච්ච කතන්දරේ කතා කරන එකනේ, කියන්නකො බලන්න ඉතින්"

ඉතින් ඔය අතරේ හැමදාම හොඳ දේවල් විතරක් නෙමෙයි ඉඳලා හිටලා දවසක දරුවා තමන්ට යාළුවෙක් කියපු විස්තරයක් නැති නම් තමන්ගේ ශරීරයේ තමන් අල්ලනවට අකමැති ස්ථානයක් යාළුවෙක් අල්ලපු කතාවක් නැති නම් තවත් වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකුගේ අමුතු හැසිරීමක් තමන් දුටු බවක් වගේ දෙයක් දරුවා කියන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ වෙලාවකදී දෙමව්පියන් වුණත් අපහසුතාවට පත් වෙන නිසා කතාව වෙනත් පැත්තකට හරවලා අමතක කරවන්න උත්සාහ කරන්න එපා. ඔබ ඒ ගැන කතා කරේ නැති නම් දරුවා සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස සලකා දිගින් දිගට ම සිදු වන්නට ඉඩ හරීවී. නිසි වයසේදී නිසි ලෙස දරුවාගේ ශරීරය ගැන දරුවාගේ ශරීරයේ සිදු වන වෙනස්කම් ගැන, වැඩිහිටියෙක් තමන්ව ආදරයෙන් අල්ලන්නේ සිප ගන්නේ කෙසේ ද, එසේත් නැති නම් එහි ඇති සීමා මොනවා ද, යන්න පිළිබඳ දෙමව්පියන් විසින් වේලාසන ම දරුවන් දැනුවත් කර තිබිය යුතුයි.

තවදුරටත් හිතන්නකෝ තමන්ගෙ දරුවා අතින් අනිත් දරුවෙකුට වරදක් සිදු වී ඇති අවස්ථාවක් ගැන.

දරුවා අමාරුවෙන් තටමමින් අම්මා සහ තාත්තාට සිදු වූ දේ ගැන කියන්නට උත්සාහ ගනීවි. දරුවා කොයිතරම් බොරු කතා කීමට උත්සාහ ගත්තත් එහි වැරදි නිවැරදි බව ඔබට ඉක්මනින් ම වටහා ගන්නට පුළුවන්. ඇත්තට ම තමන්ගේ දරුවා වැරදි බව වටහා ගත් සැණින් තරහා ගෙන උරණ වීම දරුවාට තළා පෙළා බැණ වැදී වැරැද්ද නිවැරදි කිරීමට යන්න එපා. දරුවා ගෙදර පැමිණ සිදු වූ වරද පිළිබඳ වහෙන්නරෝ ඔබට කියන්නට යන්නේ දරුවාට ඔබෙන් උදවුවක් අවශ්‍ය නිසා. සමහර විට ඔහු දන්නවා වෙන්න පුළුවන් හෙට පාසල් ගිය විගසින් ම ගුරුතුමිය මේ වැරැද්ද දැන ගෙන තමන්ට වේවැලෙන් තැළීමට හෝ විදුහල්පතිතුමා ගාවට රැගෙන යෑමට ඉඩ ඇති බව. එයට බිය වී දරුවා ඔබට මෙම කාරණාව කීමට උත්සාහ ගන්නවා වෙන්න පුළුවන්.

එහිදී එක්වර ම දරුවා යහමගට ගැනීමට යැයි සිතා දරුවාට තඩි බෑමෙන් සිදු වන්නේ දරුවාට සිටින එකම ගැලවුම්කාරයා හෝ උදවුකරු ලෙස පෙනෙන දෙමාපියන් සමඟ ඇති සම්බන්ධතාව පළුදු වීමයි. මෙයින් කිසිසේත් ම අදහස් වෙන්නේ නැහැ, ඕනෑ ම වරදක් කළ පැමිණි විට දරුවාව නිවැරදි කර සමාජයට පෙන්විය යුතුයි කියා. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ දරුවා නිවැරදි කරනවාත් සමඟ ම දරුවාට සැම විට ම සෙවණැල්ලක් ලෙස දෙමව්පියන් ළඟ සිටින බව ඒත්තු ගැන්වූ විට පමණයි දරුවා සිදුවූ සත්‍ය ඔබට පවසන්නේ. සත්‍ය දැන ගැනීමකින් තොර ව ඔබට දරුවා නිවැරදි කිරීම කිසිසේත් ම කළ නොහැකියි.

