airtel

SRI LANKA COLLEGE OF PAEDIATRICIANS

ළමා අපයෝජන හා අපයෝජන නොසලකා හැරීම් වලින්
අපි අපේ දරුවන් ආරක්ෂා කරගනිමු.

බොහෝ විට ළමා අතවර සිදු කරනු ලබන්නේ
දරුවා හඳුනන, විශ්වාස කරන පුද්ගලයෙකු විසිනි.
විමසිලිමත් වන්න...

භාරතී එයාර්ටෙල් වෙතින් පණිවුඩයක්...

ශ්‍රී ලාංකිකයින් ලෙස අපගේ ජන කොට්ඨාශය පිළිබඳව අප සැම විටම කටයුතු කරනු ලබන්නේ මහත් වූ අභිමානයෙන් යුතුවයි. මෙම ශ්‍රේෂ්ඨ රට ශක්තිමත් කිරීමට ජාති, ආගම් හෝ මති මතාන්තර භේද නොසලකා එක්සත්ව නිවැරදි දේ ඉටු කිරීමට අප ඉදිරියට එන්නෙමු. අප ජාතිය ශක්තිමත් කිරීමට, අපගේ ළමා පරපුර සුරැකීමට වඩා වැදගත් යමක් තිබේද?

දරුවන් අයහපත් බලපෑම් වලින් රැක ගැනීමෙන්, ඔවුන්ට පාසල් ජීවිතය සාර්ථකව නිමාකර අනාගත ඉලක්ක හඹා යමින් ස්වකීය වටිනාකමක් ගොඩනගා ගැනීමටත්, අවසානයේ ඵලදායි හා වගකීම් සහගත වැඩිහිටි පරපුරක් බිහි කිරීමටත් හැකි වනු ඇත. එක් පුද්ගලයෙකුගේ හඬ නැගීමකින් වෙනසක් ඇති කළ හැකි නමුත්, සියලු දෙනාගේ එකමුතුබව දරු පරපුර ආරක්ෂා කර ගැනීමට වැදගත් වන අතර ළමා අපචාර වළක්වමින් අපගේ මව්බිම සාර්ථක ඉදිරි ගමනක් කරා රැගෙන යාමට එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.

සජීවී බව, සහජීවනය හා ගෞරවනීය බව එයාර්ටෙල් හි වටිනාම සාරධර්ම වේ. මේ කුඩා දරුවන් පිළිබඳ කතා කිරීමේ දී ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සමඟ සජීවී ලෙසින් පෙළ ගැසීමත්, ඔවුන්ට එම ඉලක්ක සපුරා ගනිමින් සිහින සැබෑ කර ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා ආකල්ප ගොඩනගා දීමත් අපගේ ජීවයයි. එයාර්ටෙල් සියලු දෙනා වෙනුවෙන් සහජීවනයෙන් කැපවන, අප ක්‍රියාත්මක වන්නා වූ සමාජයේ ජීවනාලිය හොඳින් වටහාගන්නා ආයතනයකි. ඔවුන්ගේ ජීවිත ඉසුරුමත් කිරීමට රැකුලක් වෙමින්, ගුරුහරුකම් දෙමින්, අප ඔවුන් සමඟ එක්ව කටයුතු කරනු ලබනවා. ඔවුන්ගේ දුක සැප බෙදා ගැනීමටත්, ඔවුන්ට ගෞරවනීය ලෙස ආත්ම අභිමානී හැඟීම් ඇති කිරීමටත් අපට අවශ්‍යව තිබේ. මෙම හේතු සාධක මුල්කර ගනිමින් අප මූලික වශයෙන්ම ළමා අපයෝජන තුරන් කිරීමටත්, එම අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා දෙමව්පියන් වෙනුවෙන් කුසලතා සංවර්ධන හා දැනුවත් කිරීම් ඇතුළත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමටත් කටයුතු කරමින් සිටිනවා. දරුවන් වෙනුවෙන් ඉටුකරනු ලබන මහඟු සේවාවන් ලෙස දරුවාත් දෙමව්පියන් අතරත් පවතින බැඳීම ශක්තිමත් කරමින් සන්නිවේදනයේ පවතින බාධක දුරලමින් දෙමව්පියන් හෝ භාරකරුවන් සවිබල ගැන්වීමට කටයුතු කරමින් සිටිනවා. එබැවින් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම වෙනුවෙන් අත් පොතක් එළි දැක්වීමට අප කටයුතු කර තිබෙන අතර ගාස්තු රහිත ක්ෂණික ඇමතුම් සේවාවක් ද අප විසින් හඳුන්වා දී තිබෙනවා.

සමාජයක් ලෙස අපට සුවිශේෂී වගකීමක් පැවරී තිබේ. දරුවෙකු අනතුරුදායක තත්ත්වයකට මුහුණ පා සිටින අවස්ථාවකදී ඊට එරෙහිව හඬ නැගීමේ වගකීම අපට පැවරී ඇත. ළමා අපයෝජනයක දී ඊට සම්බන්ධ පුද්ගලයින් නීතියේ රැහැනට හසුකර දීමට කිසිවිටෙකත් මැලි විය යුතු නැත. ඒ පිළිබඳ වාර්තා කිරීමට පොලීසිය හෝ ඊට අදාළ ආයතන පවතී. ඔබ කළ යුතුව ඇත්තේ එවැනි සිදුවීමක් පිළිබඳ ඉව වැටුණු සැණින්, ඒ පිළිබඳ අදාළ අංශ දැනුවත් කිරීමයි. දරුවන් වෙතින්ම එම තොරතුරු අනාවරණය කර ගන්නේ නම් ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව අප විසින් සැලසිය යුතු වේ. අපයෝජනය තරම් සාහසික හෝ කුරිරු ක්‍රියාවක් මිහිපිට නොමැති බව මාගේ අදහසයි.

මේ පිළිබඳ හඬ නැගීම ඉතා වැදගත් වේ. එය දැනුවත් බව වැඩි කරවීමට ඉවහල් වන්නකි. එය රහසක් සේ සැඟව යන්නට ඉඩනොතබමින් සෙසු පුද්ගලයින්ගේ දැනුවත් වීම සඳහාත් අනාවරණය කළ යුතුව පවතී. රට තුළ පවතින නීති මෙවැනි අපරාධවල ගැඹුරු ස්වභාවය අවබෝධ කරගත යුතු බව මාගේ අදහසයි. "Whatever enlarges hope, will also exalt courage" යන සැමුවෙල් ජොන්සන්ගේ කියමන මා ඔබ හමුවේ තබන්නේ එය මෙවැනි අවස්ථාවකට වඩාත් උචිත යැයි මා හට හැඟුණු බැවිනි. එයාර්ටෙල් මඟින් ක්‍රියාවට නංවන ලද මෙම වැදගත් කර්තව්‍ය සඳහා උනන්දුවක් දක්වන සියලු දෙනාට මා ස්තුතිවන්ත වෙමි. මෙම සත්කාරය වෙනුවෙන් දායක වන ඔබටත්, දරුවන්ට ශක්තියක් වන්නට අවස්ථාව සලසා දීමට අප සමඟ අත්වැල් බැඳ ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

සුරේන් ගුණවර්ධන
ප්‍රධාන විධායක නිළධාරී / කළමනාකරණ අධ්‍යක්ෂ,
භාරතී එයාර්ටෙල් ලංකා පුද්ගලික සමාගම.

