

හදිසි අවස්ථා මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය සහාය පණිවිඩය

කොටස 1: පොදු උපදෙස් (තමාගේ සුරක්ෂාව සහ අදහස් රටාවන්)

සිරස්තලය: ආපදාවකදී රැකබලා ගන්නෙකු ලෙස මුහුණ දීම.

සටහන: අප දැන් මුහුණ දෙන ගංවතුර සහ නායයුම් වැනි ආපදාවලදී, ඔබේ ආදරණීයයන්, විශේෂයෙන් දරුවන් රැකබලා ගැනීම අභියෝගාත්මක විය හැකිය. ඔබට අධික වෙහෙසක්, අපහසුතාවයක් දැනෙනවා නම්, ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වීම ඔවුන් ගැන සැලකිලිමත් වීමට උපකාරී වන බව මනක තබා ගන්න.

ඔබ දැනගත යුතු දේ:

- **ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා සාමාන්‍යයි:** ඔබට කෝපයක්, ව්‍යාකූලත්වයක් දැනෙන්නට හෝ තීරණ ගැනීම අපහසු විය හැක. ජලය වැඩිවීම පිළිබඳ පැහැදිලි මතකයන් තිබෙන නිසා ඔබේ හදවත වේගයෙන් ස්පන්දනය විය හැකිය. මෙය දුර්වලකමේ සලකුණක් නොව, ඔබේ ශරීරය අනතුරට ප්‍රතිචාර දැක්වීමකි.
- **වැඩ/වගකීම බෙදාගන්න:** විශ්වාසදායක වැඩිහිටියන් බඳුන් සමග සිටී නම්, ඔබ සියලු දෙනාට විවේක ගැනීමට හැකි වන පරිදි, දරුවන් රැකබලා ගැනීම මාරුවෙන් මාරුවට කරන්න.
- **ඔබ ඔබටම දැඩි ලෙස දොස් පවරා නොගන්න:** ඔබට සෑම දිනකම පරිපූර්ණ රැකබලා ගන්නෙකු විය නොහැක. ඔබ ගැනම ඉවසිලිවන්න වන්න, ඔබේ සීමාවන් පිළිගෙන, පවතින තත්ත්වය යටතේ ඔබට කළ හැකි හොඳම දේ කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- **දින වර්ෂාවක් තිබීම උපකාරී වේ:** හැකි සෑම විටම, ආහාර සහ නින්ද සඳහා දෛනික පුරුද්දක් පවත්වා ගන්න. මෙය ඔබට පාලනයක් ඇති දෙයක්යැයි හැඟීමට උපකාරී වනු ඇත.
- **ඔබේ අතීත අත්දැකීම්වලින් ඉගෙන ගන්න:** ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දුන් අතීත අභියෝගාත්මක තත්වයන් ගැන සිතන්න. ඒවා කළමනාකරණය කිරීමට ඔබට උපකාරවත් වූයේ කුමක්ද? ඔබට පාලනයෙන් සහ පහසුවෙන් සිටීමට උපකාර කිරීම සඳහා එම ක්‍රමවේදයන්ගෙන් සමහරක් භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- **උදව් ඉල්ලන්න:** මුහුණ දීමට අපහසු තත්වයකට ඔබ පත්ව සිටී නම්, විශ්වාසදායක පුද්ගලයෙකුගෙන් හෝ සේවා සපයන්නෙකුගෙන් උදව් ලබා ගන්න.

කොටස 2: දෙමාපියන් සඳහා පොදු උපදෙස්

ස්ලීඩ් අංක 1: ඔබේ දරුවා වෙනස් ලෙස හැසිරෙනවාද?

තමන්ට හෝ තම ආදරණීයයන්ට අනතුරක් ඇතැයි හැඟෙන විට හෝ ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතය කඩාකප්පල් වූ විට දරුවන් දැඩි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබට මෙවැනි දේ දැකිය හැකිය:

- **ශාරීරික අපහසුතා:** හිසරදය, බඩේ කැක්කුම හෝ ආහාර රුචිය නැතිවීම.
- **නින්දේ ගැටළු:** බියකරු සිහින, රාත්‍රියේ කැගැසීම, හෝ තනිව නිදා ගැනීමට ඇති බිය.
- **පසුගාමී වීම:** ඇඳ තෙත් කිරීම, මාපටුඟිල්ල උරා බීම, හෝ ඔබ සමීපයේ ඇඳී සිටීම වැනි කුඩා වයසේ හැසිරීම් වලට නැවත පැමිණීම.
- **හැඟීම්:** අසාමාන්‍ය ලෙස ක්‍රියාශීලී වීම, ආක්‍රමණශීලී වීම, හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම කටයුතුවලින් ඉවත් වී සිටීම.

