

බේදානක සිදුවීම් වලදී සිය දූ දරුවන්ට උපකාර කිරීම සඳහා දෙමාපියන්ට උපදෙස්

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදලේ (UNICEF) දකුණු ආසියා උපදේශක අංශයේ අවසරය ඇතිව, කම්පනියකින්, ව්‍යසනයකින් සහ මරණයකින් පසු දරුවන් සුරැකීමක දෙමාපියන් සහ වෘත්තිකයින් සඳහා උපදෙස් ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.

දරුවකුට සිය අත්දැකීම් වටහාගැනීමේ හැකියාව ඇත්තේ දරුවාගේ වයස සහ අනෙකුත් සාධක අනුවය.

1 කම්පනයට පත්වන සිද්ධීන් දරුවන් වටහා ගන්නේ ඔවුන්ටම ආවේනික වේගයකිනි
සිදුවූ දේ පිළිබඳව දරුවන්ට ඇති ප්‍රශ්න ගැන උනන්දුව කාලයක් සමග වෙන්ස්විය හැකි නිසා, කිහිප වතාවක් ම එම සිද්ධීන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට සෑදී පැහැදී සිටින්න.

2 අහිමිවීමක දී එක් දරුවකු දක්වන ප්‍රතිචාරයන් මත වෙනත් දරුවෙකු ගැන තීරණයන් නොගන්න.
දරුවන්ගේ ප්‍රතිචාරයන් විවිධය. සමහර දරුවන් යහළුවන් සහ ඥාතීන් සමග කාලය ගත කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන අතර තවත් දරුවෙකු තමා මුහුණ දුන් සිද්ධීන් පිළිබඳව තනිවම වටහා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වයි. කම්පනයකදී කෝපය, වරදකාරිත්වය සහ දුක වැනි විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම සාමාන්‍ය තත්වයක් බව ඔබගේ දරුවාට පහද දෙන්න. දරුවන්ට විවිධ ආකාරයෙන් සිය හැඟීම් පිටකළ හැකි බව ද පවසා සිටින්න. නිදසුනක් ලෙස දරුවෙකු හඬා වැලපීමකින් තොරව සිය දුක දක්වා සිටිය හැකිය.

3 බලවත් විපතකදී හෝ කැළඹීමක් ඇතිකළ සිද්ධියකින් හෝ පසුව දරුවන්ගේ මනෝභාවයන්ගේ වෙනස්වීම් අපේක්ෂා කළ හැකිය
ඔබගේ දරුවාගේ චිත්තවේගී ලෝකයේ ඇතිවන වෙනස්වීම් වලට ඉවසීමෙන් සහ සංවේදීව මුහුණ දෙන්න.

4 සිය හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට සහ බෙද හද ගැනීමට දරුවන්ව උනන්දු කරවන්න.
සමහර දරුවන්ට උත්සව අවස්ථා සහ අගමික කටයුතු වැදගත් වන අතර තවත් සමහරු සිය සහායකින් සමග එක්ව සිය හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් සැනසුමක් ලබා ගනී. කෝපය සහ දුක වැනි හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ නිර්මාණාත්මක ක්‍රම සොයා ගැනීමට ඔබගේ දරුවන්ට උදව් කරන්න. ඔවුන්ගේ සිතිවිලි, හැඟීම් සහ අත්දැකීම් සඟරා වලට ලිවීමට හෝ සිය අත්දැකීම් පිළිබඳ චිත්‍ර ඇඳීමට දරුවන් උනන්දු කරවන්න. මෙමගින් ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ හැකි විවිධ මාර්ගයන් ලබාගැනීමට ඔවුන්ට හැකිවනු ඇත.

5 බේදවාචකයකින් පසුව ඔබ ද ඇතුළු පුද්ගලයින් විසින් අත්දැකිනු ලබන විවිධ මනෝභාවයන් සහ හැඟීම් ගැන දරුවන් සමග කථා කරන්න.
ඔබගේ හැඟීම් අවංකව ප්‍රකාශ කරන්න. නමුත්, ඔබගේ දරුවා තවදුරටත් තැතිගන්වන්නට හෝ කලබලයට පත් කිරීම සිදු නොකරන්නට පරෙස්සම් වන්න.

6 ඔබගේ දරුවන් සමග කථා කිරීමට සන්සුන් තැනක් සොයාගන්නා ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීමට සූදානම් වී සිටින්න.