ශ්‍රී ලංකා ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපතිතුමියගේ පණිවුඩය

දරුවන් ජාතියේ උතුම්ම දායාදයයි. ඔවුන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික වර්ධනයේ හිණිපෙත්තට ළඟා වීම සඳහා හැම විටම දරුවන් හට ආදරය, රැකවරණය හා පෝෂණය ලබාදිය යුතුය. දරුවන් ළමා අතවර හා නොසලකා හැරීම්වලට ලක් වුවහොත් ඔවුන් තුළ දීර්ඝකාලීන අහිතකර ශාරීරික සහ මානසික බලපෑම් ඇති විය හැක. එම බලපෑම් ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීමට බාධා ඇති කරනු ඇත.

ළමා අතවර හා නොසලකා හැරීම් ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින ගැටලුවක් බව දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් වශයෙන් ඔබ සියලු දෙනා අවබෝධ කරගත යුතුය. මෑත කාලයේ දී දිනකට එක් ළමා අතවරයක්වත් පිළිබඳ පුවත්පත් වාර්තා පළවීම කණගාටුවට කරුණකි. ළමා අතවර සිදු වී බොහෝ විට රෝහල්වලට වාර්තා වන්නේ ලිංගික අතවරවලට ලක් වූ දරුවන් වන අතර, ඉන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් ගැහැණු දරුවන් වේ. පිරිමි දරුවෙකු ලිංගික අතවරවලට ලක් වූ විට එය වාර්තා වන්නේ කලාතුරකිනි. නමුත් සමීක්ෂණ වලින් පෙනී යන්නේ පිරිමි දරුවන් ගැහැණු දරුවන්ට වඩා ළමා ලිංගික අතවරවලට ලක් වී ඇති බවයි.

තවද 90% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් අතවරවලට ලක් වී ඇත්තේ දරුවා ළඟින් ඇසුරු කරන, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු අතිනි. බිඳී ගිය පවුල්වල දරුවන් මෙවැනි අතවරවලට ලක් වීමේ අවදානම වැඩිය. එම නිසා දෙමාපියන්ගේ හා ගුරුවරුන්ගේ මේ පිළිබඳ දැනුවත්කම ඉතා වැදගත් වේ. ළමා අතවර හා නොසලකා හැරීම් වළක්වාගත හැක. අතවර හා නොසලකා හැරීම්වලට ගොදුරු වූ අය සමඟ කටයුතු කරන ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ මතය වන්නේ මෙම ගැටලුව වළක්වා ගැනීමට සියලු ප්‍රයත්න දැරිය යුතු බවයි. මෙවන් දරුවන් රෝහල් ගත වන විටත් ඔවුන්ගේ ජීවිතයට හානියක් සිදු වී ඇති බැවින් ළමා අතවර හා නොසලකා හැරීම් වළක්වා ගැනීම වඩා වැදගත් බව ළමා රෝග වෛද්‍යවරුන්ගේ මතයයි.

දරුවාට තමාම ආරක්ෂා කර ගැනීමේ හැකියාව මඳ බැවින් ඔවුන් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඒ සඳහා මඟ පෙන්වීම දෙමාපියන්ගේ හා ගුරුවරුන්ගේ වගකීමයි. මනාව සංවිධානය කරන ලද ළමා අතවර වැළැක්වීමේ වැඩ සටහනක් සඳහා උපරිමයෙන් දායකත්වය ලබා දීමට ශ්‍රී ලංකා ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය ඒකමතිකව තීරණය කර ඇත. ළමා අතවර පිළිබඳ දැනුවත් බව වර්ධනය කිරීම, තමන් ආරක්ෂා වන අන්දම ඉගැන්වීම, අවදානම් පවුල් නිවෙස් වල දී මුණගැසීම ඒ සඳහා හඳුනාගත් ක්‍රියාමාර්ගයන් වේ.

මෙම පොත, අප ක්‍රියාත්මක කරන සම්පූර්ණ වැඩසටහනේ එක් අංගයක් පමණි. මෙයින් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ දෙමාපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ වගකිවයුතු පුද්ගලයින්ගේ දැනුම, ආකල්ප හා හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමයි. මේ සඳහා අප සමඟ අත්වැල් බැඳ ගැනීම වෙනුවෙන් භාරතී එයාර්ටෙල් සමාගමට අපගේ ස්තුතිය පිළිගන්වමු.

ශ්‍රී ලංකාව ළමුන් සඳහා සුරක්ෂිත ස්ථානයක් කරමු. මෙය මාගේ ඒකායන බලාපොරොත්තුවයි.

මහාචාර්ය අස්විනී ඩී. ප්‍රනාන්දු
සභාපතිනි,
ශ්‍රී ලංකා ළමා රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය.
2012 අගෝස්තු 10.

මෙම පොතේ අඩංගු වන්නේ දරුවන් අතවරයෙන් හා නොසලකා හැරීමෙන් ආරක්‍ෂා කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන දැනුම, ආකල්ප සහ කුසලතාවයන් වේ.

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියට ශ්‍රී ලංකාව 1989 දී අත්සන් කර ඇත. එහි දරුවෙකු අර්ථ දක්වා ඇත්තේ අවුරුදු 18 ට අඩු පුද්ගලයෙකු ලෙසය.

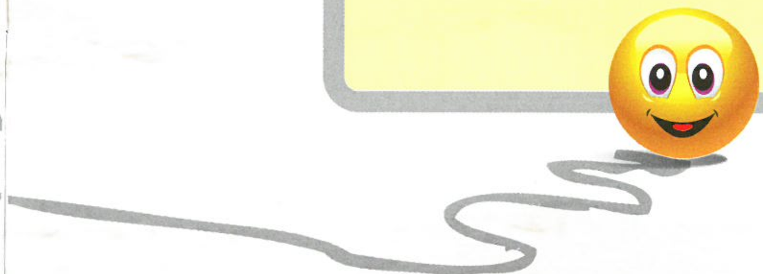
- **මෙම පොත ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ ළමා ආරක්‍ෂක උප කමිටුවේ ප්‍රයත්නයකි.**

ළමා අපයෝජන සහ නොසලකා හැරීම

දරුවන් අතවරයට ලක්වන්නේ දරුවන් වෙත සිදුවන බලපෑම් සහ දරුවා අවට පරිසරයේ සිදුවන අනිසි ක්‍රියාකාරකම් නිසාය. මෙයින් දරුවාට අහිතකර මානසික, ශාරීරික සහ සමාජයීය බලපෑම් ඇති වේ.

ළමා අපයෝජන වර්ග කිහිපයකි.

ශාරීරික	ලිංගික	මානසික	ළමා ශ්‍රමය	නොසලකා හැරීම
සිතාමතා ම ඖෂධ සහ විෂ දීම			ළමයා රෝගියෙක් බව භාරකරුවන් විසින් බොරුවට හඳුන්වාදීම	
ළමා සොල්දාදුවන් ලෙස බඳවාගැනීම				



මෙයින් දරුවන්ගේ ජීවිත කාලය පුරා බලපාන ශාරීරික හා මානසික බලපෑම් ඇති කරයි. ඒවා නම්,

තැලීම්, පිළිස්සීම්, හිසට සිදුවන අනතුරු, අස්ථි බිඳීම්, ඇසට කනට ඇතිවන අනතුරු සහ ආබාධිත වීම.

වර්ධනය පමා වීම, පාසල් ක්‍රියාකාරකම් වල දී දුර්වල වීම, අධි ක්‍රියාකාරීත්වය.

ගර්භනීභාවය, ලිංගාශ්‍රිත රෝග, එච්.අයි.වී./ ඒඩ්ස් සහ මද සරු බව.

