සුරැකෙමු අපි ඩිජිටල් ලොවතුළ

ළමයින් හා යෞවනයන්ගේ දැනුම කුසලතා හා භාවිතාවන් සංවර්ධනය සඳහා මගපෙන්වීම

පහසුකරුවන්ගේ අත්පොත

PEACE

පරිසරය සහ සැමතැන වෙසෙන ළමුන් සුරැකීමේ සංවිධානය

ecpat SRI LANKA

සුරැකෙමු අපි ඩිජිටල් ලොවතුළ

ළමයින් හා යෞවනයන්ගේ දැනුම කුසලතා හා භාවිතාවන් සංවර්ධනය සඳහා මගපෙන්වීම

පහසුකරුවන්ගේ අත්පොත

පීස් ප්‍රකාශනයකි
2019 මාර්තු

පිටු සැකසුම - සුනිල් ගමගේ
ග්‍රැෆික් නිර්මාණය - රුක්ෂාන් රාජපක්ෂ
මුද්‍රණය - නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

ISBN0000000

PEaCE
Funded by UK Government
ecpat SRI LANKA

මග පෙන්වීම

මොහමඩ් මහුරූෆ් - විධායක අධ්‍යක්ෂ

සම්පාදනය, සංස්කරණය හා සම්බන්ධීකරණය

මාධව ද අල්විස් - ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකාරක
අප්සරා කස්තුරිආරච්චි - වැඩසටහන් නිළධාරි
චන්දිවරි මල්ලවආරච්චි - ව්‍යාපෘති නිළධාරි
නිශානි සමරතුංග - ව්‍යාපෘති නිළධාරි
ලාසය්‍යා හෙට්ටිගමගේ - ව්‍යාපෘති නිළධාරි
තිස්ස රාජගුරු - වැඩසටහන් කළමනාකරු

ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ ගරු සභාපති /අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ සුබ පැතුම් පණිවිඩය

ජාතියේ අභිමානවත් තරුණ පරපුරට තොරතුරු තාක්ෂණය හා සමාජ මාධ්‍ය නිවැරදිව භාවිතා කිරීමේ කුසලතාවයන් වර්ධනය කිරීමේ මෙන්ම එහි අනිසි භාවිතයේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව දැනුම හා අවබෝධය ලබාදීමේ අරමුණින් නිර්මාණය කරනු ලැබූ මෙම පුහුණු අත්පොත වෙනුවෙන් සුබ පැතුම් එක් කරනුයේ හදපිරි සතුටිනි.

නව ලොව දැනුම සහ තාක්ෂණය සමග එක්ව ජාතියක් ලෙස ඉදිරියට යාම සඳහාත් ලෝකය සමග අත්වැල් බැඳගැනීම සඳහාත් සමාජ මාධ්‍ය මගින් ඉටුවන දායකත්වය අතිමහත්ය. විශේෂයෙන්ම 21 වන සියවසේ දෙවන දශකයේ ආසන්නයේ සිටින තරුණ පරපුර ලෙස ශ්‍රී ලාංකේය තාරුණ්‍යය ද වෙනස්වන ලෝකය සමග යාවත්කාලීන වෙමින් සීඝ්‍රයෙන් අන්තර්ජාලය, සමාජ මාධ්‍ය හා නව තාක්ෂණය භාවිතා කරන අයුරු අපට පැහැදිලිව දැකගත හැකිය.

එය සැබවින්ම, සංවර්ධිත රටක් කරා යන ගමනේ දී සාධනීය ලක්ෂණයක් වුවද තරුණ පරපුර මෙම සමාජ මාධ්‍ය හා නව තාක්ෂණය නිවැරදිව භාවිතා නොකිරීම හා ඒ සම්බන්ධව ඔවුනට පැහැදිලි අවබෝධයක් නොතිබීම තුළ එය සමාජ ප්‍රශ්න රැසක් නිර්මාණය වීමට හේතුවක් වී ඇති බව මාගේ හැඟීමයි. විශේෂයෙන්ම අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ ගොස් ඇති බැවින් එය අවම කිරීමට විධිමත් ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම සමාජයේ සෑම තරාතිරමකම පුද්ගලයන්ගේ වගකීමයි.

ඒ අනුව ජාතියේ අභිමානවත් තරුණ පරපුර ලෙස ඔබ සෑම සන්නිවේදන තාක්ෂණය සමාජ මාධ්‍ය හා අන්තර්ජාලය තමන්ගේ දියුණුව සඳහාත් දේශයේ අභිවෘද්ධිය සඳහාත් අවබෝධයෙන් හා වගකීමෙන් භාවිතා කරනු දැකීම හා මෙම අත්පොත හා සමගාමීව ඔබට ලැබෙන පුහුණුව තුළින් ඔබට හැකි පමණින් සමාජයේ අන් අයව දැනුවත් කරනු දැකීම හා සාධනීය වෙනසක් ඇති කිරීම අප සැමගේ බලාපොරොත්තුවයි.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර යෞවන සමාජ නියෝජනය කරන තරුණ පරපුරට මෙම පුහුණුව ලබා දීමට කැපවී ක්‍රියාකරන පරිසරය සහ සැමතැන වෙසෙන දරුවන් සුරැකීමේ සංවිධානය (PEaCE සංවිධානය) හෙවත් ECPAT ශ්‍රී ලංකා සංවිධානයට මාගේ හදපිරි ස්තූතිය ද පුදකර සිටිමි.

නීතිඥ ඩබ්.පී.එස්.එරන්දික
සභාපති/අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික තරුණ සේවා සභාව

විධායක අධ්‍යක්ෂතුමාගේ පණිවිඩය

පරිසරය සහ සැමතැන වෙසෙන ළමයින් සුරැකීමේ සංවිධානය (PEaCE සංවිධානය) හෙවත් ECPAT ශ්‍රී ලංකා සංවිධානය ළමයින්ට එරෙහි ලිංගික අපයෝජනය හා සූරාකෑම අවම කිරීම සිය ප්‍රධාන වැඩසටහන් තේමාව ලෙස තෝරා ගෙන ඇත.

මෙහිදී ළමයින් ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම, ළමයින් විකිණීම, ළමයින් අසභ්‍ය ප්‍රකාශන හා දර්ශන සඳහා යොදා ගැනීම, දේශීය හා විදේශීය සංචාරක ව්‍යාපාරය තුළ ළමයින් ලිංගික සූරාකෑමට ලක් කිරීම, අන්තර්ජාලය තුළ ළමයින් ලිංගික අපයෝජනයට ලක් කිරීම, ශ්‍රමිකයින් ලෙස ළමයින් යොදා ගැනීම, ළමා විවාහ යන ගැටළුවලට මුහුණ දී සිටින ළමයින් එම තත්ත්වයන්ගෙන් මුදවා ගැනීම, ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහන සැළසීම හා සමාජ ගත කිරීම සඳහා සුවිශේෂී වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම යනු ගෝලීය වශයෙන් ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් විකාශනය වන සමාජ ගැටළුවක්වන අතර එයට ඉතා පුළුල් වූ ශක්තිමත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් අවශ්‍ය කර තිබේ.

"අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම වැළැක්වීම" (End Sexual Exploitation of Children Online) යනුවෙන් අප සංවිධානය විසින් විශේෂ ව්‍යාපෘතියක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. මේ සඳහා Commonwealth (UK Government) අරමුදලින් එක්සත් රාජධානි රජය හරහා ප්‍රතිපාදන ලැබෙයි.

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම අවම කිරීම සඳහා PEaCE සංවිධානය විසින් පුද්ගලික, සමාජයීය, සේවා සපයන ආයතන හා ප්‍රතිපත්ති යන සෑම මට්ටමක ප්‍රතිඵල හා වෙනස්කම් අපේක්ෂාවෙන් දීප ව්‍යාප්තව මෙම ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම වැළැක්වීම සඳහා වන අපගේ ව්‍යාපෘතියෙහි පුද්ගලික මට්ටමේ එක් ඉලක්ක කණ්ඩායමක් වශයෙන් තරුණ ප්‍රජාව හැඳින්විය හැකිය. එහිදී "ධාරිතා සංවර්ධනය සහ වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා පුරෝගාමී කණ්ඩායමක් බිහිකිරීම" යන අරමුණින් දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් තෝරා ගත් යෞවන යෞවනියන් සඳහා පුහුණු වැඩසටහන් මාලාවක් පවත්වනු ලබයි. එම කටයුත්ත සඳහා පුහුණු මාර්ගෝපදේශකයක් වශයෙන් මෙම අත්පොත සකසා ඇත.

අන්තර්ජාලය, තොරතුරු තාක්ෂණය හා ඒ සම්බන්ධ මෙවලම් ඵලදායි ලෙස භාවිත කරන ආකාරය, විය හැකි හානි හා අවධානම් අවම කිරීම සඳහා ළමයින් හා තරුණ ප්‍රජාවන් සමග කටයුතු කරන ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම මාර්ගෝපදේශය භාවිත කළ හැකිය. එසේම මෙම විෂය සම්බන්ධයෙන් PEaCE සංවිධානය සතුව තවත් බොහෝ සම්පත් ඇති අතර අවශ්‍ය ඕනෑම අයෙකුට ඒවා ලබා ගත හැකිය. වැඩි දුර තොරතුරු සඳහා www.ecpatsrilanka.org වෙත පිවිසෙන්න. එසේම මෙම කෘතිය සම්පාදනය කිරීමට දායක වූ සැමට මාගේ හද පිරි කෘතඥතාවය පළ කර සිටිමි.

මොහොමඩ් මහුරුෆ්
විධායක අධ්‍යක්ෂ
PEaCE /ECPAT ශ්‍රී ලංකා

මෙම අත්පොත කා සඳහා ද ?

සන්නිවේදනය හා තොරතුරු තාක්ෂණය යන විෂයන් පසුගිය දශක කිහිපය පුරා ඉතා ශීඝ්‍ර දියුණුවකට භාජනය වී ඇති බව අපි කවුරුත් දන්නා කරුණකි.

අන්තර්ජාලය භාවිතය හා සමාජ මාධ්‍ය ජාලාවන්හි ව්‍යාප්තිය මෙම ගමන තවත් වේගවත් කළ අතර එහි යහපත් මෙන්ම අයහපත් ප්‍රතිඵල තනි පුද්ගලයාගේ සිට ගෝලීය මට්ටම දක්වාම අත්දකිමින් සිටියි. විශේෂයෙන්ම අන්තර්ජාලය හා සබැඳි සමාජ මාධ්‍ය ජාලා, ඒවා සිය දෑතට ලබා ගැනීමට භාවිත කරන ඩිජිටල් මෙවලම් හා උපකරණ ළමයින්ගේ හා තරුණයින්ගේ ජීවිත කෙරෙහි ඇති කරන ඍජු හා වක්‍ර බලපෑම අතිමහත්ය. වෘත්තීය හා අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රවල හිණි පෙත්තට නැගීමට තරුණ-තරුණියන්ට තාක්ෂණය හා අන්තර්ජාලය බොහෝ මං පෙත් විවර කර ඇති අතර තවත් පිරිසකගේ ජීවිත ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය, හිංසනය හා සූරා කෑම යනාදී අඳුරු ආගාධයන් තුළ ගොදුරු බවට පත් වී ඇත.

එයින් අන්තර්ජාලය ඇසුරින් ලිංගිකව අපයෝජනයට භාජනය වන හා ලිංගික සූරාකෑමට ලක්වන තරුණ පිරිස දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතී. එබැවින් තරුණ පිරිස දැනුවත් කිරීම, ඔවුන් ද දායක කර ගනිමින් වැළැක්වීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම කාලීන වශයෙන් වැදගත් වන අතර එවැනි එළඹුම්වලින් බොහෝ සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගෙන ඇති බව අපි දන්නා කරුණකි.