දරුවන් දැනටමත් දන්නා දේ පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සංවාදය ඇරඹීම සහ ඉන්පසුව ඔවුන්ට ඇති ප්‍රශ්න වලට සවන්දීම හොඳම ක්‍රමයයි. සෑම පිළිතුරක්ම ඔබ දැන සිටීමට අවශ්‍ය නොවන අතර ඔබගේ දරුවාගේ පැනයකට 'මා දන්නේ නැතැ'යි පැවසීම වරදක් නොවේ.

7 සිදුවූ දේ පිළිබඳව අවංක සහ සෘජු තොරතුරු දරුවන්ට ලබා දෙන්න

සිදුවූ දේ පිළිබඳව ඔබගේ දරුවා සාකච්ඡා කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන තුරු ඔහුට වැටහෙන භාෂාවකින් සංවාදයේ යෙදෙන්න. කම්පනයට පත්වූ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් වැඩිහිටියන් සාකච්ඡා නොකරන විට, දරුවා එයින් වටහා ගන්නේ එම කරුණ කථා කිරීමට තහනම් කරුණක් ලෙසටය. දරුවාගේ බිය සහ කනස්සල්ල වැඩි වීම එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය විය හැකිය.

8 අසහනකාරී අවස්ථාවලදී හැකි තාක් සිය සුපුරුදු දෛනික කටයුතුවල යෙදීමට ඔබගේ දරුවාට ඉඩ දෙන්න.

සුපුරුදු ක්‍රියා රටාවන් පවත්වා ගැනීමට හැකිවීමෙන් දරුවන් ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍යත්වයට පත්වන හැඟීම් ඇතිකර ගනී. එවිට කුමක් සිදුවීදැයි දැනගැනීමේ කුතුහලය සැලකිය යුතු මට්ටමකින් අඩුවනු ඇත.

9 රූපවාහිනී, ගුවන්විදුලිය සහ පුවත්පත් ඇතුළු මාධ්‍ය පරිහරණය නියාමනය කරන්න

විශේෂයෙන්ම, රූපවාහිනියෙන් දර්ශන දකින සෑම වාරයක් පාසාම එය නැවත නැවතත් සිදුවන්නේ යැයි සිතන කුඩා ළමුන් එසේ දැකීම තවත් බේදජනක තත්වයක් ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකිය. වයස් සීමාවකින් තොරව, නැවත නැවතත් සිද්ධීන් දැකීම මගින් ළමුන් තුළ සංවේගාත්මක සහ අසරණ හැඟීම් ඇතිකරවන බරපතල තත්වයක් උදවිය හැකිය.

10 සන්සුන්ව සිටීමට උත්සාහ කරන්න

සන්සුන්ව සිටීමෙන් ඔබ මනා පාලනයකින් යුක්තව සිද්ධියට මුහුණ දෙන බව ළමුන් වටහා ගන්නවා පමණක් නොව අසහනකාරී තත්වයක් කල්පනාකාරී ආකාරයෙන් හැසිරවිය යුතු ආකාරය ගැන එමගින් ඔවුන් ඉගෙන ගන්නවා ඇත.

11 ඔවුන් ආරක්‍ෂාකාරී බවත් ඔවුන්ව හොඳින් රැකබලා ගන්නා බවත් ළමුන්ට යළි යළිත් සහතික වන්න

විපත්කීදයක සිද්ධිය අවසන් වූ පසුව ද ආරක්‍ෂාව පිළිබඳව නැවත නැවතත් සහතික වීමට සිදුවිය හැකිය. ළමුන් ආරක්‍ෂාකාරී බව ඔවුන්ට හැඟෙන පරිදි ඔවුන් සමග වැඩි කාලයක් ගතකිරීම වඩාත් වැදගත්ය. රජය සහ ප්‍රජා සංවිධාන මගින් ප්‍රජා ආරක්‍ෂාව තහවුරු කර ඇති ආකාරය ඔවුන්ට විස්තර කර දෙන්න.

චිත්තවේගී ගැටළු හෝ කලින් ඇතිවූ කම්පනයන් නිසා සිද්ධියට පෙරම අපහසුතාවයන් ගෙන් පෙලෙන ළමුන් විශේෂයෙන්ම අසරණ විය හැකි බව මතක තබා ගන්න. ඔබගේ දරුවා ගැන ඔබ සංවේගයෙන් පසුවන්නේ නම් හෝ චිත්තවේගී සහ/හෝ හැසිරීමේ ගැටළු සති හයකට ඩවා පවතින්නේ නම් හෝ වෘත්තීය මානසික සෞඛ්‍ය වේදියෙකු හමුවන්න.