ආත්ම අභිමානය අඩු වීම, පශ්චාත් කම්පන ආතතිය පිළිබඳ ගැටලු, විශාදය හා කාංසාව

සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ ගැටලු, විවාහ ජීවිතය සම්බන්ධ ගැටලු සහ සියදිවි හානි කර ගැනීම්.

මත් පැන් සහ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය / වරදකාරී හැඟීම් සහ ලැජ්ජාශීලී බව.

වැඩිහිටි වියේදී ළමා අතවර සිදුකරන්නන් වීමට ඇති අවදානම.

මේ නිසා සියලුම වගකිව යුතු වැඩිහිටියන් දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා ක්‍රියා කළ යුතු වේ.

ශාරීරික අතවර

සිතා මතා දරුවා රිදවීම හෝ දරුවෙකු හික්මවීමට ගන්නා උත්සාහයකදී දරුවා ශාරීරික අතවරවලට ලක් විය හැක.

යහපත් සමාජයක් සඳහා ළමුන් හොඳින් හික්මවීම අවශ්‍ය වේ. නමුත් දරුවාට ශාරීරික හෝ මානසික හිංසනයක් එමඟින් සිදු නොවිය යුතුය.

දරුවා නිසි ලෙස හික්මවීමේ අරමුණ වන්නේ ඔවුනට,

- **හරි වැරදි කියාදීම.**
- **ජීවන කුසලතා හා ධනාත්මක පැවැත්ම හුරු කිරීම.**
- **නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම.**
- **පෞරුෂ වර්ධනය.**
- **අපහසු සහ අවදානම් අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට කියාදීම.**

දරුවෙකු විනයගරුක කිරීමට සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් ආදර්ශමත් වීමයි. වැඩිහිටියන්ගේ පැවැත්ම අනුකරණය කිරීම ළමයින්ගේ ස්වභාවයයි.

සටහන :
ඔබට අවශ්‍ය ලෙස දරුවා ක්‍රියාකරවීමට හොඳම මඟ, ඔබ ද ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමයි. ඔබේ දරුවාගෙන් ඔබ බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයා බවට පළමුව ඔබ පත්විය යුතුයි.

දරුවා හික්මවීම සඳහා නිවැරදි ක්‍රම :

- **දඬුවම්**
  "ඔයා ගෙදර වැඩ කළේ නැත්නම්, රූපවාහිනය නරඹන්න බෑ"

- **වරප්‍රසාද අත්හිටුවීම**
  "ඔයා නංගි එක්ක රණ්ඩු කළ නිසා, අද ක්‍රිකට් ගහන්න දෙන්නේ නෑ"

- **හොඳ හැසිරීම ඇගයීම**
  ඕනෑම හොඳ හැසිරීමක් ප්‍රශංසා කිරීම. "බොහොම ස්තූතියි, අද මට ගෙදර පිරිසිදු කිරීමට උදව් කළාට"
  දරුවා කැමති ස්ථානයකට රැගෙන යාම "අද කළ හොඳ ක්‍රියාව නිසා, මම ඔයාව උද්‍යානයට එක්ක යන්නම්"

- **ඔහුගේ ක්‍රියාව/ හැසිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම සහ ඔහුට එහි ප්‍රතිවිපාක තේරුම් ගැනීමට ඉඩ සලසාදීම**
  යම් දෙයක වැරැද්දක් සිදු වූ විට මුලින්ම කළ යුතු හොඳම දෙය වන්නේ ඒ පිළිබඳ දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමයි. බොහෝ විට හැසිරීම් රටා වෙනස් කිරීමට විවෘත සංවාදය පමණක්ම ප්‍රමාණවත් වේ. අයහපත් හැසිරීමෙන් මතුවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල පෙන්වීම සඳහා ඔබගේ සංවාදය යොදාගන්න. දරුවන්ට සමහරක් විට අවස්ථා සම්බන්ධය තෝරා ගැනීමට හා අවබෝධ කරගැනීමට උදව් අවශ්‍ය වේ.

- **දරුවන්ට සමාව ඉල්ලීමට ඉගැන්වීම**
  ඔබ ආදර්ශමත් වී වැරදි දෙයක් සිදු කළ විට එම අවස්ථාවල දී සමාව ගැනීම සිදු කළ යුතුය. දරුවන්ට ද එසේ කිරීමට උනන්දු කළ යුතුය.

- නරක හැසිරීම්වලට අමතර වගකීමක් හෝ කාර්යයක් භාර දෙන්න.
  "වැරදි දෙයක් කළ නිසා, අද මට ගෙදර පිරිසිදු කරන්න උදව් කරන්න"
  "අද පංතියට බාධා කළ නිසා, විවේක කාලයේ දී එළියට ගොස් සෙල්ලම් කරන්නෙ නැතුව, රචනාවක් ලියන්න ඕන".

- ඔයා වැරදි දෙයක් කළ නිසා, කරුණාකර මෙම පුටුවේ ඉඳගෙන නිහඬව පැය භාගයක් ගත කරන්න. (ගත කරන කාලය දරුවන්ගේ වයස අනුව වෙනස් කළ හැක). මෙම ක්‍රමය දරුවා තැන්පත් කිරීමට උදව් වේ.

පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් කියන කරන දේවල් වල එකඟතාවයක් තිබිය යුතුය. මාපියන් දෙදෙනාගෙන් කෙනෙක් භාවිත කරන හික්මවීමේ ක්‍රමය අනෙකා විසින් හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙකු (සීයා/අත්තම්මා) විසින් වෙනස් නොකළ යුතුයි.

දරුවන් විනයගරුක කිරීමේ වැරදි ක්‍රම.

- **ශාරීරික දඬුවම්**
  පහරදීම, කෙනිත්තීම, පිළිස්සීම, සැපීම, කනින් ඇදීම, පටියකින් පහරදීම, වේවැලකින් හෝ වෙනත් එවැනි දෙයකින් පහරදීම.
- **වාචිකව දඬුවම් දීම** *
  ලැජ්ජා කිරීම, නපුරු වචන භාවිත කිරීම, මම ඔයාට ආදරය නෑ කීම / මම ඔයාට අකමැතියි කීම, ශාප කිරීම.
- අවශ්‍යතාවන් මඟහැරීම.
- බිය උපදවන උපක්‍රම භාවිත කිරීම.
- අනිත් දරුවන් හෝ සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ සංසන්දනය කිරීම.
- ඖෂධ භාවිත කිරීම.

දරුවන් හික්මවීමේ දී ඔබ බලාපොරොත්තු වන්නේ මොනවාදැයි සිතා බලන්න :

- භාවිත කිරීමට යන ක්‍රමය සිදුකළ වැරදි හැසිරීමට ගැළපේද?
- එම ක්‍රමය දරුවාගේ වයසට ගැළපේද?
- දඬුවම් දීමේ අරමුණ දරුවාව නිවැරදි කිරීමද නැත්තම් ඔබේ කෝපය නිවාගැනීමද?
- හැසිරීම හා දඬුවම අතර සම්බන්ධතාවය තේරුම් ගැනීමට දරුවා සමත්ද?
- දඬුවම පිළිගත හැකි සහ අදාළ සීමාවන් තුළ පවතින දෙයක්ද?
- මීට වඩා ලිහිල් නමුත් ගැළපෙන දඬුවමක් තිබේද?
- දඬුවම දරුවාට දරාගත නොහැකි දඬුවමක්ද?
- ඔබ දෙන ශාරීරික දඬුවම දරුවාට අනතුරුදායකද?

ඔබ දරුවා සමඟ තරහින් සිටින විට කළ යුතු දෑ මොනවාද?