මෙම කරුණු මත පදනම්ව අන්තර්ජාලය නිසි ලෙස භාවිතය හා ඒ ඇසුරින් සිදුවන අපයෝජන හා සූරා කෑම වළක්වා ගැනීම අරමුණු කරගෙන සකස් කර ඇති මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය යෞවන යෞවනියන් සමග කටයුතු කරන, ඔවුන් පුහුණු කරන වෘත්තිකයන්ට, ස්වේච්ඡා සංවිධාන නියෝජිතයන්ට අත්පොතක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය.

එසේම මෙම විෂය පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම අත්පොත පරිශීලනයෙන් බොහෝ කරුණු උකහා ගත හැකිය. අත්පොතෙහි සඳහන් පුහුණු ක්‍රමවේදය ඉතා සරලව පියවරෙන් පියවර ඉදිරිපත් කොට ඇති නිසා යෞවන වියේ දරුවන් සිටින දෙමව්පියන්ට වුවද මේ තුළින් තම නිවස තුළ, පවුල තුළ කතිකාවතක් ගොඩ නගා ගත හැකිය.

මෙම අත්පොතට සමගාමීව මෙම විෂය සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළමා ආරක්ෂණය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකාරීව වැඩකරනු ලබන රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය නොවන ආයතන සහ සංවිධානවල වෘත්තිකයන් පුහුණු කිරීමේ සම්පත් මාර්ගෝපදේශකයක් ද PEaCE සංවිධානය විසින් සම්පාදනය කර ඇත.

තිස්ස රාජගුරු
වැඩසටහන් කළමනාකරු
PEaCE /ECPAT ශ්‍රී ලංකා

ස්තුතිය

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම වැළැක්වීම සඳහා වන PEaCE සංවිධානය ක්‍රියාත්මක කරන ව්‍යාපෘතියෙහි පුද්ගලික මට්ටමේ එක් ඉලක්ක කණ්ඩායමක් වශයෙන් තරුණයින් හැඳින්විය හැකිය. එහිදී "ධාරිතා සංවර්ධනය සහ වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා පුරෝගාමී කණ්ඩායමක් බිහිකිරීම" යන අරමුණින් දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් තෝරා ගත් යෞවන යෞවනියන් පුහුණු කිරීම සඳහා වන මෙම මාර්ගෝපදේශකය සැකසීම අදියරයන් කිහිපයක් යටතේ සිදු විය. ඒ සෑම අවස්ථාවකදීම ජාතික තරුණ සේවා සභාව හා සම්බන්ධව කටයුතු කරන යෞවන සමාජ නියෝජිතයන් දිවයිනේ දුර බැහැර ප්‍රදේශවල සිට පැමිණ ඉතා උද්යෝගයෙන් අන්තර්ගත කරුණුවල ගුණ දොස් දක්වමින් නව මානයන් එක් කළ අතර ඔවුන්ගේ එම දායකත්වය මෙම පුහුණු මාර්ගෝපදේශකය මෙම මට්ටමට ගෙන ඒම සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී විය. එබැවින් අපගේ හදපිරි ස්තුතිය මුලින්ම ඔවුන් වෙත පළ කරනු කැමැත්තෙමු.

"අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික සූරාකෑම වැළැක්වීම" (End Sexual Exploitation of Children Online) යනුවෙන් අප සංවිධානය විසින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ව්‍යාපෘතියෙහි එක් නිමවුමක් වශයෙන් එළි දකින මෙම අත්පොත මුද්‍රණය සහ බෙදා හැරීම සහ අවශ්‍ය පුහුණු වැඩසටහන් පැවැත්වීම සඳහා Commonwealth (UK Government) අරමුදලින් ප්‍රතිපාදන සපයන එක්සත් රාජධානි රජයටද අපගේ කෘතවේදීත්වය හිමි විය යුතු වෙයි.

එසේම කාලීන අවශ්‍යතාවයක් වශවෙන් සම්පාදිත මෙම පුහුණු මාර්ගෝපදේශනය වෙනුවෙන් ඇප කැප වූ සැම දෙනාටම අපගේ ස්තුති පූර්වක ප්‍රණාමය පුද කර සිටිමු.

සම්පාදක මණ්ඩලය

පටුන

පළමු කොටස - පුහුණු අන්තර්ගතය

පළමු සැසිය -
අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම පිළිබඳ හැඳින්වීම

1.1 ළමයා පිළිබඳ නිර්වචනය සහ ළමා විය යනු කුමක්ද?
1.2 ළමා අයිතිවාසිකම් යනු මොනවාද?
1.3 ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය සහ සූරාකෑම පිළිබඳ ගැටළුව
1.4 අපි ළමයින් ආරක්ෂා කර ගත යුත්තේ ඇයි?
1.5 අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම යනු කුමක් ද?
1.6 ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතාවන ආකාරය සහ එහි බලපෑම
1.7 අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා යනු මොනවාද?
1.8 තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම
1.9 සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසනය යනු කුමක්ද?
1.10 අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික පෙළඹවීම යනු කුමක්ද?
1.11 නිරුවත් දර්ශන යැවීම හා කාන්දු කිරීම යනු කුමක්ද?

දෙවන සැසිය -
ධනාත්මක පෞරුෂත්වයක් සහ යහපත් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කරගැනීම

2.1 ගෞරවය යනු කුමක්ද?
2.2 ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය යනු කුමක්ද?
2.3 යහපත් සම්බන්ධතාවයක් යනු කුමක්ද?

තෙවන සැසිය -
වාර්තා කිරීම සහ උපකාර සොයා ගැනීම

3.1 නීතිය
3.2 අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම් වලට ගොදුරු වූ වින්දිතයින් හඳුනා ගැනීම
3.3 ඔබ වින්දිතයෙකු පිළිබඳව දැන ගත් විට කුමක් කළ යුතුද?
3.4 ඔබේ දෙමව්පියන් වෙත ප්‍රවේශ වන්නේ කෙසේද?
3.5 ඔබ සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසනයන්ට ගොදුරු වූ වින්දිතයෙක් නම්...
3.6 මට මේ පිළිබඳව වාර්තා කළ හැක්කේ කාටද?

සිව්වන සැසිය -
නිහඬබව බිඳින්න

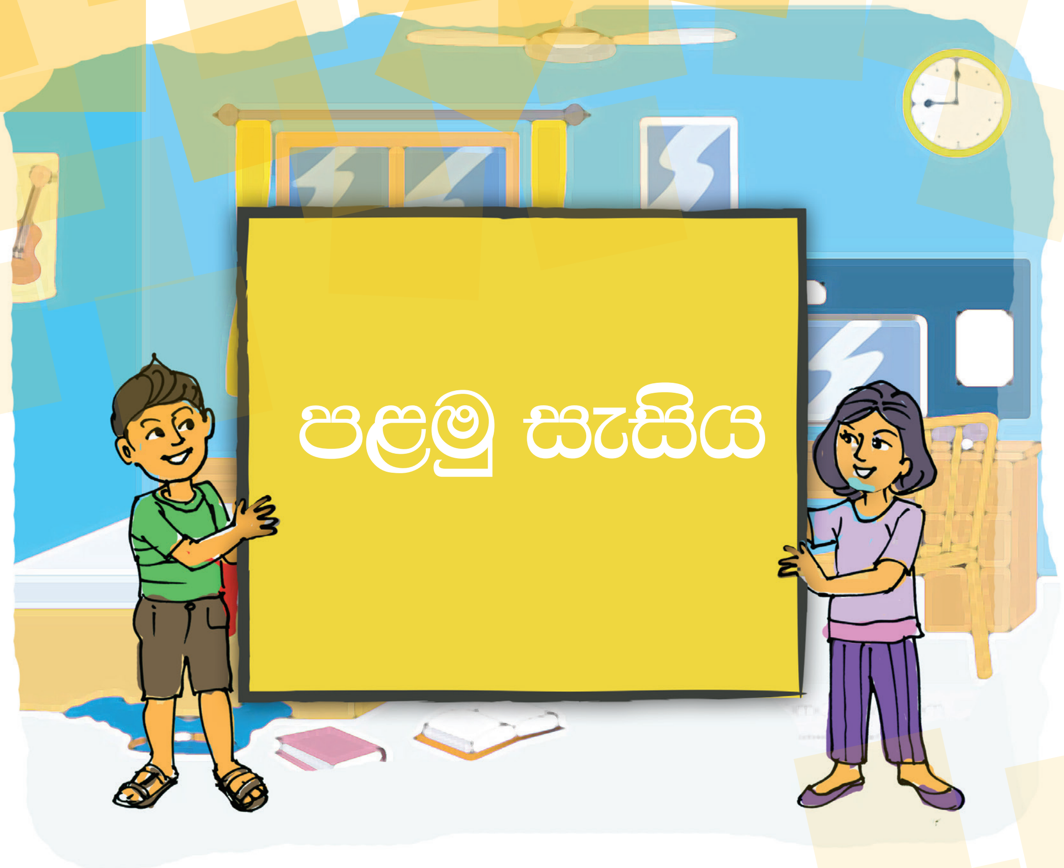
4.1 ඉගෙන ගැනීම සහ උනන්දු කිරීම

දෙවන කොටස - පුහුණු ක්‍රමවේදය

තෙවන කොටස - ඇමිණුම්

පළමු කොටස

පුහුණු අන්තර්ගතය



පළමු සැසිය

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම පිළිබඳ හැඳින්වීම

1.1 ළමයා පිළිබඳ නිර්වචනය සහ ළමා විය යනු කුමක්ද?

1989 එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියට අනුව ළමයා යනු, වයස අවුරුදු 18 ට අඩු ඕනෑම පුද්ගලයෙකි. ඇතැම් අවස්ථාවල දී රටක පවතින නීතිය අනුව මෙම වයස් සීමාව වෙනස් විය හැකිය. පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ ඉතාමත් තීරණාත්මක අවධියක් ලෙස ළමා විය හැඳින්විය හැකිය. එය හුදෙක් වයස අවුරුදු 0 සිට 18 දක්වා යන සංඛ්‍යාත්මක ප්‍රකාශයට වඩා ගැඹුරින් හා ඉතා වුවමනාවෙන් අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණකි.

කෙනෙකුට සාර්ථක ලෙස ජීවත්වීමට අවශ්‍ය නිපුණතා, ආකල්ප හා චර්යාවන් සංවර්ධනයෙහි අඩිතාලම දැමෙන්නේ ළමාවිය තුළදී ය. එපමණක් නොව මෙම සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය කෙනෙකු මව්කුස පිළිසිඳ ගත් දා පටන් ම සිදුවන බව කීවොත් වඩා නිවැරදිය. ළමයාගේ මොළය, ශරීරය සහ සිරුරේ රසායනය පිළිබඳ වැදගත් සංවර්ධන රාශියක් පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී සිදුවෙයි.

මේ ආකාරයට පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, උපතේ සිට විවිධ අවධීන් තුළ (උදාහරණ වශයෙන් බිළිඳු විය, පූර්ව ළමා විය, ළමා විය, යොවුන් විය ආදී වශයෙන්) ළමයෙකු එකිනෙක මත රඳා පවතින විවිධ මානයන් රාශියක් ඔස්සේ සංවර්ධනය වේ. ඒවා කායික සංවර්ධනය, චිත්තවේගීය හා මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනය, බුද්ධිමය (ප්‍රජානනමය) සංවර්ධනය හා භාෂා සහ සන්නිවේදන සංවර්ධනය වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය.

මෙම කතිකාවත එනම්, ළමා වියෙහි එක් එක් අවධීන් තුළ සිදුවන සමෝධානික සංවර්ධනය පිළිබඳව මනෝ විද්‍යාව, වෛද්‍ය විද්‍යාව, සමාජ විද්‍යාව, අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යාව ආදී ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ වෘත්තිකයන්, පර්යේෂකයන් විවිධ මතිමතාන්තර පළ කරයි.

වැඩිදුර අවධානයට...