ස්ලීඩ් අංක 2: ඔබට මේ අවස්ථාවේදී උදව් කළ හැකි ආකාරය

- **සන්සුන්ව සිටින්න:** දරුවන් ඔබ දෙස බලා ඉගෙන ගනී. ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටියත්, සන්සුන් හැසිරීම තුළින් ආදර්ශයක් ලබාදීමට උත්සාහ කරන්න. සන්සුන් වැඩිහිටියන් සියලු වයස්වල දරුවන්ට සුරක්ෂිත බවක්, දිරිමත් කිරීමක් ලබා දෙයි.
- **සවන් දෙන්න සහ තහවුරු කරන්න:** "දුක් නොවන්න" යැයි නොකියන්න. ඔවුන්ගේ හැඟීම් පිළිගන්න: උදාහරණයක් ලෙස "මෙය ඔබට අපහසු බව මට පෙනෙනවා, දැනෙනවා".
- **අවංක වන්න:** ඔවුන්ට තේරුම් ගත හැකි සත්‍ය තොරතුරු ලබා දෙන්න. ඔබට ඉටු කළ නොහැකි පොරොන්දු (උදාහරණය: "අපි හෙට ගෙදර යමු") ලබා නොදෙන්න, නමුත් ඔවුන්ව ආරක්ෂා කිරීමට ඔබ සෑම දෙයක්ම කරන බවට පොරොන්දු වන්න.

ස්ලීඩ් අංක 3: "නව සාමාන්‍යයක්" නිර්මාණය කිරීම

- **දින වර්ෂාවක් සකසන්න:** රැකවරණ ස්ථානයක සිටියත්, එකම වේලාවට දේවල් කිරීම (කෑම කීම, නිදාගැනීම) එදිනෙදා ජීවිතය අනුමාන කළ හැකි බව සහ ආරක්ෂිත බව දරුවන්ට දැනීමට උපකාරී වේ.

- **ඔවුන්ව ප්‍රශංසා කරන්න:** ඔබේ දරුවා මුහුණ දෙන හෝ උදව් කරන ආකාරය, එම ක්‍රියාව කෙතරම් කුඩා වුවත්, අගය කරන්න.
- **ඔබගේ සුරක්ෂාව:** ඔබ පරිපූර්ණ රැකබලා ගන්නෙකු විය යුතු නැත. ඔබ අධික ලෙස වෙහෙසට පත්ව සිටී නම්, ඔබට මොහොතකට විවේක ගැනීමට හැකි වන පරිදි විශ්වාසදායක වැඩිහිටියෙකුගෙන් දරුවන් බලා ගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

කොටස 2: යෞවනයන් සඳහා මඟ පෙන්වීම

සටහන: ආපදා කාලවලදී යෞවනයන් ඔවුන්ට ආවේණික අභියෝගවලට මුහුණ දෙයි. අර්බුදය අතරතුර මෙම පරතරය පියවා ගන්නේ කෙසේද යන්න මෙසේ දැක්විය හැකිය.

ස්ලීඩ් අංක 1: යෞවනයන්ට දැනෙන දේ

- **නිදහස එදිරිව ආරක්ෂාව:** ඔවුන්ට වෙන්වූ ඉඩක් අවශ්‍ය වීම සුදුසු දෙයකි , නමුත් අපදා තත්වයකදී ඉවත් කිරීමකදී එය ලබා දීම අපහසුය.
- **අධික වෙහෙස:** ඔවුන්ට වරදකාරීත්වය, ලැජ්ජාව, බලධාරීන් කෙරෙහි කලකිරීම, හෝ අවදානම් ගැනීමට ඇති ආශාව දැනිය හැකිය.
- **අධික ලෙස තොරතුරු ලැබීම:** මාධ්‍ය හෝ දුරකථන හරහා නිරන්තරයෙන් ලැබෙන පුවත් ඔවුන්ගේ කාංසාව වැඩි කළ හැකිය, නැතහොත් විදුලිය ඇනහිටීම් හේතුවෙන් තොරතුරු හෝ මාර්ගගත සන්නිවේදනයට ප්‍රවේශය නොමැති වීම නිසා ඔවුන් නොසන්සුන් විය හැකිය.
- **සම වයසේ මිතුරන්ගේ සහයෝගය අහිමි වීම:** සන්නිවේදනය නැතිවීම හේතුවෙන් අර්බුදය අතරතුර ඔවුන්ගේ සම වයසේ මිතුරන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන ද ඔවුන් බිය විය හැකිය.