- ඔබ තරහින් සිටින්නේ ඇයි කියා හඳුනාගන්න. දෙවරක් ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න. නැවත වරක් හුස්ම ගන්න. ඔබ වගකිව යුතු වැඩිහිටියෙකු බව මතක තබා ගනිමින්, ඔබ හෝ දරුවා පත්ව සිටින හදිසි අවස්ථාව මඟහරවා ගන්න. ඔබ සහ දරුවා අතර අනවශ්‍ය ප්‍රතික්‍රියාවන් සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා දුරස්ව සිටින්න.

- ඔබේ කෝපයේ පහසු ඉලක්කය දරුවාය. බොහෝ විට ශාරීරික දඬුවම් ඉච්ඡාභංගත්වයේ ලක්ෂණයක් වේ.

- දරුවාගේ සිතුවිලිවලට ගරු කරන්න. ඔබේ දෑස් වසාගෙන ඔබේ දරුවාට කියන්න යන දෑ කල්පනා කරන්න. ඔබ දරුවා හික්මවන ආකාරය කලින් සැලසුම් කරන්න.

- අවස්ථාවට ගැළපෙන ධනාත්මක කරුණු පිළිබඳ සිතන්න. ඔබට තරහා ගියේ ඇයි දැයි සිතන්න. එමෙන්ම දරුවාගේ හොඳ හැසිරීම් සිහියට නංවාගන්න.

- ඔබේ කෝපය පාලනය කර ගනිමින් හිතින් 10 ට ගනින්න. 20 ට නම් වඩාත් හොඳයි.

පාසැලේ දී සහ නිවසේ දී සිදු වූ ශාරීරික දඬුවම් නිසා ස්නායු ආබාධ ඇති වී, අත් පා පණ නැති වූ, අස්ථි බිඳීම්වලට, හිසට අනතුරු සිදුවීම්වලට සහ කන් බෙරයට හානි සිදුවීම්වලට ලක්වූ දරුවන් ඇත. එසේම මෙම හේතු නිසා ළමුන් මරණයට පත් වූ අවස්ථා ද ඇත. මෙවන් දෙයක් සිදු වූ විට ඔබ ප්‍රමාද වැඩිය. එවිට ඔබට වැඩිහිටියෙකු ලෙස ජීවිත කාලය පුරාවටම පසුතැවිලි වීමට සිදුවනු ඇත.

ශාරීරික අතවර නිසා විය හැකි බලපෑම්

- ශිෂ්‍යයින්, දෙමාපියන් ගුරුවරුන් හා විදුහල්පති අතර සම්බන්ධතා බිඳවැටීම.
- සමාජ විරෝධී හැසිරීම් ඇතිවීම.
- අනාගතයේ දී වැඩිහිටියෙකු ලෙස / දෙමාපියෙකු ලෙස ළමා අතවර හා ශාරීරික වද හිංසා සිදු කරන්නෙකු බවට පත්වීම.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ශාරීරික දඬුවම් කිරීම තහනම් කර ඇත.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියට ශ්‍රී ලංකාව 1989 දී අත්සන් කර ඇත. එහි 28(2) වගන්තිය මඟින් ශාරීරික දඬුවම් ලබාදීමේ දී දරුවාගේ අභිමානය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු බව පෙන්වා දී ඇත.

දෙමාපියන්ට හා ගුරුවරුන්ට කෙරෙන ඉල්ලීමකි

- හැම විටම ශාරීරික දඬුවම් දීමෙන් වළකින්න.
- දරුවෙකු හික්මවීමේ වඩා සුදුසු විකල්ප ක්‍රම ඉගෙන ගන්න.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අංක 2005/17 දින 2005-05-11 දින දරණ චක්‍රලේඛය මඟින් අනුමත කරන ලද, ළමුන් හික්මවීමේ විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග :

විෂය සමගාමී හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීම මඟින් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් පාසල තුළ දී වැරදි හැසිරීම්වලට යොමු වීම වැළැක්වීම හා ඔවුනට පාසල් නීති රීති හඳුන්වා දීම. වැරදි ක්‍රියා අනුමත නොකරන්න.

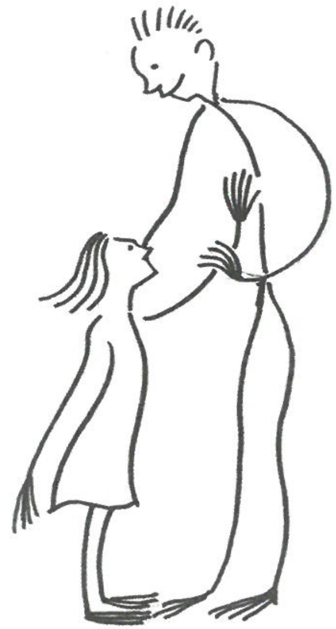
හොඳ හැසිරීමෙන් ආදර්ශමත් වී, එමඟින් ඔවුන්ට උගන්වන්න.

බරපතල වැරදි ක්‍රියාවක් සිදුකළ විට, දඬුවම පිළිබඳව විදුහල්පති ඇතුළු විනය කමිටුවක් මඟින් තීරණය කළ යුතුයි.

ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාව සති 2 ට නොවැඩි කාලයක් පන්ති තහනම් කළ හැකි අතර, ඒ පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කළ යුතුය.

ඉතාමත් බරපතල වැරදි ක්‍රියාවක් නම් එහි බරපතලකම මත (කලාප/ පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකගේ අනුමැතිය මත) ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාව වෙනත් පාසැලක එම ශ්‍රේණියටම මාරු කර යැවිය හැකිය.

දරුවා පිළිබඳව ගන්නා සෑම පියවරක්ම වාර්තා ගතකර පාසැලේ තබා ගත යුතුය. නමුත් එම තොරතුරු පාසැල තුළ හෝ පිටත ප්‍රසිද්ධ නොකළ යුතුය.



ළමා ලිංගික අතවර

ළමා ලිංගික අතවර යනු,

ළමා ලිංගික අතවර අර්ථ දක්වා ඇත්තේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් නොමැති හා ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ නොහැකි පරිදි වයසින් හා බුද්ධියෙන් නොමේරූ දරුවන්, නීති විරෝධී ව සමාජ තහංචි හා පවුල් සංස්ථාවේ වගකීම්වලට එරෙහිව ලිංගික කටයුතු වලට සම්බන්ධ කර ගැනීමයි.

ශ්‍රී ලංකා නීතියට අනුව,

- නීත්‍යානුකූලව ලිංගික ක්‍රියාවකට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ හැක්කේ වයස අවුරුදු 16 ට වැඩි නම් පමණි.
- අවුරුදු 16 ට වඩා අඩු ළමයෙකු කුමන ආකාරයක හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට සම්බන්ධ කර ගැනීම දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ නීත්‍යානුකූලව විවාහ විය හැකි වයස අවුරුදු 18 වේ.

රහස්‍යභාවය, වරදකාරී හැඟීම සහ ලැජ්ජාව නිසා ලිංගික අතවර සංකීර්ණ ගැටලුවක් බවට පත් වී ඇත. බොහෝ විට දරුවන්ට තමන්ගේ ශරීරයට සිදු වන්නේ කුමක්දැයි වැටහීමක් නැත.

ළමා ලිංගික අතවර වර්ගීකරණය කළ හැක්කේ,

- ශාරීරික ක්‍රියාවන් (ස්පර්ශය සහිත).
- ශාරීරික නොවන ක්‍රියාවන් (ස්පර්ශය රහිත).

ස්පර්ශය සහිත :

- ලිංගික ක්‍රියාවකට සම්බන්ධ වීමට ඇසීම හෝ බල කිරීම.
- ලිංගික අවයව, පියයුරු හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීම.
- දරුවෙකු සමඟ සිදු කරන ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්.