- ළමයෙකුගේ සංවර්ධනය පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී ඇරඹෙන අතර ඉගෙනීම උපතත් සමග ඇරඹෙයි.
- ළමයෙකුගේ ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු කිහිපය (අවුරුදු 8ක් පමණ වනතෙක්) පසුව සිදුවන සියලු සංවර්ධනයන්හි පදනම වේ. ඒ නිසා ළමයෙකුගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව මුලදී ම අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යාවශ්‍යය.
- ළමයින්ගේ සංවර්ධනය සමුච්චිත ස්වභාවයක් (එකක් මත එකක් රඳා පවතිමින් ලැබෙන සමස්ථ ප්‍රතිඵලය) ගනී. එහෙත් එය සෑම විටම සාධනීය ලෙසම සිදු නොවේ.
- තම සංවර්ධනයේ දී හා ඉගෙනීමේ දී ළමයින් සක්‍රියව සහභාගී වෙති.
- ළමයින්ගේ සංවර්ධනය සහ ඉගෙනුම සිදු වන්නේ තමන් ජීවත්වන පරිසරයේ සිටින පුද්ගලයන් සහ දේවල් සමග සිදුකරන අන්තර් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.
- ළමයි ජීවත්වන්නේ පවුල, ප්‍රජාව, සංස්කෘතිය ඇතුළත්වන සන්දර්භයක් තුළය. මෙය ඔවුන්ගේ සංවර්ධනයේ ඉතාමත් තීරණාත්මක සාධකයයි.

1.2 ළමා අයිතිවාසිකම් යනු මොනවාද?

අපි ඉහතින් සඳහන් කළ ආකාරයට මව්කුස තුළ පිළිසිඳ ගත් දා සිට ළමයෙකු අවුරුදු 18 තෙක් විවිධ සංවර්ධන අවධීන් තුළ කායික, මනෝ සමාජයීය, බුද්ධිමය හා භාෂා-සන්නිවේදන වශයෙන් වර්ධනය වෙයි. මේ ආකාරයට සමබර හා සමෝධානික සංවර්ධනයකට සෑම ළමයෙකුම උරුමකම් කියයි. නැතහොත් එය සෑම ළමයෙකුගේම අයිතිය වෙයි. මෙම හිමිකාරීත්වය අපි ළමා අයිතිවාසිකම් වශයෙන් හඳුන්වන්නෙමු.

ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තිය යනු සෑම ළමයෙකුට ම හිමි විය යුතු අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව සඳහන් වන ජාත්‍යන්තර නීතිමය ලේඛනයකි. එහි ඇතුළත් සිවිල්, සංස්කෘතික, ආර්ථික, දේශපාලන හා සමාජයීය අයිතිවාසිකම් ඔවුන්ගේ ජාතිය, ආගම, ලිංගිකත්වය හෝ හැකියාවන් යනාදී වශයෙන් කිසිදු අගතියකින් තොරව සෑම ළමයෙකුටම හිමි විය යුතුවේ.

සෑම ළමයෙකුටම හිමි විය යුතු,

- ජීවත් වීමට ඇති අයිතිය
- පැවැත්ම සහ නිසි සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය
- අන්තරාදායක බලපෑම්, අපයෝජන සහ සූරාකෑම් වලින් ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය
- පූර්ණ ලෙස පවුල්, සංස්කෘතික සහ සමාජයීය කටයුතුවලට සහභාගී වීමට ඇති අයිතිය යනාදී වශයෙන් විවිධ ඛාණ්ඩයන් යටතේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රමිතීන් ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියෙහි දක්වා ඇත. එහි ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රමිතීන් 54 කි.

ප්‍රඥප්තිය ක්‍රියාත්මක වීමේදී පහත සඳහන් මූලධර්ම මත පිහිටයි.

- වෙනස්කොට නොසැළකීම
- ළමයාගේ උපරිම යහපත වෙනුවෙන් කැපවීම
- ජීවත්වීමට - පැවැත්මට සහ නිසි සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය සහ
- ළමයාගේ මතයට ගරු කිරීම යන කරුණු ප්‍රඥප්තියෙහි ප්‍රධාන මූලධර්ම හතර වේ.

ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියෙහි ඇති සෑම අයිතියක්ම, සෑම ළමයෙකුගේම මානව ගෞරවයට සහ නිසි සංවර්ධනයට හේතු වේ.

1.3 ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය සහ සූරාකෑම පිළිබඳ ගැටළුව

ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය සහ සූරාකෑම යනු ගෝලීය ව්‍යසනයක් වන අතර එයින් ළමයින්ගේ සෞඛ්‍යය, ආත්ම ගරුත්වය සහ පෞරුෂ සංවර්ධනය අඩු කරනු ලබන අතර ඔවුන්ව අනතුරු අවධානමට පත් කරයි.

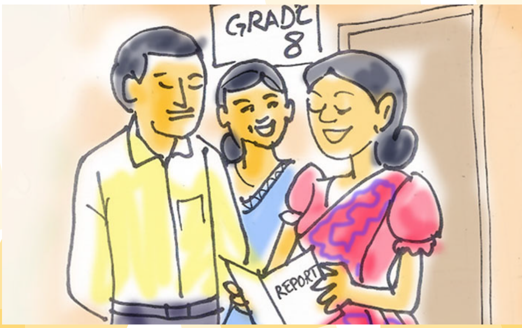
ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ අපයෝජනය මෙන්ම සූරාකෑම ගත් කළ මේවා ඉතා පුළුල් අරුතක් ගෙන දෙන යෙදුම් වන අතර එය විවිධ ආකාරයෙන් සමාජය තුළ දැකිය හැකිය. සියලුම පුද්ගලයන් ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය සහ සූරාකෑමට ගොදුරු විය හැකි අතර වඩාත්ම අනතුරු අවදානම් සහිත තත්ත්වයේ පසු වන්නේ ළමයින්ය. තවද, වැඩිහිටියෙකු හා ළමයෙකු අතර පවත්නා සම්බන්ධතාවය, බලය, වගකීම හා විශ්වාසයේ අයුතු භාවිතය තුළින් ළමයෙකුට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයක්, අපයෝජනයක් හෝ සූරාකෑමක් සිදුවෙයි.

ළමයින්ට එරෙහි කිසිම ප්‍රචණ්ඩත්වයක් සාධාරණීකරණය කළ නොහැකි අතර ළමයින් ආරක්ෂාකර ගැනීම සියලුම වැඩිහිටියන්ගේ වගකීමකි. ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය කිසිවිටෙකත් ළමයාගේ වරදක් නිසා සිදුනොවේ. මේ ආකාරයට ළමයින්ට සිදුවන අනතුරු අවධානම විවිධාකාර වන අතර එය කායිකව, මානසිකව, ලිංගිකව හා නොසළකා හැරීම සහ නොතැකීම තුළින් සිදුවන ආකාරය විමසා බැලිය හැකිය.

හදිසි අනතුරක් ලෙස පිළිගත නොහැකි දරුවෙකුට සිදුකරනු ලබන ඕනෑම ආකාරයේ කායික හානියක් කායික/ශාරීරික අපයෝජනයක් ලෙස සැළකිය හැකිය. ළමයෙකුට එරෙහිව මානසික වශයෙන් සිදු කරනු ලබන හානිදායී චර්යා රටාවන් චිත්තවේගීය අපයෝජනයක් ලෙස සැළකිය හැකි අතර මෙය ළමයෙකුගේ ආත්ම අභිමානයට දිගින් දිගටම ප්‍රහාර එල්ල කරනු ලබයි. මෙය ස්වාධීන ලෙස මෙන්ම කායික හා ලිංගික වැනි අපයෝජනයන්හි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ද ඇතිවිය හැකිය.

ළමයෙකු ලිංගික කටයුතු හා ලිංගික තෘප්තිය උදෙසා වැඩිහිටියෙකු විසින් යොදවා ගැනීමෙන් ළමයෙකුට එරෙහි ලිංගික අපයෝජනයක් සිදුවේ. මෙය ළමයාගේ ශරීරය ස්පර්ශයෙන් හෝ ස්පර්ශයෙන් තොරව පුළුල් පරාසයක වූ චර්යාවන් තුළින් සිදුවිය හැකිය. ළමයෙකු නොසළකා හැරීම හා නොතැකීම යනු ළමයෙකුට අවශ්‍යය මූලික අවශ්‍යතා ප්‍රමාණවත් ලෙස නොලැබීම වේ. වෛද්‍ය රැකවරණය, බාහිර පීඩාවන්ගෙන් රැකවරණය, ආදරය, පිළිගැනීම ආදිය අවශ්‍ය වන විට ලබා නොදීම තුළින් ළමයෙකුගේ යහපත් කායික හා මානසික සංවර්ධනයට හානි සිදුවෙයි.

1.4 අපි ළමයින් ආරක්ෂා කර ගත යුත්තේ ඇයි?



ළමයින් අපයෝජනයට ලක්වීම හේතුවෙන් කායිකව හා මානසිකව පීඩනයට ලක්වීම, සාපරාධී ක්‍රියාවන්ට පෙළඹීම, මත්පැන් සහ මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම හා කුට්ටනයට ලක්වී, මෙරට තුළ හෝ රටෙන් පිටත ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම සඳහා ගැහැණු හෝ පිරිමි ළමයින් ප්‍රවාහනය කිරීම ඒ සඳහා තැත් කිරීම හා අනුබල දීම වැනි අවාසනාවන්ත තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙයි. මීට අමතරව ළමා වයසේ දී ගැබ් ගැනීම, සිය දිවි නසා ගැනීමට පෙළඹීම වැනි අවස්ථාවන්ට ද මුහුණ දෙයි. මෙම අන්තරායකර තත්ත්වයන් ළමයාගේ යහපැවැත්මට මෙන්ම දිගුකාලීන වශයෙන් රටක අනාගතය කෙරෙහි ද අහිතකර ලෙස බලපායි. එබැවින් අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික අපයෝජනයන්ගෙන් ළමයින් ආරක්ෂා කර ගත යුතු වෙයි.

1.5 අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම යනු කුමක් ද?

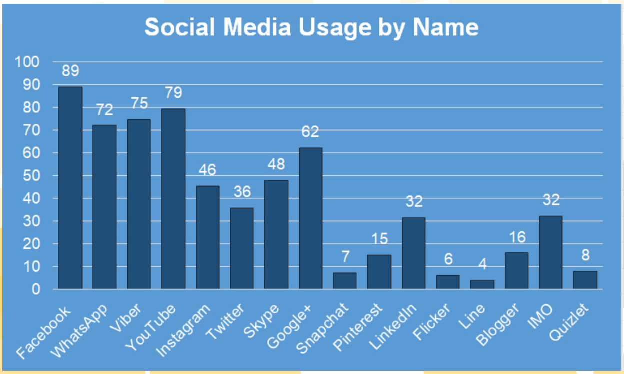
අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම යනු තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්‍ෂණය අවභාවිතා කරමින් සහ/හෝ ළමා ලිංගික සූරාකෑම සඳහා පහසුකම් සපයමින් වරදකරුවන් විසින් සිදුකරන ලබන අපරාධයන් වේ.

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාව ඇති සහ වීඩියෝ පටිගත කළ හැකි සහ/හෝ ඡායාරූප ලබා ගත හැකි පහසුකම් සහිත පරිගණක, ජංගම දුරකථන සහ ටැබ්ලට් පරිගණක සහ උපාංග ආධාරයෙන් සිදු කරනු ලබයි. ළමා ලිංගික සූරාකෑම හෝ අපයෝජනාත්මක මාධ්‍යයන් හුවමාරු කිරීම හෝ අන්තර්ජාලගත (upload) කිරීම, අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් හෝ අන්තර්ජාලය පිටත දී අපරාධකරුවන්ගේ ලිංගික ආශාවන් සංතෘප්ත කර ගැනීම සඳහා ළමයින් මෙහෙයවීම යන අශිෂ්ඨ ක්‍රියාවන් මෙම අපරාධ ගණයට ඇතුළත් වේ. එමෙන්ම අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන පෙළඹවීම්, සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුවන හිංසනයන්, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික අපයෝජන, ලිංගික සූරාකෑම සහ චිත්තවේගීය අපයෝජනයන්ට ලක්කිරීම් සිදුකිරීමේ හැකියාව ඇත.