ස්ලීඩ් අංක 2: යෞවනයන්ට සහාය විය හැකි ආකාරය

- **ඔවුන් සම්බන්ධ කර ගන්න:** යෞවනයන්ට ඔවුන් ප්‍රයෝජනවත් යැයි හැඟෙන විට ඔවුන් වඩා හොඳින් අවස්ථාවට මුහුණ දෙයි. පිරිසිදු කිරීමට, වැඩිහිටි ඥාතීන් රැකබලා ගැනීමට හෝ සැපයුම් සංවිධානය කිරීමට උදව් කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

- "කාලය නාස්ති කරන දේ නැරඹීම" සීමා කරන්න: පුවත් වලින් විවේකයක් ගැනීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න. ඔවුන් දකින දේ සාකච්ඡා කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය එකට බැලීමට යෝජනා කරන්න.
- පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න: ජනාකීර්ණ රැකවරණ ස්ථානය සිටි නම්, එය ආරක්ෂිත නම් ඔවුන්ට ටිකක් පෞද්ගලිකත්වය හෝ නිශ්ශබ්ද කාලයක් ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.

ස්ලීඩ් අංක 3: ගැටුම් කළමනාකරණය

- සන්සුන් වන්න: ඔවුන්ගේ හැසිරීම ගැන ඔබට කෝපයක් දැනෙනවා නම්, කතා කිරීමට පෙර ඉවත්ව ගොස් සන්සුන් වන්න. මෙය සම්බන්ධතාවය ගෞරවනීයව තබාගැනීමට උපකාරී වේ..
- තහවුරු කරන්න: තත්වය ගැන කෝපයෙන් හෝ කලකිරීමෙන් සිටීම සිදුවිය හැකි සාමාන්‍ය දෙයක් බව ඔවුන්ට දන්වන්න.

කොටස 3: තත්වයට අනුකූල ආරක්ෂාව

සිරස්තලය: ආරක්ෂක උපදෙස්: නිවසින් පිටවීම සහ ජලය හරහා ගමන් කිරීම

නිදසුන A: ඔබේ නිවසින් පිටවීම

- පියවර පැහැදිලි කරන්න: එය කොටස් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න: "මුලින්ම අපි බඩු පටවාගමු, ඉන් පසුව අපි රැකවරණ ස්ථානයට යමු." මෙය ගැටලුවක් ඇතිවීම අඩු කරයි.
- සුවපහසු බඩුවක්: ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම සෙල්ලම් බඩුවක් හෝ පොතක් රැගෙන යන ලෙස ඔබේ දරුවා දිරිමත් කරන්න. එය ආරක්ෂාවක් පිළිබඳ හැඟීමක් ඔවුන්ට ලබා දෙයි.
- "ඇයි": යමක් සිදුවන්නේ "ඇයි " යන ප්‍රශ්නය ඔවුන් තුළ ඇති වුවහොත් ඔවුන් කළ වරදක් නිසා ඔබ යන්නේ නැති බව ඔවුන්ට සහතික කරන්න.

නිදසුන B: ගමන් කිරීම / මඟදී

ස්ලීඩ් අංක 1: පොදු උපදෙස්

- **සම්බන්ධව සිටින්න:** ගංවතුර ජලයේ හෝ සෞභෞත තුළ, අත් නදින් අල්ලා ගන්න. ධාරාව ශක්තිමත් නම් හෝ සෞභෞත බහුල නම්, දරුවන් ඔබ සමඟ සම්බන්ධව සිටීමට කඹයක් හෝ රෙදි කැබලිලක් භාවිතා කරන්න.
- **හඳුනුම්පත්:** කුඩා දරුවන් සඳහා, ඔවුන්ගේ නම සහ ඔබේ දුරකථන අංකය ලේඛලයක/කඩදාසියක ලියන්න. එය ප්ලාස්ටික් බැගයක දමා ඔවුන්ගේ ඇඳුමට අමුණන්න.
- **සැලැස්ම:** ඔබ වෙත් වුවහොත් හමුවීමට නිශ්චිත ස්ථානයක් පිළිබඳව එකඟ වන්න.