දරු සෙනෙහස දක්වන ආරක්ෂිත ස්පර්ශය දරුවා අපහසුතාවයට පත් නොකරන බව දරුවාට අවබෝධ විය යුතුය.

ස්පර්ශය නොමැතිව:

- දරුවෙකුගේ ලිංගික අවයව නිරීක්ෂණය කිරීම.
- වැඩිහිටියෙකු තම ලිංගික අවයව අශෝභන ලෙස ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- අසභ්‍ය දර්ශන නිර්මාණය කිරීම සඳහා දරුවන් යොදා ගැනීම.
- දරුවන් ලිංගික ක්‍රියා සඳහා මුදලට ලබා දීම.
- අසභ්‍ය දර්ශන / අසභ්‍ය චිත්‍රපට දරුවන්ට නැරඹීමට සැලැස්වීම.

- සාමාන්‍යයෙන් ළමා ලිංගික අතවර සිදුවන්නේ ළමයා ළඟින් ඇසුරු කරන, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු අතිනි. උදා: දෙමාපියන්, නෑදෑයින්, අසල්වැසියන්, ගුරුවරුන් සහ පූජ්‍ය පක්ෂය.

- වරදකරුවා බොහෝ විට මෙම සිදුවීම රහසක් බවට දරුවාට පවසන අතර, ඒ පිළිබඳ පැවසුවහොත් දරුවාට හෝ පවුලේ අයෙකුට කරදරයක් හිරිහැරයක් සිදුවිය හැකි බවට තර්ජනය කරයි.

- අවදානම ඇත්තේ ගැහැණු දරුවන්ට පමණක් නොවේ. පිරිමි දරුවෝ ද ලිංගික අතවරයෙන් පීඩා විඳිති. නමුත් ගර්භනීභාවය හා කන්‍යාභාවය පිළිබඳ ගැටලු පිරිමි ළමුන්ට නොමැති බැවින් එවන් සිදුවීම් වාර්තාවන්නේ කලාතුරකිනි.

- එසේ වුවත් පිරිමි දරුවෙකු අතවරයට ලක් වූ විට ඔහු වෛද්‍යවරයෙකු විසින් ලිංගිකාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ පරීක්ෂාවට ලක් කළ යුතු අතර, ඔහුට ඇති වන මානසික ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ද පියවර ගත යුතුය. එසේ නොකළ හොත්, දරුවා වැඩිහිටි වියේ දී මානසික ගැටලු වලින් පෙළීමට හා ළමා අතවර සිදු කරන්නෙකු බවට පත්වීමට අවදානමක් ඇත.

දරුවෙක් ඔබ විශ්වාසකොට රහසක් ප්‍රකාශ කළහොත්, දැඩි අවධානය යොමු කරන්න.
නොසලකා හරින්න එපා.

ළමා ලිංගික අතවරයකට ලක් වූ දරුවෙකුගේ දැකිය හැකි ලක්ෂණ

- පාසල් කටයුතු අඩාල වීම.
- නිතර ඇතිවන එහෙත් හේතුවක් සොයාගත නොහැකි හිසරදය, බඩේ අමාරු.
- ඇවිදීමේ හෝ ඉඳගැනීමේ අපහසුතා.
- වයසට නොගැළපෙන ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳ දැනුම/ උනන්දුව හෝ රාගික හැඟීම් උද්දීපනය වන හැසිරීම්.
- පැහැදිලි හේතුවක් නොමැතිව යම් විශේෂිත පුද්ගලයෙකු මඟහැරීමට දැඩි ලෙස උත්සාහ කිරීම.
- අන් අය ඉදිරියේ ඇඳුම් මාරු කිරීමට හෝ ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීමට අකමැති වීම.

ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අධ්‍යාපනය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි? එමඟින් දරුවන්ට

- වැඩිවියට පැමිණෙන විට ශරීරයේ සිදු වන වෙනස්කම් තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ.
- ලිංගික ක්‍රියා තේරුම් ගැනීමට හා ලිංගික අතවරවලින් ආරක්ෂා වීමට හැකි වේ.
- HIV ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට හැකි වේ.
- යොවුන් ගර්භනීභාවය අඩු කිරීමට හැකි වේ.
- ගණිකා වෘත්තියට සහ අසභ්‍ය දර්ශනවලට යොදා ගැනීමෙන් ආරක්ෂා වීමට හැකි වේ.

දරුවන් අතවරවලට ලක් වීමෙන් වැළකීමට ඔවුන්ට සුදුසු ලිංගික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය නිවසේ දී සහ පාසැලේ දී ලබා දිය යුතු වේ. (වයසට ගැළපෙන ආකාරයට)

දෙමව්පියන් හට වැදගත් පණිවුඩයකි.

අන්තර්ජාලය සහ ළමා ලිංගික අතවර

අන්තර්ජාලය සහ වෙබ් අඩවි භාවිතය ළමා අතවරවල නව පැතිකඩක් විවර කර ඇත. ළමුන් අසභ්‍ය දර්ශන සහ ගණිකා වෘත්තියට යොමු කර ගැනීමට අන්තර්ජාලය භාවිත වේ. දරුවන්ට ඔවුන් නොදන්නා කිසිම පුද්ගලයෙකු සමඟ අන්තර්ජාලය හරහා සම්බන්ධයක් ඇති කර නොගන්නා ලෙසත්, තම විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය ලබා නොදෙන ලෙසත්, තම පින්තූර හුවමාරු කර නොගන්නා ලෙසත්, තම පින්තූර විවිධ වෙබ් අඩවිවලට එක් නොකරන ලෙසත්, අවවාද කළ යුතුය. අන්තර්ජාල පහසුකම් භාවිත කරන විට දරුවන් සම්බන්ධතා ඇති කර ගන්නේ කවුරුන් සමඟ දැයි දෙමාපියන් විමසිලිමත් විය යුතුයි.

චිත්ත වේග අතවර

චිත්ත වේග අතවර නිසා දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට හා සමාජයීය වර්ධනයට ඉතා අහිතකර දීර්ඝකාලීන මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටලු ඇතිවිය හැක.

- නිරන්තරයෙන් පහත්කොට සැලකීම, දොස් පැවරීම, ලැජ්ජා කිරීම, වර්ග කිරීම, සමච්චලයට ලක් කිරීම.
- නම් පටබැඳීම, අන් අය සමඟ සන්සන්දනය කිරීම.
- වැඩකට නැති, නොවටිනා, නරක හා වැරදි අයෙකු බව පැවසීම.
- කෑ ගැසීම, බිය ගැන්වීම හා පහර දීම.
- සීමාව ඉක්මවූ දෑ දරුවන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වීම. උදා: මේ වාරයේ පංතියේ පළමුවැන්නා විය යුතුයි.
- දඬුවමක් ලෙස දරුවා ගණන් නොගෙන සිටීම සහ කතා නොකර සිටීම.
- දරුවාට අකාරුණික වීම (ආදරය නොදැක්වීම).
- අපරාධ, අපයෝජන හා විනාශකාරී ආදී අහිතකර දේ දකින්නට සැලැස්වීම.

නොසලකා හැරීම්

දරුවෙකුගේ මූලික අවශ්‍යතා සැපයීමට නොහැකි වීම.

ශාරීරික අවශ්‍යතා :

කෑම බීම, ඇඳුම්, ශාරීරික සෞඛ්‍යය, නිවස, සොයා බැලීම් සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර.