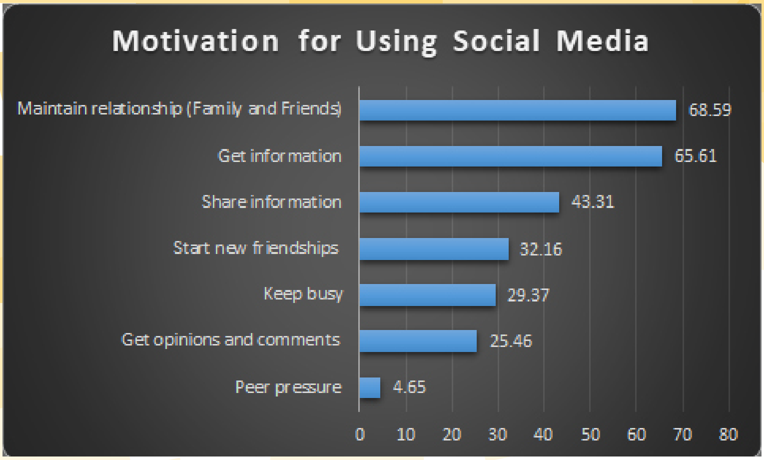
වර්තමාන ප්‍රවණතාව: අන්තර්ජාලය සමඟ ළමයින් ගොඩනගා ගන්නා සමීප සම්බන්ධතාව පුළුල් වෙමින් පවතී. 2017 වසරේ යුනිසෙෆ් වාර්තාවලට අනුව වයස අවුරුදු 11ත් 18 ත් අතර ළමයින් 53% ක් අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන බව සොයාගෙන ඇත. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික අපයෝජන සිදුවීම් ගණන වාර්තා ගත ලෙස ඉහළ ගොස් ඇති අතර ජාත්‍යන්තර වාර්තාගත සංඛ්‍යා දත්තයන්ට සමාන වේ. ළමා ආරක්‍ෂණ අධිකාරියෙහි සංඛ්‍යා දත්ත වලට අනුව 2017 වසරේ දී සිද්ධීන් 92 ක් වාර්තා වී ඇත.

1.6 ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතාවන ආකාරය සහ එහි බලපෑම

2017 වසරේ දී Sri Lanka CERT ආයතනය මඟින් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය තුළ ඇති සුරක්ෂිතභාවය හා පෞද්ගලිකත්වය සොයා බැලීම සඳහා වයස අවුරුදු 16 ත් 30ත් අතර තරුණ ප්‍රජාව සම්බන්ධ කරගෙන සමීක්‍ෂණයක් පවත්වන ලදී. මෙම අධ්‍යයනය මඟින් ශ්‍රී ලාංකික තරුණ ප්‍රජාව Facebook, WhatsApp, Viber, Google+, Skype, Twitter, Snapchat, Pinterest, Flicker, Line, Blogger, Imo, YouTube, LinkedIn සහ Instagram වැනි පුළුල් පරාසයක් තුළ සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරන බව සොයාගෙන ඇත. ඒවා අතරින් ශ්‍රී ලාංකික තරුණ ප්‍රජාව අතරේ වඩාත් ජනප්‍රියම සමාජ මාධ්‍යය ෆේස්බුක් බව අනාවරණය කරගෙන ඇත.



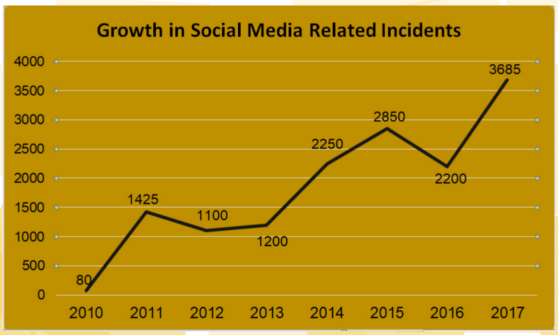
උපුටාගැනීම: Sri Lanka CERT



ඉහත අධ්‍යයනයට අනුව සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කිරීමට ශ්‍රී ලාංකික තරුණ ප්‍රජාවගේ මූලික අභිප්‍රාය වනුයේ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමයි. වෙනත් ආකාරයට කිවහොත් 68% ක ප්‍රතිශතයක් මිතුරන් හා පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරයි. ප්‍රතිචාර දැක්වූ තරුණ ප්‍රජාවගෙන් 66% ක ප්‍රතිශතයක්, තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරන අතර 43% ක් ඡායාරූප හා බහු මාධ්‍ය අන්තර්ගතයන් බෙදා හැරීමට සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරයි. තව දුරටත් ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් 32% ක් මිතුරු සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරන අතර 29% ක් තමන් කිසියම් දෙයක නිරත වීම පිණිස සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරයි. එමෙන්ම 5% ක් සමවයසේ මිතුරන්ගෙන් සිදුවන බලපෑම නිසා සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරනබවද නිරීක්ෂණයට හසුවූවකි.

එමෙන්ම, ශ්‍රී ලාංකීය තරුණ තරුණියන් ගෙන් 50%ක් දිනකට පැය 1-5 ත් අතර කාලයක් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා භාවිතා කරන අතර, 10%ක ප්‍රතිශතයක් පැය 6 කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා වෙබ් අඩවි භාවිතා කරන බව සොයා ගෙන ඇත. 40% ක් දිනකට පැයකට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා වෙබ් අඩවි වල සැරිසරයි.

පසුගිය වසර 8 ක කාලය තුළ Sri Lanka CERT ආයතනයට වාර්තා වූ පැමිණිලි අතර සමාජ මාධ්‍යයන්ට අදාළ සිදුවීම් වල වර්ධනය පහත ප්‍රස්ථාරයෙන් පෙන්නුම් කරයි. එහි වාර්තා වන දත්තයන් Sri Lanka CERT ආයතනයට පමණක් වාර්තා වූ සිද්ධීන්හි එකතුවක් වන බව සඳහන් කිරීම වැදගත්ය. ඒ නිසා වාර්තා නොවුණු සිදුවීම් ද සැලකූ විට ශ්‍රී ලංකාවේ අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික සූරාකෑම් සිද්ධීන් වල ප්‍රමාණය වඩා ඉහළ අගයක් ගත හැකිය.



2017 දී වාර්තා වූ සමාජ මාධ්‍ය ජාලා සම්බන්ධ සිදුවීම් පිළිබඳ තොරතුරු ද Sri Lanka CERT ආයතනය විසින් නිකුත් කර ඇත. මෙම දත්ත වලට අනුව වාර්තා කරන ලද සිදුවීම් බහුතරයක්ම අනවසරයෙන් ගිණුම් වලට ඇතුළු වීම සහ ව්‍යාජ ගිණුම් නිර්මාණය කිරීමයි. එමෙන්ම, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන හිංසනයන් හා තර්ජනය කිරීම් පිළිබඳ සිද්ධීන් 57 ක් සහ ඡායාරූප අවභාවිතා කිරීමේ සිද්ධීන් 416 ක් 2017 වසරේ දී වාර්තා වී ඇති බව සඳහන් කළ යුතුය.

1.7 අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා යනු මොනවාද?

අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා යනු අර්ධ වශයෙන් හෝ මූලිකවම, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් හෝ පරිගණක ජාලයක් භාවිතයෙන් ක්‍රීඩා කරන වීඩියෝ ක්‍රීඩා වේ. අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා සිදු කළ හැකි වේදිකාවන් ලෙස පරිගණක, ලැප්ටොප්, පාලන පුවරු (Xbox, PlayStation) වැනි ජංගම උපාංග හැඳින්විය හැකිය. මේවා පුළුල් පරාසයක් පුරා විහිදෙයි. එනම් එක් පුද්ගලයෙකු පහර දෙන්නෙකු ලෙස, ක්‍රමෝපායික ක්‍රීඩා හා එකවර බොහෝ දෙනෙකු සම්බන්ධ වී සිදු කරන ක්‍රීඩා ආදී වශයෙනි. මෙම ක්‍රීඩාවන්හි සැලසුම් සරල වචන මත පදනම් වූ පරිසරයන්ගේ සිට සංකීර්ණ රූප හා මනෝමය ලෝකයන් දක්වා වූ පරාසයන් තුළ පවතී. සමාජය තුළ සැබෑ වශයෙන් සිදු කරන ක්‍රීඩාවන්, පුද්ගලයන් සැබෑ ලෙස ජීවත්වන ප්‍රජාවන් ඒකාබද්ධ කරගෙන සිදු කරන අතර, අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා සිදු කරන්නේ එම අන්තර්ජාල ප්‍රජාවට සම්බන්ධ සීමිත පිරිස අතර පමණි. ක්‍රීඩාව හරහා සිදුවන මෙම සම්බන්ධතාව සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන සූරාකෑම්, හිංසන, ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වැනි වැරදි සඳහා පරිසරය, අවකාශය සැලසීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති විය හැක. යුගල හෝ සමූහයක් අතර සිදු කරන ක්‍රීඩා බොහෝවිට අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සිදුකරන පෙළඹවීම් සඳහා සහ පසුකාලීනව අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදු කරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම් වලට ඉඩකඩ සලසනු ඇත.

පාලනයකින් තොර වූ විට අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා ඔබේ ජීවිතයට බලපෑම් එල්ල කළ හැක. උදාහරණයක් ලෙස එම ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වූවන් බොහෝ කාලයක් ඒ සඳහා ගත කිරීම හේතුවෙන් තම පෞද්ගලික සම්බන්ධතා නොසළකා හරිනු ලැබීම සහ යම්විටෙක එම සම්බන්ධතා අත්හැර දමයි. ඇබ්බැහි වූ යෞවනයෙකුට ප්‍රබල සමාජ කුසලතා වර්ධනය කරගත නොහැකි වන අතර අනාගතයේ දී යහපත් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ සහ වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාවන් වලට බාධා පැමිණෙනු ඇත.

ක්‍රීඩා වලට ඇබ්බැහි වීමේ කායික විපාක වනුයේ, මැණික් කටුවේ වේදනාව, ඉරුවාරදය, නින්ද නොයෑම, කොන්ද රිදීම, ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතා හා පෞද්ගලික පිරිසිදුතාවයෙහි දුර්වලභාවයන් ඇති වීමය. යම් වීඩියෝ ක්‍රීඩා නිසා ඇතිවන විපාක සමාජ ප්‍රතිවිපාකයන්ට ද හේතු විය හැක. උදාහරණයක් ලෙස මෙම ක්‍රීඩකයන් බොහෝ කාලයක් ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන නිසා නින්ද නොයෑම හේතුවෙන් සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම සඳහා ශක්තියක් නොමැති වීමයි. අඩු නින්ද හේතුවෙන් ඔවුන් අවුල් සහගත වන අතර වෙනත් යමක නියැලීමට ද අපහසු වේ.

1.8 තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම.

තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම ඉතා තාත්වික වන අතර, විශේෂයෙන්ම ඔබ අන්තර්ජාලයේ සැළකිය යුතු කාලයක් ගත කරයි නම් එය ඔබගේ මොළයේ වර්ධනය කෙරෙහි සෘණාත්මක බලපෑම් ඇති කිරීමට පුළුවන. ඔබ අන්තර්ජාලය තුළ වැඩි කාලයක් ගත කිරීමේ දී, ඔබව අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික සූරාකෑම් වලට ලක්වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ.

තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීමේ පොදු ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ

- ඔබට තිරය භාවිතා කිරීම පාලනය කරගත නොහැකි වීම - ළමයින්ට පරිගණක උපාංග භාවිතය නවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීමේ දී සමීක්ෂකයින් මෙය "අසාර්ථක පාලනය" ලෙස හඳුන්වයි.
- අනෙක් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට ඇති කැමැත්ත නැති වීම - ඔබ ඩිජිටල් උපාංග භාවිතයට වැඩි කැමැත්තක් ද ක්වන අතර ඔබගේ විනෝදාස්වාදය, පොත්පත් හා ක්‍රීඩාවන් වෙනුවෙන් ගත කරන කාලය අඩු කරයි.
- සමාජ ගත වීම කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කිරීම - අන්තර්ජාලය සමඟ ඔබ ගත කරන කාලය ඔබේ අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා කෙරෙහි බාධාවක් වේ.
- පසුගාමී වීමේ ලක්‍ෂණ පහළ වීම - ඔබට පරිගණක හා ආශ්‍රිත ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග පරිහරණය කිරීමට නොහැකි වීමෙන් ඔබ තුළ තරහක්, නොසන්සු න්කමක්, ආවේගයක් ඇතිවිය හැක.

- නොමග යැවීම - ඔබ ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග භාවිතා කරන බව හා ප්‍රමාණය ඔබේ දෙමව්පියන්ගෙන් සඟවයි නම් ඔබ බොහෝවිට එම උපාංග ඉතා වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරන බව අදහස් කරයි.

- මානසික උත්තේජනයක් ලෙස දැනීම - ඔබ අලස හා නීරස ලෙස දවස ගෙවන විට ඔබ දුරකථනයෙන් යමක් නැරඹීමත්, සමාජ මාධ්‍ය ජාලා තුළ ගත කිරීමත්, අන්තර්ජාලයේ ක්‍රීඩාවක නියැලීමත් ඔබට වඩා සුවදායී බවක් හැඟෙයි නම් ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබ තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වී ඇති බවයි. මෙය පර්යේෂකයන් ද සඳහන් කර ඇත.

1.9 සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසන යනු කුමක්ද?

සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසන යනු හිතාමතා සාපරාධී ලෙස කෙනෙකු ඉලක්ක කර ගනිමින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පුද්ගලික තොරතුරු හානිදායක හා අපහසුතාවයට පත්වන අන්දමින් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා ඔස්සේ හෝ ඍජුවම වින්දිතයා ඉලක්ක කර ගනිමින් පණිවිඩ යවන කණ්ඩායම් අතරේ හුවමාරු කර ගැනීමයි.

සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසන විවිධ ආකාරයේ විය හැක

- අතවර - නැවත නැවතත් වෛර සහගත සහ අපහාසාත්මක පණිවුඩ යැවීම.
- අපකීර්තියට පත්කිරීම - අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් කෙනෙකු අපවාදයට ලක් කිරීම. යම් පුද්ගලයෙකුගේ පිළිගැනීමට, විශ්වාසනීයත්වයට සහ කීර්තියට හෝ මිත්‍ර සම්බන්ධතාවලට හානි වන පරිදි ඔහු හෝ ඇය සම්බන්ධයෙන් ඕපාදූප, කටකතා සමාජ මාධ්‍ය ජාලාවල පළකිරීම.

- වෙනත් පුද්ගලයෙකු ලෙස පෙනී සිටීම - වෙනත් පුද්ගලයෙකු ලෙස පෙනී සිටිමින් එම පුද්ගලයා කරදරයකට හෝ අන්තරායකර තත්ත්වයකට හෝ ඔහු හෝ ඇය සතු පිළිගැනීම, විශ්වාසනීයත්වය හා කීර්තියට හානි කර අන්දමේ පණිවිඩ, දර්ශන, වීඩියෝ පට ආදිය හුවමාරුව සහ පළකිරීම.

- තොරතුරු බැහැරගත කිරීම - අන්තර්ජාලය හරහා පුද්ගලයෙකුගේ පෞද්ගලික තොරතුරු හෝ ඡායාරූප බෙදා හැරීම.

- අන්තර්ජාලය සහ අදාල විද්‍යුත් උපාංග භාවිත කරමින් පුද්ගලයන්ව අපහසුතාවයට, හිරිහැරයට ලක්කිරීම සහ බිය වැද්දීම - මෙහි දී සමාජ මාධ්‍ය ජාලා හෝ සෘජු සන්නිවේදන මාධ්‍ය (දුරකථන වැනි) භාවිතා කරමින් නිරන්තරයෙන්ම හිරිහැරයට, අපහසුතාවයට සහ තර්ජනය කිරීම්වලට ලක් කරයි. මේ සඳහා තර්ජන, අපහාසාත්මක හා අසභ්‍ය ප්‍රකාශයන්, දර්ශන භාවිතා කරයි.

අපගේ සංවාදයන් බොහෝ විට අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන බැවින් ඔබගේ සමවයස් පුද්ගලයන් සයිබර් අවකාශය තුළ හිංසනයන්ට ලක්ව වින්දිතයින් බවට පත්විය හැකිය. එවැනි හිංසනයන්ට ලක්වෙමින් සිටින මිතුරෙකු හඳුනාගැනීමට හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- කෙටි පණිවිඩයක්, විද්‍යුත් පණිවිඩයක් ලැබුණු විට කලබලයට පත්වීමේ ස්වභාවය.

- යමෙකු ළඟින් යන සෑම විට ම උපාංගය ක්‍රියා විරහිත කිරීම හෝ තිරය වෙනස් කිරීම.

- අනෙක් අයට දැකිය හැකි අවස්ථාවල දී උපාංග භාවිතා කිරීමට අකමැති වීම.

- විශේෂයෙන්ම අන්තර්ජාලයට පිවිසි විට දී පැහැදිලි කළ නොහැකි තරහක් හෝ කලකිරීමක් ඇති වීම.

- පෙර ඉතා උනන්දුවෙන් භාවිතා කළ උපාංගය එක්වරම භාවිතා කිරීම නතර කිරීම.

- සැබෑ ජීවිතයේ දී (එදිනෙදා කටයුතුවල දී) තම මිතුරන් හා පවුලේ අයගෙන් දුරස් වීම.

1.10 අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික පෙළඹවීම යනු කුමක්ද?

කෙනෙකු තම ලිංගික අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා ක්‍රමානුකූලව යම් කාලයක් තුළ කෙනෙකු සමඟ මිතුරු වීම මෙමගින් හඳුන්වයි. මේ සඳහා ඔවුන් වින්දිතයන් ඉලක්ක කර ගනිමින් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා, පරිගණක ක්‍රීඩා වේදිකාවන්, චැට් රූම් සහ අනෙකුත් අන්තර්ජාල අවකාශයන් භාවිතා කරයි. ඔවුන් කාලානුරූපව වින්දිතයන් ආකර්ෂණය කර ගැනීමට ව්‍යාජ ඡායාරූප, ව්‍යාජ වයස්, ව්‍යාජ ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවයන් අතුළත් ව්‍යාජ ගිණුම් යොදා ගනු ලබයි.

ඔවුන් එකිනෙකා අතර මිත්‍රත්වයක් ගොඩනගා ගත් පසුව හෝ වින්දිතයාගේ විශ්වාසය දිනාගත් පසුව ලිංගික අත්දැකීම් පිළිබඳව සංවාදයන් නිතරම ඇති කරගනී. වින්දිතයාගේ නිරුවත් ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ දර්ශන එවීමට තරම් වාතාවරණය සැකසෙන තුරු වින්දිතයන්ට ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමට උනන්දු කරවයි.

ලිංගික පොළඹවා ගැනීම් සිදු කරන පුද්ගලයින් ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ පට අන්තර්ජාලය ඔස්සේ බෙදා හැරීමට අමතරව වින්දිතයන්ව ලිංගික කටයුතුවලට යොදා ගැනීම සඳහා බියවැද්දීම, තර්ජනය කිරීම වැනි ක්‍රියාවන්ට අමතරව සෘජුවම ලිංගික අතවරයන්ට ලක් කරයි. මෙම පුද්ගලයින්ට මූල්‍යමය අභිප්‍රායන් ද තිබිය හැකි බැවින් වින්දිතයින්ගෙන් මුදල්, රන් ආභරණ, මිල අධික භාණ්ඩ ඉල්ලා තර්ජනය කරනු ලබයි. අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් ලිංගික පොළඹවා ගැනීම් සිදු කරන පුද්ගලයන් හැමවිටම නාඳුනන පුද්ගලයන්ම නොවේ.

ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට යම් කෙනෙකු ලිංගික ක්‍රියාවක් සඳහා පොළඹවා ගත හැක. මෙම ලිංගික පොළඹවා ගැනීම සිදුකරනු ලබන පුද්ගලයා සංවේදී සබඳතාවක් ඇතිකර ගනිමින් යමෙකු පහත ක්‍රියාවන් සඳහා පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

- අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් හෝ කෙටි පණිවිඩ ඔස්සේ ලිංගික සංවාදයන් ඇති කර ගැනීම
- ලිංගිකමය අරුත් හා හැඟීම් දනවන කෙටි පණිවිඩ යැවීම හා තමන්ගේ නිරුවත් ඡායාරූප යැවීම
- තමන්ගේ නිරුවත් වීඩියෝපට යැවීම
- වෙබ් කැමරාව භාවිතයෙන් සජීවී ලෙස ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සිදුකර පෙන්වීම
- ඔවුන්ව අන්තර්ජාලයෙන් පිටත දී පෞද්ගලිකව හමුවීම

මෙම පුද්ගලයා වයෝවෘද්ධ හෝ තරුණ වියෙහි පසු විය හැක. එමෙන්ම ගැහැණු හෝ පිරිමි විය හැක. මෙම පුද්ගලයන් දේශීය හෝ විදේශීය අය ද යන්න වටහා ගැනීම වැදගත්ය. එමනිසා දේශීය හෝ විදේශීය නාඳුනන අයෙකු සමග සංවාදයේ යෙදීමේ දී ඉතාමත් කල්පනාකාරී අන්දමින් සිදු කළ යුතුය.

අපි බොහෝ දෙනෙක් අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් පුද්ගලයින් සමඟ කතාබහ කරනු ලබන්නෙමු. එය සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට ඉතා හොඳ මාර්ගයකි. එය යම් විටෙක අලුත් මිතුරන් ඇති කර ගැනීමටද හොඳ මාර්ගයක් ද විය හැකිය. නමුත් ඔබ නොදන්නා පුද්ගලයෙකු සමග කතා කිරීමේ දී ඇති අවධානම වටහා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

මෙම ලිංගික පොළඹවා ගැනීම සිදුකරනු ලබන පුද්ගලයා දැනටමත් වින්දිතයින් සමග අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගෙන තිබිය හැකිය. අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් ලිංගික පොළඹවා ගැනීම් සිදුකරනු ලබන පුද්ගලයින් ඔබේ විශ්වාසය දිනා ගැනීමට උත්සාහ කරන ආකාරයන් පහත දැක්වේ.

- ඔවුන් සැබැවින්ම සිටින විලාසයෙන් හෝ තත්ත්වයෙන් නොව වෙනත් අයෙකු ලෙස මවාපායි. උදාහරණයක් ලෙස ඔවුන් වින්දිතයාගේ සමවයසේ යැයි පැවසීම
- උපදෙස් ලබාදීම හෝ යම් දේවල් වටහා දීම
- ත්‍යාග ලබාදීම
- අවධානය ලබාදීම
- ඔවුන්ගේ වෘත්තීමය තනතුරු හෝ තත්ත්වය භාවිත කිරීම

1.11 නිරුවත් දර්ශන යැවීම හා කාන්දු කිරීම යනු කුමක්ද?

පුද්ගලයින් නිරුවත් දර්ශන හුවමාරු කරගන්නේ ඇයි?

මෙවැනි නිරුවත් දර්ශන හුවමාරු කරගැනීමට බොහෝවිට 'විශ්වාසය' සහ 'ආදරය' යන සංකල්ප හේතු වන බව හඳුනාගෙන ඇත. මෙවැනි ඡායාරූප සහ වීඩියෝපට 'ආදරයේ' සහ 'විශ්වාසයේ' සංකේත ලෙස සළකා යුවල අතරේ හුවමාරු කරගනු ලැබේ. එමෙන්ම, මෙම හුවමාරු කර ගැනීම් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමේ වැදගත් සංධිස්ථානයක් ලෙස සිතා ඒ සඳහා දිරි ගැන්වීම සිදුවේ.