ස්ලීඩ් අංක 2: දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ක්‍රීඩා අදහස්

- **"උපකාරක" මෙහෙයුම:** දරුවාට කළ හැකි විශේෂ "මෙහෙයුමක්" දෙන්න, එනම් "ඔබේ කාර්යය වන්නේ මෙම නිල් පැහැති බැගය ගැන අවධානයෙන් සිටීමයි" හෝ "සෑම පැයකටම වතුර බොන්න අපට මතක් කරන්න".
- **"ඉන්ද්‍රිය 5" ක්‍රීඩාව:** ඔබ ඇවිදින විට හෝ බලා සිටින විට, දරුවාගෙන් නම් කිරීමට අසන්න
 - ඔවුන්ට පෙනෙන දේවල් 5 ක් (උදා: ගසක්, ට්‍රැක් රථයක්).
 - ඔවුන්ට ඇසෙන දේවල් 4 ක් (උදා: සුළඟ, අඩි ගබ්බ).
 - ඔවුන්ට ස්පර්ශ කළ හැකි දේවල් 3 ක් (උදා: ඔවුන්ගේ ඇඳුම්, බිම, බංකුව).
 - ඔවුන්ට සුවඳ දැනෙන දේවල් 2 ක් (උදා: මලක්, ආහාර).
 - ඔවුන්ට රස බැලිය හැකි දෙයක් (උදා: ජලය).

දර්ශනය C: රැකවරණ ස්ථානයක ජීවත් වීම

ස්ලීඩ් අංක 1: පොදු උපදෙස්

- **කාර්යයන් පවරන්න:** දරුවන්ට නිශ්චිත කාර්යයක් දෙන්න, එනම් බැගය බැලීම හෝ පවුලේ අයට වතුර බොන්න මතක් කිරීම වැනි දෙයක්. එය ඔවුන්ට හැකියාවක් ඇති බවක් දැනීමට සලස්වයි.
- **සෙල්ලම් කරන්න:** වෙනත් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න. ක්‍රීඩාව යනු ආනතිය අඩු කරන්නකි, අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමක් නොවේ.

- **ආරක්ෂාව:** කිසි විටෙකත් දරුවන් තනිව හෝ ආගන්තුකයන් සමඟ තබන්න එපා. ඔබට යාමට සිදුවුවහොත්, ඔබ හොඳින් දන්නා විශ්වාසදායක වැඩිහිටියෙකු සමඟ ඔවුන් තබන්න.

ස්ලීඩ් අංක 2: දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ක්‍රීඩා අදහස්

- **"අත්පුඩි ගසා අල්ලා ගන්න" (කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාව):** රවුමක සිටින්න. යමෙකු සමඟ ඇහැට ඇහැ යොමු කර, තනි අත්පුඩියක් සමඟ මන:කල්පිත බෝලයක් "විසි කරන්න". ලබන්නා එය අත්පුඩියකින් අල්ලාගෙන ඊළඟ කෙනාට යවයි.
- **"හුස්ම ගැනීමේ කාඩ්පත්" (සන්සුන් වීම):** කඩදාසි කැබලිලක (හෝ පොළවේ) හතරැස් හෝ ත්‍රිකෝණයක් හෝ මලක් අඳින්න. දරුවාට ඔවුන්ගේ ඇඟිල්ලෙන් රේඛාව දිගේ ඇඳීමට සලස්වන්න, එක් පැත්තකින් ආශ්වාස කර ඊළඟ පැත්තෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්න.

Image 1-

- Hold your breath - හුස්ම අල්ලා ගන්න
- Exhale - ආශ්වාස කරන්න
- Inhale- ප්‍රශ්වාස කරන්න

Image 2 – 4 7 8 breathing technique – 4 -7-8 ශ්වසන ව්‍යායාමය

- 4- ආශ්වාස කරන්න
- 7- හුස්ම අල්ලා ගන්න
- 8- ප්‍රශ්වාස කරන්න

Image 3 –“Box Breathing” බොක්ස් (සමචතුරස්‍රාකාර)හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමය

- ආශ්වාස කරන්න: තත්පර හතරක් පුරා සෙමින් හුස්ම ඇතුළට ගන්න.
- රඳවා ගන්න: තත්පර හතරක් හුස්ම අල්ලා ගන්න.
- ප්‍රශ්වාස කරන්න: තත්පර හතරක් පුරා සෙමින් හුස්ම පිට කරන්න.
- රඳවා ගන්න: තත්පර හතරක් නැවත හුස්ම අල්ලා ගන්න.