සිදු වූ යම් හිංසාවකින් හෝ අපයෝජනයකින් දරුවා ගලවා ගැනීම සඳහා දෙමාපියන් වශයෙන් වහ වහා ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි. මෙහිදී ඇති වන තවත් ගැටලුවක් වන්නේ දෙමව්පියන් විසින් හිංසනයට ලක් වූ දරුවාව සඟවා තබා ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමයි. මෙය සමාජයේ එල්ල විය හැකි දෝෂාරෝපණ වළක්වා ගැනීම අරමුණින් සිදු කරනවා විය හැකියි. එහෙත් එමඟින් දරුවා දිගින් දිගට ම අපයෝජනයට ලක් වීම සිදු විය හැකියි. ඒ වගේ ම දරුවාට නිසි ලෙස මානසික සහනයක් නොලැබීම හේතුවෙන් දරුවාට සිදුවූ මානසික අසහනය නිවැරදි කර ගැනීමට ඉඩ නොලැබී යා හැකියි.

ක්‍රියාකාරකම 9

ඉතින් ඊළඟ ක්‍රියාකාරකම විදියට අපි කරන්න යන්නේ දරුවා හවස ගෙදර ආ විගස අම්මා, තාත්තා සහ දරුවා අතර ඇති විය යුතු දෙබසක් ලියා එය රඟ දක්වා පෙන්වන්නට ඔවුන්ට ඉඩ අවස්ථාව ලබා දීම. මෙය පුදුමාකාර මැජික් එකක්, දරුවන්ට වෙන අපයෝජන වළක්වා ගන්න විතරක් නෙමෙයි, දරුවන්ගේ උපරිම කුසලතා මට්ටම, උපරිම පෞරුෂයය මට්ටම, උපරිම ශක්‍යතා මට්ටම ළඟා කර ගන්න මේ දිනපතා ගෙදර ඇති වන දෙමාපිය හමුව ඉතා වැදගත් වෙනවා. මෙම රඟ දැක්වීමට දරුවාට හොඳ සහ නරක දෙක ම සිදු වූ දිනයක් ආදේශ කරගන්න ඔවුන්ට පවසන්න, අම්මා තාත්තා දරුවා යන තිදෙනාට ම චරිත තෝරා ගන්න.

පාසල් වාරයක් අවසානයේ පවත්වන ගුරු දෙමපිය හමුවත් අමතක කර, දිනපතා අපි කරන්න කියන මේ දෙමාපිය දරු හමුවත් අමතක කළොත්, ඔබට පසු කාලීනව දරුවා ලොකු මහත් වුණා ම ඔබ දෙසට ළං කරගන්න නම් මහත් අසීරු වෙයි.

අපි තවත් විශේෂ කරුණක් මතක තියාගන්න වෙනවා. දෙමව්පියන්ට සැම විට ම දරුවාගේ පිටුපසින් ම සිටීමට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඔවුන්ට ම සලසා ගැනීමට හැකි වන පරිදි ඔවුන් බලගන්වා තිබිය යුතුයි. ඒ සඳහා අපිට කළ හැක්කේ දරුවන්ව මේ පිළිබඳ දැනුවත් කර තැබීමයි. සැම විට ම ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඔවුන්ට ඇති අයිතිය, ඔවුන්ට අකටයුත්තක් සිදු වන අවස්ථාවකදී එයට විරුද්ධ ව කතා කිරීමේ අවශ්‍යතාව, අකටයුත්තක් සිදු වන බව හැඟෙන සැම අවස්ථාවකදී ම තමාගේ විශ්වාස ම මිතුරන් වන දෙමව්පියන් වෙත ඒ බව දැන්වීම, ඉතා වැදගත් බව ඔවුන්ට මතක් කර දිය යුතුයි.