නව යොවුන් වියෙහි මුල් අවදියේ දී ඇතිවන ලිංගික අවශ්‍යතා, යම් කලකිරීම් හා ආකර්ශනයන් හේතුවෙන් ද මෙම ඡායාරූප හුවමාරු කර ගැනීම සිදුවේ. දෙදෙනෙක් සිටින දුර ප්‍රමාණය වැඩි වන විට හා ලිංගික සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට අවස්ථා නොමැති

වන විට මෙවැනි ඡායාරූප හුවමාරු කරගැනීමෙන්, එම ඡායාරූප හා වීඩියෝ මඟින් ලිංගික තෘප්තියක් ලබා ගැනීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි බව ද හඳුනාගෙන ඇත. කාමුක දර්ශන සුලභ වීම, සමවයස් කණ්ඩායම්වල පීඩනය, සංස්කෘතිමය බාධා වැනි බාහිර සාධක හේතුවෙන් ද මෙම හුවමාරුව තවත් ශක්තිමත් විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබගේ යහළුවන් අතර මෙය සම්මතයක්/ප්‍රවණතාවක් බවට පත්වී ඇති හෙයින් ඔබට ද ඔබේ සහකරුට/සහකාරියට එවැනි නිරුවත් ඡායාරූප යැවීම සඳහා බලකරනු ඇත.

යම්කිසි සම්බන්ධතාවයක ඇති ස්වභාවය හා අවශ්‍යතාවය අනුව ද මෙම හුවමාරුව සිදුවිය හැක. උදාහරණයක් ලෙස යමෙක් ඡායාරූප හුවමාරු කර නොගන්නේ නම්, සම්බන්ධතාව අවසන් කරන බවට තර්ජනය කර, එවැනි නිරුවත් දර්ශන හුවමාරු කිරීමට සහකරුවාට/සහකාරියට බල කරයි. තවත් අයෙකු තම සහකරුවා/සහකාරිය වෙනත් කෙනෙකුගෙන් ලිංගික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට සහ ලිංගික තෘප්තියක් ලබාගැනීමට යාම වළක්වා ගනිමින් සුරක්ෂිත කර ගැනීමට එම ඡායාරූප හුවමාරු කරගනී.

අවසාන වශයෙන්, පුද්ගලයින් දුප්පත්කම හා මූල්‍ය අගහිඟකම් හේතුවෙන් ආදායම් උපයා ගැනීමේ අරමුණෙන් ද අනෙක් අය සමඟ තම නිරුවත් ඡායාරූප බෙදා ගන්නා බව ද ඇතැම් අවස්ථා වලදී සොයාගෙන ඇත.

පුද්ගලයින් නිරුවත් දර්ශන කාන්දු කරන්නේ ඇයි?

මෙම ඡායාරූප නිතරම තුන්වන පාර්ශවයකට කාන්දු කරන්නේ පළිගැනීම හෝ මූල්‍යමය වාසි ලබාගැනීම සඳහා වේ. පළිගැනීමේ අවශ්‍යතා සාමාන්‍යයෙන් ඇති වන්නේ සම්බන්ධතාවයක් බිඳුනු විට දී එම පුද්ගලයා කෝපයට/කළකිරීමට පත්වීම හේතුවෙනි. කුතුහලය දනවන කරුණක් වනුයේ, සමහර අවස්ථාවල දී වින්දිතයාගේ පවුලේ යම් සාමාජිකයෙකුගෙන් පළිගැනීමේ අරමුණෙන් ද මෙම ඡායාරූප කාන්දු කරන බව සොයා ගැනීමයි.

මෙම ඡායාරූප යහළුවන්ට, නාඳුනන පුද්ගලයින්ට මෙන්ම මූලිකවම මුදල් ලබා ගැනීමේ චේතනාවෙන් අසභ්‍ය වෙබ් අඩවි වලට මුදා හැරීම සිදුකරනු ලබයි. මෙම ඡායාරූප වෙළඳාම් කිරීම හේතුවෙන් කාන්දු කිරීමේ ප්‍රමාණය අධික ලෙස ඉහළ ගොස් ඇත. මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ ගෘහස්ථ කාමුක දර්ශන නිපදවීමේ කර්මාන්තයට අනිසි දිරිමත් කිරීමක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත.

මෙම ඡායාරූප මිතුරන් අතරේ බෙදා ගැනීමෙන් තම සමවයස් පුද්ගලයන් හමුවේ එකී පුද්ගලයාගේ ආත්ම අභිමානය සහ කීර්තිය වැඩි කර ගැනීමට එය මාර්ගයක් වන බවත් සොයා ගෙන ඇත. ඇතැමුන් අවංකවම තම සහකරුගේ/සහකාරියගේ 'ලස්සන' තම මිතුරන්ට පෙන්වීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එවැනි අවස්ථා වල දී එම පුද්ගලයාට එම ඡායාරූප කාන්දු කිරීමට මිතුරන් විසින් බල කරනු ලැබූ සිදුවීම් ද දක්නට ඇත.

සමහර අවස්ථාවල දී, සම්බන්ධතාවයක් නතර කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට ද මෙම ඡායාරූප භුවමාරු කරනු ලැබේ. පුද්ගලයෙකු තව දුරටත් එම සම්බන්ධතාවය කරගෙන යෑමට අකමැති නම් ඔහු හෝ ඇය එම ඡායාරූප කාන්දු කිරීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවල දී, අපරාධකරු විසින් වින්දිතයාට මෙම ඡායාරූප කාන්දු කරන බවට තර්ජනය කරමින් සූරාකෑමකට හෝ අවමානයකට ලක් කරයි.

යම් පුද්ගලයෙකුට තාක්ෂණය සහ සමාජ මාධ්‍ය ජාලා පිළිබඳව ඇති නොදැනුවත්කම හා නොසැලකිලිමත්කම නිසා ද මෙවැනි දේ සිදුවිය හැකිය. නීතිමය හා සමාජයීය ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව නොදැනුවත්භාවය ද මෙවැනි හැසිරීම් වලට හේතුවේ.

තවදුරටත් කරුණු ඉදිරිපත් කරන්නේ නම්, පුද්ගලයෙකුගේ ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනයට අනවසරයෙන් ඇතුළු වීමෙන් හෝ විශ්වාස කළ නොහැකි දුරකථන අලුත්වැඩියා කරන ස්ථාන වලට ලබාදීමෙන් ද මෙම ඡායාරූප ලබාගෙන ඇත. තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟ දත්ත ලබා ගැනීම සඳහා පහසුවෙන් ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව ඇති මෘදුකාංගය සාදා ඇත්තේ තැනැත්තෙකුට අවශ්‍ය පරිදි ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනවල මකා දමා ඇති දත්ත පවා ලබා ගැනීමට හැකි වන අයුරිණි.

දෙවන සැසිය

ධනාත්මක පෞරුෂත්වයක් සහ යහපත් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කරගැනීම

2.1 ගෞරවය යනු කුමක්ද?

ගෞරවය යනු පරිණතභාවය හා අන්‍යෝන්‍ය සුහදත්වය මත ගොඩනැගෙන අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවයන් තුළින් සංවර්ධනය වන ආකල්පයකි. තවදුරටත් විස්තර කරන්නේ නම්, ගෞරවය යනු අනෙක් අයගේ විෂමතා පිළිගන්නා ආකල්පයකි. අනෙක් අය සමඟ ගැටුම් ඇති කර නොගෙන සමගියෙන් සිටීමට නම් ඔබ අනෙකාට ගෞරව කිරීම අවශ්‍ය වෙයි.

කෙනෙකුට ගෞරව කිරීම යනු අපගේ විෂමතා පසෙකට දැමීමකි. එය අපට අනෙක් පුද්ගලයින්ගේ පෞද්ගලික කැමැත්ත සහ අදහස් විනිශ්චය කිරීමෙන් වැළැකී සිටීමට ද උපකාරී වේ.

කෙනෙකුට ගෞරව කිරීම යනු ඔහුගේ පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳව දැනුවත් වීම සහ ඔවුන්ට, ඔවුන්ගේ අදහස් සහ හැසිරීම් වෙනස් කරගැනීමට බල නොකිරීමයි.

ගෞරවනීය පුද්ගලයින් සෑම කෙනෙකුටම තමන් සැබැවින්ම කවුරුන්දැයි තෝරා ගැනීමේ අයිතියක් ඇති බව වටහා ගනී. එමෙන්ම යම් කෙනෙකුට තමන් කැමති පුද්ගලයා වීමේ නිදහසක් ඇත්නම්, කිසිම කෙනෙකුට අනෙක් පුද්ගලයින් සම්බන්ධයෙන් විනිශ්චය කිරීමට, තීරණ ගැනීමට කිසිදු අයිතියක් හෝ වගකීමක් නැත.

ඔබ කෙනෙකුගේ ජීවන රටාව, ඔවුන් යම් දෙයකට ළඟා වන ආකාරය, තීරණ ගන්නා ආකාරය හෝ හැසිරීම පිළිබඳව විනිශ්චයන් ඉදිරිපත් නොකරන විට, එයින් ඔබ ඔබේ ගෞරවය ඔවුන් වෙත ලබාදෙයි. විවිධ පුද්ගලයින්ට විවිධ රුචිකත්වයන් ඇති බව අපි නිතරම සිහියේ තබා ගැනීම වැදගත් වෙයි.

ඔබ කිසිවෙකු හැසිරිය යුතු ආකාරය හෝ ඔබ අපේක්ෂා කරන ආකාරය පිළිබඳව චෝදනා නොකරයි නම් එය ද ඔබ තවත් කෙනෙකුට දක්වන ගෞරවයකි.

අපි අනෙක් අයගේ පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳ පිළිගැනීම, විශ්වාස කිරීම ඒ අය කෙරෙහි අපට ඇති ගෞරවය පෙන්විය හැකි ඉතාම ප්‍රශස්ථ අවස්ථාවයි.

ගෞරවය ආකාර තුනකින් පවතින බව වටහා ගැනීම වැදගත් වෙයි. තමන් කෙරෙහි පවතින, සෙසු අය කෙරෙහි පවතින හා සෙසු අයගේ විවිධත්වය කෙරෙහි දක්වන ගෞරවය වශයෙනි.

2.2 ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය යනු කුමක්ද?

කෙනෙකු සතුවන ගුණගරුක බව, ආචාරශීලී බව හා වටිනාකම් පද්ධතිය පිළිබඳ සමස්ථ හැඟීම ආත්ම අභිමානය වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. වෙනත් වචනවලින් කියන්නේ නම් ඔබට ඔබ පිළිබඳවම ඇති අගය හා කැමැත්තයි. ආත්ම අභිමානය යනු ඔබ කෙරෙහි ඔබ තුළ පවතින විශ්වාසයන්ගේ සංකලනයකි. එනම්, සමාජය හමුවේ ඔබ පෙනී සිටින ආකාරය, ඔබේ විශ්වාසයන්, චිත්තවේගයන් හා චර්යා රටාවන් වෙයි ජීවිත කාලය පුරාවටම ඔබේ සාර්ථකත්වය සහ අභිප්‍රේරණය සඳහා ආත්ම අභිමානය මහගු කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ලබයි. ඔබ ඔබට සාර්ථක වීමට නොහැකි යැයි සිතන නිසා, ඔබ පාසලේ දී පවා පසුබට වේ. ඔබට ඊට වෙනස්ම වූ යහපත් ආත්ම අභිමානයක් තිබීම ජීවිතයේ ධණාත්මක ආකර්ශණීය ආකල්ප ඇතිව සැරිසැරීමට මෙන්ම ඔබේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට හැකි යැයි විශ්වාසය ඇති කරගැනීමට උපකාරී වේ.