මානසික අවශ්‍යතා :

ආදරය, කරුණාව, දයාව, අවධානය, සුපරීක්ෂාකාරී බව සහ අන් දරුවන් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.

ළමා නොසලකා හැරීම්, ළමා අතවරවලින් අවධානයට හසු නොවන වර්ගය වේ.

අවධානයට ලක් විය යුතු ළමා නොසලකා හැරීමේ ලක්ෂණ

- ශරීර ප්‍රමාණයට නොගැළපෙන, අපිරිසිදු හා දේශගුණයට නොගැළපෙන ඇඳුම්.
- නරක ශරීර සෞඛ්‍යය (නොසේදූ කෙස්, ශරීර දුර්ගන්ධය).
- ප්‍රතිකාර නොලැබූ රෝග සහ තුවාල.
- නිරන්තර අවධානයට යොමු නොවීම, තනිව දමා යෑම, අනාරක්ෂිත ස්ථානවල හා අවස්ථාවල දී සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ හැරීම.
- නිතර පාසලට පමා වීම හෝ නොපැමිණීම සහ පාසල් වැඩ කටයුතුවලට දුර්වලත්වයන් ඇති වීම.

නොසලකා හැරීමේ ප්‍රතිවිපාක

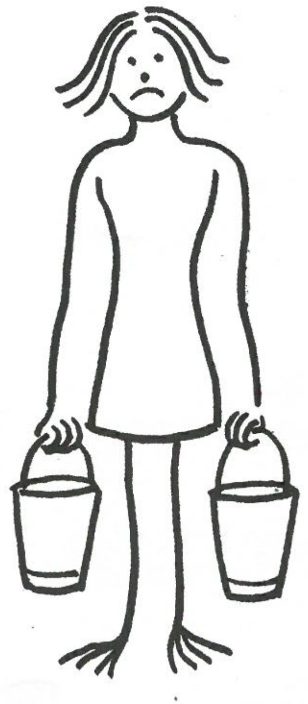
1) චිත්ත වේග / චර්යාමය ගැටලු

- අනාගතයේදී සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීමේ ගැටලු.
- කාංසාව හා හැඟීම් පාලනය කරගැනීමේ ගැටලු.
- බුද්ධිමය හැකියා අඩුවීම හා පාසල් කටයුතු වලදී දුර්වල වීම.
- අසාමාන්‍ය හැසිරීම් (හුදෙකලාව වාසය, දුක්මුසු ස්වභාවය, ප්‍රමාණය ඉක්මවූ නින්ද).
- ආත්ම අභිමානය හීනවීම සහ අනාරක්ෂිත බව පිළිබඳ හැඟීම්.

2) ශාරීරික ගැටලු

- පූර්ව ළමා කාලයේ දී නොසලකා හැරීමට ලක් වූ විට, එය ශරීරයේ ආතතිය දරා ගැනීමේ හැකියාවට බලපා සම්පූර්ණ ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් ඇති කිරීම.
- අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මඟහැරීම මඟින්, දීර්ඝකාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලු මතුවීම හා අකර්මන්‍යතා ඇති වීම.
- දුර්වල ශාරීරික වර්ධනය හා මන්දපෝෂණ තත්ත්වයන් ඇති වීම.
- අනෙකුත් ළමා අපයෝජන වලට ලක් වීම හා ලිංගික අතවරයන්ට ලක් වීමට ඇති අවදානම ඉහළ යාම.
- මත් ද්‍රව්‍ය, මත් පැන් හා දුම් පානයට ඇබ්බැහි වීම.

ළමා ශ්‍රමිකයන් ලෙස යොදාගැනීම.



පහත දැක්වෙන රීති, ශ්‍රී ලංකා කම්කරු කොමසාරිස් විසින් ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

- අවුරුදු 14 ට අඩු දරුවෙකු සේවයේ යෙදවීම තහනම් කර ඇත. ඔවුන් යෙදවිය හැක්කේ තම දෙමාපියන් විසින් ඔවුන්ගේ කෘෂිකාර්මික හෝ ගෙවතු කටයුතු සඳහා පාසල් වේලාවෙන් පෙර හෝ පසු පමණි.
- අවුරුදු 14 ට අඩු දරුවෙකු ගෘහස්ථ මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවිය නොහැක.
- අවුරුදු 14 ට අඩු දරුවෙකු සහභාගි කර ගත හැක්කේ, රජය විසින් හෝ පිළිගත් තාක්ෂණික විද්‍යාලයක් විසින් කරනු ලබන වෘත්තීය පුහුණු පාඨමාලා සඳහා පමණි.
- අවුරුදු 14 ට අඩු දරුවෙකු නරඹන්නන්ගෙන් ගාස්තුවක් අය කරන විනෝද උත්සව වල කරන රඟ දැක්වීමට යෙදවිය නොහැකිය. නමුත් පුණ්‍යාධාර කටයුත්තකට, රජයේ පාසල්වල හෝ ආධුනික නාට්‍ය සංගමයක් ඉදිරිපත් කරන නාට්‍ය සංදර්ශනයකට හෝ ගාස්තුවක් නොමැතිව කරන රඟ දැක්වීම්වලට යෙදවිය හැක.
- අවුරුදු 16 ට අඩු දරුවන් අනතුරුදායක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවිය නොහැක.
- අවුරුදු 16 ට අඩු දරුවන් ජීවිතයට හෝ අවයවවලට අවදානමක් ඇතිවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවිය නොහැක.

ළමා ශ්‍රමිකයන් යොදාගැනීම වැළැක්වීම සෑම පුරවැසියෙකුගේම යුතුකමකි.
ළමා ශ්‍රමිකයන් පිළිබඳ දැනුම් දීමට අමතන්න:

පළාත් කම්කරු නිලධාරී / සහකාර කම්කරු කොමසාරිස්/ කම්කරු කොමසාරිස් හා
ළමා අංශය, කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ 05.
දුරකථන අංක: 011 2587315, 011 2369297, 011 2368539, 011 2369800
ෆැක්ස්: 011 2587315

දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව උදව් කිරීමට දෙමාපියන්ට කළ හැකි දේ :

- දරුවන්ගේ පෞද්ගලික ආරක්ෂාව පිළිබඳව දෙමාපියන් දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතුය.
- දරුවන්ගේ ස්වයං ආරක්ෂාව පිළිබඳ කතා කිරීමට වඩාත්ම සුදුසු පුද්ගලයා කවුරුන්ද? දෙමාපියන්ය.

ඔබ ඉගැන්විය යුත්තේ මොනවාද?

එලදායී ස්වයං ආරක්ෂණ හැකියා	තීරණ ගැනීම	ශක්ති සම්පන්නව ක්‍රියා කිරීම
එකමුතුකම	දෙමාපියන් සැම විටම දරුවන් සමඟ බව	

ආරම්භ කළ යුත්තේ කවදාද? වහාම

ස්වයං ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැකියා පුහුණු කිරීම හා වර්ධනය කිරීම දරුවාගේ වයස, අධ්‍යාපන මට්ටම, බුද්ධිය, අවබෝධ කරගැනීමේ හැකියාව මත තීරණය කළ යුතු වේ.

ඔබ ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේද?

(01) දරුවන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න :

a. දරුවාගේ එදිනෙදා කටයුතු හා පුරුදු ගැන දැන ගන්න.

b. දරුවාගේ කැමති හා අකමැති දේට ඇහුම්කන් දෙන්න.

c. විවෘත සාකච්ඡාවට උනන්දු කරන්න.

d. දරුවාට ඕනෑම සිදුවීමක් ගැන ඔබට කතා කළ හැකි බව දන්වන්න. ඕනෑම සිදුවීමක දී ඔබ දරුවා සමඟ බව පවසන්න.

e. දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව දෙමාපියන්ගේ මූලික අරමුණ බව පෙන්වා දෙන්න.