ඒ වගේ ම තමාගේ ශරීරයේ අවයව පිළිබඳ මූලික දැනුම, නිවැරදි ලිංගික අධ්‍යාපනය, එක් එක් වයස්වල දරුවන්ට ගැළපෙන ආකාරයෙන් ලබා දීම දෙමාපියන්ගේ මෙන් ම ගුරුවරුන්ගේ ද වගකීම වෙනවා.

අපි ඉහත කතා කළ ඕනෑ ම ආකාරයක ළමා හිංසනයක් දුටු විට පහත ක්‍රමවලින් ඔබට අදාළ පාර්ශ්වවලට දැනුම් දිය හැකියි.

- ජාතික ළමාරක්ෂණ අධිකාරිය මගින් සතියේ පැය 24 පුරා ම ක්‍රියාත්මක වන හොට් ලයින් අංක - 1929
- ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය හොට් ලයින් - 109 / 0112 444 444 / cwb.online@police.gov.lk
- ළඟ ම ඇති පොලිස් ස්ථානයේ ළමා හා කාන්තා කටයුතු පිළිබඳ නිලධාරිතුමිය
- ඔබ ප්‍රදේශයේ ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරීතුමා/තුමිය
- ළඟ ම ඇති රෝහලේ ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා/තුමිය

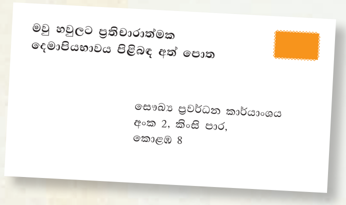
අන්තිමට ම තව එක දෙයක් කියන්නම්. ඔබේ දරුවා යම්කිසි ශාරීරික හෝ මානසික දුබලතාවකින් පසු වෙනවා නම්, දීර්ඝකාලීන ව රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙනවානම්, මෙම තත්ත්වය ප්‍රයෝජනයට අරගෙන ඔවුන්ව හිංසා පීඩාවලට වැඩිපුර ගොදුරු වන්නට පුළුවන්, ඉතින් එවැනි දරුවන් වෙත වඩාත් වැඩි අවධානයක් දෙන්න අමතක කරන්න එපා. අනික් කරුණ තමයි තමන්ගේ දරුවා පමණක් නෙවෙයි, වෙනත් දරුවෙක් වෙත වුවත් සිදු වන හිංසාවක් දුටු තැන ඒ ගැන වහා ම ක්‍රියාත්මක වෙන්න, දරුවන් මල් වගේ. ඒත් ඔවුන්ට සැර හඬක් නැහැ. ඔවුන්ගේ හඬ ඔබ වන්න.

ස්තුතියි.

ඔයාලාගේ අදහස් අපිට ගොඩක් වටිනවා.

ඔයාලට මේ පොතෙන් ප්‍රතිචාරාත්මක දෙමාපියභාවය පිළිබඳව හරි දෙයක් ඉගෙන ගන්න පුළුවන් වුණා කියලා අපි හිතනවා. ඉතින් මේ පොත කියවලා බලලා ඒ ගැන හිතෙන දේවල්, හොඳ නරක, අපිට කියන්න. ඉස්සරහටත් මේ වගේ පොත් ලියන්න අපිට ඒක ගොඩක් වැදගත් වෙයි.

අපේ ලිපිනයඃ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
අංක 2, කිංසි පාර,
කොළඹ 8



ඉහත ලිපිනයට ඔයාලාගේ වටිනා අදහස් ලියලා එවන්න. ලියුම් කවරයේ 'මවු හවුලට ප්‍රතිචාරාත්මක දෙමාපියභාවය පිළිබඳ අත් පොත' කියල ලියලා එවන්න අමතක කරන්න එපා.

කැමැති අයට පුළුවන්

healthpromo@sltnet.lk

කියන ඊ මේල් ලිපිනයට ඊ මේල් පණිවිඩයක් එවන්න. නැත්නම් 0112696606 කියන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ දුරකතන අංකයට කතා කරලා ඔයාලාගේ අදහස් කියන්න.

මේ පොත ගැන විතරක් නෙවෙයි, තව ඔයාලාට ඕන මොනවගේ පොත් පත් ද කියලත් ලියලා එවන්න.