උසස් ආත්ම අභිමානයක් ඇති පුද්ගලයින්	දුර්වල ආත්ම අභිමානයන් ඇති පුද්ගලයින්
තමන් තුළ පවත්නා හොඳ ගැන සිතයි.	තමන් තුළ පවත්නා හොඳක් ගැන නොසිතයි.
තමන්ට කළ හැකි දේ ගැන ආඩම්බර වෙයි.	තමන් අනෙක් අය මෙන් හොඳ යැයි නොසිතයි.
සෑම ප්‍රයත්නයක්ම සාර්ථක නොවුනත්, තමන් ගැන විශ්වාසයෙන් කටයුතු කරයි.	තමන් ගැන අඩු තක්සේරුවෙන් ලෙහෙසියෙන්ම යම් කාර්යයක් අත් හරිනු ලබයි.
කරුණාව හෝ යමක් කිරීමට ඇති හැකියාව වැනි තමා සතු හොඳ ගතිගුණ දකී.	යමක් හොඳින් සිදු කළ අවස්ථා ගැන සිතනවාට වඩා තමන් පසු බෑමට ලක් වූ අවස්ථා ගැන සිතයි.
සෙසු අය තමන්ට දක්වන කැමැත්ත, ආදරය, ගෞරවය ගැන දැනෙයි.	සෙසු අය තමන්ට දක්වන කැමැත්ත, ආදරය, ගෞරවය ගැන නොදැනෙයි.
තමන් අතින් වරදක් සිදු වූ විට එය පිළිගනියි.	තමාගේ බොහෝමයක් දේ නරක යැයි සිතයි.

යහපත් සහ ධනාත්මක ආත්ම අභිමානයක් ගොඩනගා ගැනීමට කෙනෙකු සතුවන ආත්ම විශ්වාසය ද ඉවහල් වේ. ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට කෙනෙකුට තමන් සතු හැකියාවන්, කුසලතාවයන් පිළිබඳව අවබෝධය ඉවහල් වෙයි. හොඳ ආත්ම විශ්වාසය යහපත් ආත්ම අභිමානයක තීරණාත්මක සාධකයක් වන අතර කෙනෙකු ගොඩනගා ගෙන ඇති ආත්ම අභිමානය තමා තුළ නිරවුල් හා ශක්තිමත් විශ්වාසයක් ගොඩනගා ගැනීමට හා ශක්තිමත්කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

2.3 යහපත් සම්බන්ධතාවයක් යනු කුමක්ද?

සම්බන්ධතාවයක් සැමවිටම කොපමණ යහපත් දැයි තීරණය කළ හැක්කේ සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගෙන යන අයට පමණි. සමහරවිට, මිනිසුන්ට සමාජය ඔවුන් තුළින් බලපොරොත්තු වන දේ සාක්‍ෂාත් කිරීමට ඉතාමත් හොඳ හැකියාවක් ඇත.

තෘප්තිමත් සහ ගෞරවණීය සම්බන්ධතාවයකට අත්‍යාවශ්‍ය වන කාරණා පහත දැක්වෙන පරිදි වේ;

- තමා කෙරෙහි ඇති ගෞරවය, තමා තුළ ඇති හැඟීම් හා වටිනාකම් පිළිබඳ ඇති අවබෝධය.
- අනෙක් අයගේ හැඟීම් පිළිබඳව සංවේදී වී ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට හා අයිතීන් වලට ගරු කිරීම.
- අපේක්ෂාවන් හුවමාරු කර ගැනීම.
- අවංක බව සහ නිර්ව්‍යාජ බව.
- යහපත් සන්නිවේදන හැකියාවන්.
- අන්‍යෝන්‍ය උදව් කර ගැනිම.
- එකිනෙකා ගැන සිතීම, එකට කාලය ගත කිරීම සහ එකිනෙකා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම

තෘප්තිමත් සහ ගෞරවණීය සම්බන්ධතාවයක් පැවතීම අපේ යථාර්ථය මෙන්ම අපේ ඉලක්කය විය යුතුය. ඕනෑම සම්බන්ධතාවයක යහපැවැත්ම මෙන්ම දිගු කාලීන බව තහවුරු කිරීමට තෘප්තිමත් බව සහ ගෞරවණීය බව අවශ්‍ය වේ. අපට කිසිදාක බලකිරීමක් හෝ අපහසුතාවයක් නොදැනිය යුතුය. විශ්වාසය යනු ඉතා වෙහෙස මහන්සියෙන් උපයාගත් ගෞරවයේ අග්‍ර ඵලයයි.

ධනාත්මක පෞරුෂත්වයක් සහ යහපත් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කරගැනීම

2.1 ගෞරවය යනු කුමක්ද?

ගෞරවය යනු පරිණතභාවය හා අන්‍යෝන්‍ය සුහදත්වය මත ගොඩනැගෙන අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවයන් තුළින් සංවර්ධනය වන ආකල්පයකි. තවදුරටත් විස්තර කරන්නේ නම්, ගෞරවය යනු අනෙක් අයගේ විෂමතා පිළිගන්නා ආකල්පයකි. අනෙක් අය සමඟ ගැටුම් ඇති කර නොගෙන සමගියෙන් සිටීමට නම් ඔබ අනෙකාට ගෞරව කිරීම අවශ්‍ය වෙයි.

කෙනෙකුට ගෞරව කිරීම යනු අපගේ විෂමතා පසෙකට දැමීමකි. එය අපට අනෙක් පුද්ගලයින්ගේ පෞද්ගලික කැමැත්ත සහ අදහස් විනිශ්චය කිරීමෙන් වැළැකී සිටීමට ද උපකාරී වේ.

කෙනෙකුට ගෞරව කිරීම යනු ඔහුගේ පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳව දැනුවත් වීම සහ ඔවුන්ට, ඔවුන්ගේ අදහස් සහ හැසිරීම් වෙනස් කරගැනීමට බල නොකිරීමයි.

ගෞරවනීය පුද්ගලයින් සෑම කෙනෙකුටම තමන් සැබැවින්ම කවුරුන්දැයි තෝරා ගැනීමේ අයිතියක් ඇති බව වටහා ගනී. එමෙන්ම යම් කෙනෙකුට තමන් කැමති පුද්ගලයා වීමේ නිදහසක් ඇත්නම්, කිසිම කෙනෙකුට අනෙක් පුද්ගලයින් සම්බන්ධයෙන් විනිශ්චය කිරීමට, තීරණ ගැනීමට කිසිදු අයිතියක් හෝ වගකීමක් නැත.

ඔබ කෙනෙකුගේ ජීවන රටාව, ඔවුන් යම් දෙයකට ළඟා වන ආකාරය, තීරණ ගන්නා ආකාරය හෝ හැසිරීම පිළිබඳව විනිශ්චයන් ඉදිරිපත් නොකරන විට, එයින් ඔබ ඔබේ ගෞරවය ඔවුන් වෙත ලබාදෙයි. විවිධ පුද්ගලයින්ට විවිධ රුචිකත්වයන් ඇති බව අපි නිතරම සිහියේ තබා ගැනීම වැදගත් වෙයි.

ඔබ කිසිවෙකු හැසිරිය යුතු ආකාරය හෝ ඔබ අපේක්ෂා කරන ආකාරය පිළිබඳව චෝදනා නොකරයි නම් එය ද ඔබ තවත් කෙනෙකුට දක්වන ගෞරවයකි.

අපි අනෙක් අයගේ පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳ පිළිගැනීම, විශ්වාස කිරීම ඒ අය කෙරෙහි අපට ඇති ගෞරවය පෙන්විය හැකි ඉතාම ප්‍රශස්ථ අවස්ථාවයි.

ගෞරවය ආකාර තුනකින් පවතින බව වටහා ගැනීම වැදගත් වෙයි. තමන් කෙරෙහි පවතින, සෙසු අය කෙරෙහි පවතින හා සෙසු අයගේ විවිධත්වය කෙරෙහි දක්වන ගෞරවය වශයෙනි.

2.2 ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය යනු කුමක්ද?

කෙනෙකු සතුවන ගුණගරුක බව, ආචාරශීලී බව හා වටිනාකම් පද්ධතිය පිළිබඳ සමස්ථ හැඟීම ආත්ම අභිමානය වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. වෙනත් වචනවලින් කියන්නේ නම් ඔබට ඔබ පිළිබඳවම ඇති අගය හා කැමැත්තයි. ආත්ම අභිමානය යනු ඔබ කෙරෙහි ඔබ තුළ පවතින විශ්වාසයන්ගේ සංකලනයකි. එනම්, සමාජය හමුවේ ඔබ පෙනී සිටින ආකාරය, ඔබේ විශ්වාසයන්, චිත්තවේගයන් හා චර්යා රටාවන් වෙයි ජීවිත කාලය පුරාවටම ඔබේ සාර්ථකත්වය සහ අභිප්‍රේරණය සඳහා ආත්ම අභිමානය මහගු කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ලබයි. ඔබ ඔබට සාර්ථක වීමට නොහැකි යැයි සිතන නිසා, ඔබ පාසලේ දී පවා පසුබට වේ. ඔබට ඊට වෙනස්ම වූ යහපත් ආත්ම අභිමානයක් තිබීම ජීවිතයේ ධණාත්මක ආකර්ශණීය ආකල්ප ඇතිව සැරිසැරීමට මෙන්ම ඔබේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට හැකි යැයි විශ්වාසය ඇති කරගැනීමට උපකාරී වේ.

උසස් ආත්ම අභිමානයක් ඇති පුද්ගලයින්	දුර්වල ආත්ම අභිමානයන් ඇති පුද්ගලයින්
තමන් තුළ පවත්නා හොඳ ගැන සිතයි.	තමන් තුළ පවත්නා හොඳක් ගැන නොසිතයි.
තමන්ට කළ හැකි දේ ගැන ආඩම්බර වෙයි.	තමන් අනෙක් අය මෙන් හොඳ යැයි නොසිතයි.
සෑම ප්‍රයත්නයක්ම සාර්ථක නොවුනත්, තමන් ගැන විශ්වාසයෙන් කටයුතු කරයි.	තමන් ගැන අඩු තක්සේරුවෙන් ලෙහෙසියෙන්ම යම් කාර්යයක් අත් හරිනු ලබයි.
කරුණාව හෝ යමක් කිරීමට ඇති හැකියාව වැනි තමා සතු හොඳ ගතිගුණ දකී.	යමක් හොඳින් සිදු කළ අවස්ථා ගැන සිතනවාට වඩා තමන් පසු බෑමට ලක් වූ අවස්ථා ගැන සිතයි.
සෙසු අය තමන්ට දක්වන කැමැත්ත, ආදරය, ගෞරවය ගැන දැනෙයි.	සෙසු අය තමන්ට දක්වන කැමැත්ත, ආදරය, ගෞරවය ගැන නොදැනෙයි.
තමන් අතින් වරදක් සිදු වූ විට එය පිළිගනියි.	තමාගේ බොහෝමයක් දේ නරක යැයි සිතයි.

යහපත් සහ ධනාත්මක ආත්ම අභිමානයක් ගොඩනගා ගැනීමට කෙනෙකු සතුවන ආත්ම විශ්වාසය ද ඉවහල් වේ. ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට කෙනෙකුට තමන් සතු හැකියාවන්, කුසලතාවයන් පිළිබඳව අවබෝධය ඉවහල් වෙයි. හොඳ ආත්ම විශ්වාසය යහපත් ආත්ම අභිමානයක තීරණාත්මක සාධකයක් වන අතර කෙනෙකු ගොඩනගා ගෙන ඇති ආත්ම අභිමානය තමා තුළ නිරවුල් හා ශක්තිමත් විශ්වාසයක් ගොඩනගා ගැනීමට හා ශක්තිමත්කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

2.3 යහපත් සම්බන්ධතාවයක් යනු කුමක්ද?