(02) දරුවන්ට උගන්වන්න :

a. යා යුතු තැන්, ආශ්‍රය කළ යුතු පුද්ගලයන්, කළ නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ සීමා පැහැදිලි කර දෙන්න.

b. ශරීර අවයව ගැන.

c. ඔබව අපහසුතාවයට පත් කරන ලෙස ස්පර්ශ වේ නම් එය ප්‍රතික්ෂේප කරන්න / මඟ හරින්න. විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න.

Refuse | Run | Report to you or any trusted adult

The 3 R's to safety

අපේ සංස්කෘතියට අනුව අපි දරුවන්ට වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීමට හා ගරු කිරීමට උගන්වමු.

නමුත් ඔවුන් අපහසුතාවයට පත් වේ නම් හෝ යම් වැරදි දෙයක් සිදුවේ නම් එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට උගන්වන්න.

ප්‍රතික්ෂේප කිරීම වරදක් නොවේ - දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ඉව විශ්වාස කිරීමට උගන්වන්න.

(03) සහභාගිවන්න :

දරුවා සිටින්නේ කොහිදැයි සැමවිටම දැන ගන්න. දරුවන් විසින් ඔවුන්ගේ වැඩ කටයුතු වෙනස් කරයි නම්, එය ඔබට දන්වන ලෙස අවවාද කරන්න. ඔබේ අවධානය සහ සුපරීක්ෂාකාරීබව වෙන කෙනෙකුට පැවරිය නොහැකියි.

(04) පුහුණුවන්න:

දරුවාට ආරක්ෂක ක්‍රම නිතර නිතර කියා දෙන්න. පෙර පුහුණුවීම්වල යෙදීමෙන් ඒවා නිසඟ හැකියා බවට පත් කරගන්න.

ඔබේ දරුවාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේ :

දරුවන් ඔවුන්ගේ කාලය ගත කරන්නේ නිවසේ හෝ අසල්වැසියන් සමඟ හෝ පාසල් යන හා එන අතරමඟ හෝ පෞද්ගලික පන්තිවල වේ. දෙමාපියන් ලෙස, දරුවන්ට එම ස්ථාන වල දී තමන්ගේ ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා අන්දම කියා දීම වැදගත් වේ.

නිවසේ දී කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ නම, ලිපිනය, ගෙදර දුරකථන අංකය හා දුරකථනය භාවිතා කරන ආකාරය කියාදෙන්න.
- හදිසියකදී ඔබ සම්බන්ධ කරගත හැකි ආකාරය පැහැදිලිව දරුවා දන්නා බව තහවුරු කර ගන්න. (කාර්යාලයීය/ජංගම දුරකථන අංකය)
- දරුවා බිය වූ විට හෝ හදිසි අවස්ථාවක දී කථා කළ හැකි විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු ඔවුන් දැන සිටිය යුතුයි.
- දරුවන් බලා ගන්නා පුද්ගලයන් තෝරා ගැනීමේ දී පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් ද, යහළුවන්ගෙන් ද, නෑදෑයන්ගෙන් ද විමසා සැලකිලිමත් ව තෝරාගන්න.
- දරුවා බලාගන්නා තැනැත්තා නොසිතන අවස්ථාවක දී, අධීක්ෂණය කරන්න. දරුවා බලාගන්නා තැනැත්තා සමඟ ඇති සම්බන්ධතාවය ගැන දරුවාගෙන් විමසන්න.

අසල්වැසියන් සමඟ සිටින විට ඔබට කළ හැකි දේ :

- අසල්වැසියන් හඳුනා ගන්න.
- ඔබේ දරුවාට යා හැකි අසල්වැසියන්ගේ නිවෙස් හඳුනා ගන්න.
- කිසිම විටක අවසරයක් නැතිව නොයන ලෙස අවවාද කරන්න. ඔබේ දරුවා සාප්පුවල, චිත්‍රපට ශාලාවල, උද්‍යානවල, වාහනවල සිටින විට දරුවා ගැන අවදානයෙන් සිටින්න.
- ආගන්තුකයෙක් විසින් පාර අසන විට විමසිලිමත්ව සිටින ලෙස ඔබේ දරුවාට උගන්වන්න. එය උපක්‍රමයක් විය හැක.
- නොදන්නා පුද්ගලයෙකුගේ වාහනයට ගොඩ නොවන ලෙස දරුවාට උගන්වන්න.
- නොදන්නා පුද්ගලයෙකු විසින් පිළිගන්වන ආහාර පාන භාර නොගන්නා ලෙස දරුවාට උගන්වන්න.

පාසැලට යන විට හා එන විට ආරක්ෂාකාරී ගමනා ගමනයකට ඔබට කළ හැකි දේ

චක්‍රලේඛ අංකය : NCPA/AU02/2011/06

පාසැල් ළමුන් ප්‍රවාහන රථ තුළ සිදුවන ළමා හිංසන සහ අපයෝජනය වැළැක්වීම සඳහා වූ නියාමන ව්‍යාපෘතිය

පාසැල් ළමුන් ප්‍රවාහන රථ තුළ සිදුවන ළමා හිංසන සහ අපයෝජනය වැළැක්වීමේ නියාමන ව්‍යාපෘතියක් ජාතික ආරක්ෂණ අධිකාරිය යටතේ ක්‍රියාත්මක වේ.

1998 අංක 50 දරණ ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරී පනතේ 14 ඉ වගන්තියේ ඇති ප්‍රතිපාදන අනුව, ළමා අපචාර වැළැක්වීමේ කාර්යය සඳහා සහ එවැනි අපචාර වලට ගොදුරු වූවන් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඔවුන්ගේ අයිතිය රැක ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය සියලු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සඳහා ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියට පැහැදිලි නීතිමය ප්‍රවේශයක් පනතින් දක්වා ඇත. එමෙන්ම පනතේ 14 ඒ වගන්තිය අනුව අපරාධ පිළිබඳ විමර්ශන වලට සහ අපරාධ නඩු කටයුතු වලට සම්බන්ධ ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සහ රැකවරණය සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උචිත පියවර ගැනීම ද අධිකාරියේ කර්තව්‍යයක් වේ.

ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියේ 28 ඉ වගන්ති ප්‍රකාරව පාසැල්වලට විධිමත් ලෙස ළමුන් පැමිණීම උනන්දු කරවීම හා පාසැල් අතහැර යන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අවම කිරීම සඳහා ද ළමා අයිතිවාසිකම්' සුරැකීමට අදාළව ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියට වගකීමක් සහ යුතුකමක් පැවරී ඇත. ඉහත කරුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා, පාසැල් ළමුන් ප්‍රවාහනය කරන වෑන් රථ නියාමනයට ලක් කිරීමේ ක්‍රියාදාමය යටතේ පහත සඳහන් උචිත පියවර ගැනීමට තීරණය කර ඇත.

01 පාසැල් වෑන් රථ හිමිකරුගේ හා රියැදුරුගේ විස්තර ලබා ගැනීම සඳහා අයැදුම්පතක් ලබා ගැනීම.

02 හිමිකරු හා ළමුන් භාරයට යන රියැදුරුගේ යහපත් චරිතය පිළිබඳව සෑහීමකට පත්වීම පිණිස පොලිස් නිශ්කාශක වාර්තාවක් ලබා ගැනීම.

03 ළමුන් ප්‍රවාහනය කරනු ලබන වාහනය ළමුන්ට හිංසාවක් සිදු නොවන තත්ත්වයේ උචිත වාහනයක් ද යන්න පිළිබඳව පරීක්ෂා කර බලා, ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව පිණිස අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම.

04 අයැදුම්පත අනුව සඳහන් කර ඇති වාහනයම පරීක්ෂාව සඳහා ඉදිරිපත් කරන්නේ ද යන්න පිළිබඳව නිශ්චය කර ගැනීමට අදාළ ලේඛණ සමඟ වාහනය පරීක්ෂා කිරීම.

05 ඉහත කරුණු සපුරා ඇති බවට නියාමනයට ලක් කිරීමේ දී, නිශ්චය කරගත් බව සනාථ කිරීම සඳහා ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය මඟින් සේවා බලපත්‍රයක් නිකුත් කිරීම. (ඒ සඳහා වැයවන මුදල වශයෙන් රු. 150.00 ක් අයකර ගැනීම. මීට අමතරව ළමා ආරක්ෂක අරමුදල සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් යම් මුදලක් ලබා දෙන්නේ නම්, ඒ සඳහා වෙනම රිසිට්පතක් නිකුත් කළ යුතු වේ).

සියලු අරමුදල් ලැබීම් සඳහා විධිමත් රිසිට්පත් ලබාදීම කළ යුතු අතර, ඒවා වෙන වෙනම ලෙජර්ගත කොට (විගණනය කළ හැකි වන පරිදි) ලංකා බැංකුවේ නුගේගොඩ ශාඛාවේ " ජාතික ළමා ආරක්ෂක අරමුදල" ගිණුම් අංක 71252941 ට බැරවන ලෙස තැන්පත් කොට, මාසිකව එම වාර්තාවක් ගණකාධිකාරී වෙත එවීමට කටයුතු කරන්න.

- පාසැල් වෑන් රථ සේවය පවත්වා ගෙන යන පුද්ගලයාගෙන් කාන්තාවක් යොදවන ලෙස දෙමාපියන්ට ඉල්ලීමක් කළ හැක. විශේෂයෙන්ම දරුවා අවුරුදු 5 ට අඩු කෙනෙකු නම්.
- පාසැලට යන මාර්ගයේ සංධිස්ථාන හා හදිසි අවස්ථාවක දී දරුවාට යා හැකි ආරක්ෂිත ස්ථාන පෙන්වන්න.
- කෙටි මාර්ග, හුදකලා ස්ථාන මඟහරින ලෙස දරුවාට අවවාද කරන්න. දරුවන් බස් රථයෙන් ගමන් ගනී නම්, බස් නැවතුම්පල දක්වා ඔවුන් සමඟ ගමන් කර, බස් රථ මාර්ග අංකය නිවැරදිව දන්නා බව තහවුරු කරගන්න.

පාසැලේ දී දරුවාට කළ හැකි දේ :

පාසැල ආරක්ෂාකාරී හා සතුටුදායක පරිසරයක් විය යුතු බව ඔබේ දරුවාට කියාදෙන්න. එය එසේ නොවේ නම්, ඔබට පවසන මෙන් දන්වන්න.

දරුවාට උගන්වන්න

- අපහසුතාවයට පත්වන අයුරින් වෙනත් ළමයකු හෝ වැඩිහිටියෙකු ළමයාව ස්පර්ශ කළහොත්, ඔබට පවසන මෙන් අවවාද කරන්න.
- කව්රුන් හෝ දඬුවමක් ලෙස පහර දුන්නොත්, ඔබට දැනුම් දෙන ලෙස පවසන්න.
- පාසැලින් පසුව තනිව නොයන ලෙස අවවාද කරන්න.
- පාසැලින් පසුව කටයුතුවල වෙනසක් ඇති වී ඇත්නම්, ඔබට දන්වන ලෙස පවසන්න.
- අවසර නොමැතිව කිසිම තැනක නොයන ලෙස අවවාද කරන්න. මේ කරුණු කුඩා දරුවන්ට පමණක් නොව යෞවනයන්ට ද අදාළ වේ.
- පාසැලින් පසුව ඔහු හෝ ඇය තනිව ගෙදර යයි නම් :

  නිවස තුළට යාමට පෙර සියලුම දේ නිවැරදි බව පරීක්ෂා කර බලන්න. නිවස තුළට ගිය පසු ඔබට කතා කරන මෙන් දරුවාට කියන්න.

  යම් දෙයක් සිදු වූ විට ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගොස් උදව් ඉල්ලන මෙන් දරුවාට පවසන්න.

  විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකුට හැර අන් අයෙකුට දොර විවෘත නොකරන ලෙස අවවාද කරන්න.

  කිසි විටක දුරකථනයෙන් කථා කරන අයට දෙමාපියන් ගෙදර නැතැයි නොපවසන්න කියා අවවාද කරන්න.

- **පන්තියේ අනෙකුත් දරුවන්ගේ හෝ වැඩිමහල් සිසුන්ගේ තාඩන පීඩනවලට ලක් වන්නේ නම්, ඔබට හෝ ගුරුවරයාට දැනුම්දිය යුතු බව පවසන්න.**

ශාරීරික (පහරදීම, කෙනිත්තීම, තල්ලු කිරීම, පයින් ගැසීම, අනවශ්‍ය ස්පර්ශය, උසුළු විසුළු වලට ලක් කිරීම, වාචික අසභ්‍ය වචන නම් පටබැඳීම, පෙනුම, ඇඳුම් සහ ශරීරය ගැන අවතක්සේරු කිරීම).

චිත්තවේග (නම් පටබැඳීම, කටකතා පැතිරවීම, හිංසනය).

ලිංගික (දරුවාගේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ලිංගිකත්වය මත තීරණය වේ. එය ශාරීරිකව හෝ ශාරීරික නොවන ආකාර වේ.)

අන්තර්ජාලය හරහා නවීන සන්නිවේදන ක්‍රම * උදා: විද්‍යුත් තැපෑල, ක්ෂණික පණිවුඩ, වෙබ් අඩවි භාවිතය මඟින් සමච්චලයට භාජනය කිරීම.

පරීක්ෂාකාරී විය යුතු අනෙකුත් අංශ :

- දුම් පානය හා මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම.

ප්‍රථමයෙන්ම ඔබ දෙමව්පියන් ලෙස දුම් පානය සහ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකර ආදර්ශය අවවාදයට වඩා උතුම් බව පෙන්වන්න. දුම්පානය හා මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම හානිකර බව දෙමාපියන් විසින් දරුවන්ට ඉගැන්විය යුතුයි.

දෙමාපියන් විසින් දරුවාගේ ආශ්‍රය කරන යහළුවන් සහ වැඩිහිටියන් කවුරුන්ද යන වග හා ඔවුන්ගේ හැසිරීම / පුරුදු ගැන විමසිය යුතුයි.

දරුවාට උගන්වන්න :

නිවැරදි පෞරුෂය **සුරක්ෂිත වීමට ඇති අයිතිය**

උදව් කළ හැක්කේ කාටද?

ක්ෂණික දුරකථන ඇමතුම් අංකය 1929

ළමා අපයෝජන හා නොසලකා හැරීම් පිළිබඳ දැනුම්දීම

පොලිස් ස්ථානයේ කාන්තා හා ළමා අංශය

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය දුරකථන අංක 01122798911 / 4

මෙම පොත ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ, ළමා ආරක්ෂණ
උප කමිටුවේ ප්‍රයත්නයකි. මූල්‍යමය අනුග්‍රහය, එයාර්ටෙල් සමාගමෙනි.

අපි අපේ දරුවන් ආරක්ෂා කරගනිමු.