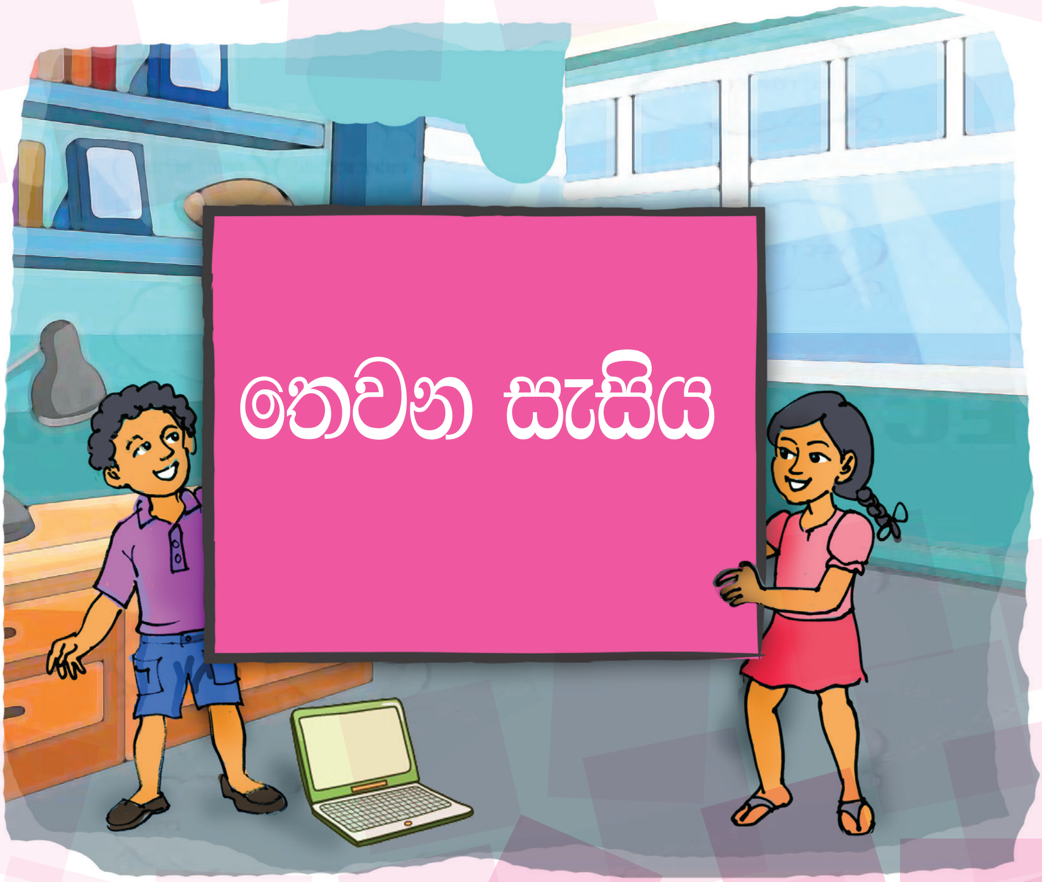
සම්බන්ධතාවයක් සැමවිටම කොපමණ යහපත් දැයි තීරණය කළ හැක්කේ සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගෙන යන අයට පමණි. සමහරවිට, මිනිසුන්ට සමාජය ඔවුන් තුළින් බලාපොරොත්තු වන දේ සාක්ෂාත් කිරීමට ඉතාමත් හොඳ හැකියාවක් ඇත.

තෘප්තිමත් සහ ගෞරවණීය සම්බන්ධතාවයකට අත්‍යාවශ්‍ය වන කාරණා පහත දැක්වෙන පරිදි වේ;

- තමා කෙරෙහි ඇති ගෞරවය, තමා තුළ ඇති හැඟීම් හා වටිනාකම් පිළිබඳ ඇති අවබෝධය.
- අනෙක් අයගේ හැඟීම් පිළිබඳව සංවේදී වී ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට හා අයිතීන් වලට ගරු කිරීම.
- අපේක්ෂාවන් හුවමාරු කර ගැනීම.
- අවංක බව සහ නිර්ව්‍යාජ බව.
- යහපත් සන්නිවේදන හැකියාවන්.
- අන්‍යෝන්‍ය උදව් කර ගැනිම.
- එකිනෙකා ගැන සිතීම, එකට කාලය ගත කිරීම සහ එකිනෙකා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම

තෘප්තිමත් සහ ගෞරවණීය සම්බන්ධතාවයක් පැවතීම අපේ යථාර්ථය මෙන්ම අපේ ඉලක්කය විය යුතුය. ඕනෑම සම්බන්ධතාවයක යහපැවැත්ම මෙන්ම දිගු කාලීන බව තහවුරු කිරීමට තෘප්තිමත් බව සහ ගෞරවණීය බව අවශ්‍ය වේ. අපට කිසිදාක බලකිරීමක් හෝ අපහසුතාවයක් නොදැනිය යුතුය. විශ්වාසය යනු ඉතා වෙහෙස මහන්සියෙන් උපයාගත් ගෞරවයේ අග්‍ර ඵලයයි.

තෙවන සැසිය



වාර්තා කිරීම සහ උපකාර සොයා ගැනීම

3.1 නීතිය

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම පිළිබඳ අපරාධකරුවන් සම්බන්ධයෙන් නීතිමය පියවර ගැනීම සඳහා ලංකාව තුළ විධිමත් ප්‍රතිපාදනයන් මාලාවක් පවතින අතර ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ආයතනික ව්‍යුහයක් ද පවතී.

1995 අංක 22 දරණ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ සංශෝධන පනතට අනුව 286 (අ), 286 (ආ) සහ 286 (ඇ) වගන්ති අනුව ද, 1998 අංක 29 සහ 2006 අංක 16 දරණ සංශෝධනයන්ට අනුව ද ළමයින්ට අදාළ අසභ්‍ය ප්‍රකාශ පළ කිරීම ආදිය දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක් ලෙස දක්වා ඇත.

ඊට අමතරව 1983 අංක 22 දරණ සංශෝධන පනතින් සංශෝධිත 1927 අංක 04 දරණ අසභ්‍ය ප්‍රකාශන පිළිබඳ ආඥා පනතට අනුව ද අසභ්‍ය පළකිරීම් වලට අදාල අපරාධයන් සිදු කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු හෝ එවැනි අපරාධයකට අනුබල දෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු වරදකරුවෙකු බව දක්වා ඇත.

2016 අංක 16 දරණ පනතින් සංශෝධනය කරන ලද දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 360 (ඉ) අනුව ශ්‍රී ලංකාව තුළ දී හෝ ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටත දී අවුරුදු 18 ට අඩු තැනැත්තෙක් හෝ අවුරුදු 18 ට අඩු තැනැත්තෙක් බවට විශ්වාස කරනු ලබන තැනැත්තෙක් කවර හෝ ආකාරයකින් ලිංගික අපයෝජනය කිරීමේ කාර්යය සඳහා පොළඹවා ගැනීම වරදක් බව දක්වා ඇති අතර අවුරුදු 10 කට වැඩි නොවන බන්ධනාගාර ගත කිරීමකට හෝ දඩයකට නැතහොත් දෙකටම යටත් විය හැකි බව දක්වා ඇත.

දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ

- 345 වගන්තිය යටතේ ලිංගික ක්‍රියාවක් සඳහා සිදු කරන හිරිහැරයක් වචනයක් හෝ ක්‍රියාවෙන් සිදු කරන අතවරයක් ලිංගික අතවර කිරීමක් බව ද දක්වා ඇත.

- 372 වගන්තිය යටතේ අයුතු ලෙස බලෙන් ලබා ගැනීම පිළිබඳ වරද දක්වා ඇත.

නීතිමය පියවර නොසලකා හැරීම හේතුවෙන් ළමයින් අන්තර්ජාලය තුළ ලිංගික සූරාකෑම් වලට ලක්වන බව සමීක්ෂණ වලින් අනාවරණය වේ. යමෙක් අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම පිළිබඳ වරදකට හසු වුවහොත්, ඔහු හෝ ඇය කුමන ආකාරයේ නීතිමය ක්‍රියාවලියකට හා දඬුවම් ලැබීමේ අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙන්නේ ද යන්න දැනුවත් වී සිටීම වැදගත් වේ.

3.2 අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම් වලට ගොදුරු වූ වින්දිතයින් හඳුනා ගැනීම.

ළමයින් ලිංගික සූරාකෑම් වලට ලක්වීම සැඟවුණු දෙයක් මෙන්ම හඳුනා ගැනීමට අපහසු දෙයකි. ඇත්ත වශයෙන්ම අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම්හි සංඥා බොහොමයක් සැහැල්ලු සහ වෙනත් යමක් වෙත ආරෝපණය කළ හැකි ඒවා වේ. ඔබේ මිතුරා අන්තර්ජාලය තුළ වින්දිතයෙක් බවට පත්වෙමින් සිටින බව ඔබට සිතේ නම්, එය සොයා ගැනීම සඳහා සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- උපාංග භාවිතයෙහි ක්ෂණික වෙනස්කම් ඇති වීම ඔබේ මිතුරා දුරකථනයෙහි හෝ පරිගණකයෙහි පෙරට වඩා වැඩි හෝ අඩු කාලයක් ගත කරයිනම් ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වෙයි.

- ගිණුම් මකා දැමීම - සමාජ මාධ්‍ය ජාලා තුළින් ඇති වන කැළඹීම් නිසා බොහෝ තරුණ තරුණියන් තම ගිණුම මකා දැමීමට තීරණය කරයි. මෙය ඉතා වැදගත් සංඥාවක් ලෙස සලකන්න. එයින් පැහැදිලි වන්නේ ඔවුන්ට හිංසනයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා උදව් නැති බව සිතමින් අවස්ථාවෙන් පළා යාමට උත්සාහ කිරීමයි. මෙහි දී ඔවුන්ට සියලු සම්බන්ධතා අත්හැර දැමීමට තරම් ප්‍රබල අන්දමින් සියලු අපයෝජනයන් බලපෑම් කර ඇත.

- "අනෙක් අයව අවහිර කරන්නේ කෙසේද?" යන්න විමසීම - ඔබේ මිතුරා, වෙනත් කෙනෙකු සමාජ මාධ්‍ය ජාලා තුළ අවහිර කරන්නේ කෙසේද යන්න ඔබෙන් විමසයි නම් සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න ඔබ සෙවිය යුතු වේ.

- ස්වරූපයේ මාරුවීම් - ඔබේ මිතුරා, ඔහුගේ පරිගණකය හෝ ජංගම දුරකථනය ක්‍රියා විරහිත කර දමන ආකාරය හා ඒවා ඉවතින් තබන ආකාරය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. එමගින් ඔහු මුහුණපා ඇති තත්ත්වය පිළිබඳව කාරණා පිළිබිඹුවනු ඇත.

- ආත්ම අභිමානය පහත වැටීම - "ජීවිතය තේරුමක් නෑ", "මට එපා වෙලා", "මිනිස්සු මහ එපා කරපු ජාතියක්" වැනි අදහස් දැක්වීමෙන් සියලු දේ කෙරෙහි කළ කිරීමට ලක්ව සිටීමෙන් ඔබේ මිතුරා අන්තර්ජාලය තුළ අපහසුතාවකට ලක්වන බව පෙන්වන ප්‍රබල ප්‍රකාශයන් වේ. "මොකක් ද වෙලා තියෙන්නෙ කියලා මට කියන්න" යන්න එවැනි ඕනෑම ගැටළුවකට ඉතා හොඳ ප්‍රතිචාරයකි.

- කායික වෙනස්කම් - අඩුවෙන් කෑම කෑම, අඩුවෙන් නිදා ගැනීම ඔබට ඔබේ මිතුරා අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම් වලට ලක්වී ඇතැයි සැලකීමට හේතුන් වේ. ඔවුන්ගේ පරිගණක හෝ ජංගම දුරකථන භාවිතා කරන විට දී ඔවුන් කලබල හා ඉතා නොසන්සුන්තාවයට පත්වේ.

3.3 ඔබ වින්දිතයෙකු පිළිබඳව දැන ගත් විට කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ බොහෝ දැන හඳුනන පුද්ගලයෙක් අන්තර්ජාලය හරහා හිංසනයට ලක්වේ නම් එය ඉතාමත් අපහසු කාරණාවකි. ඔබේ මිතුරෙක්, සමීප හිතවතෙක් එසේ හිංසනයට ලක්වේ නම් පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග ඔවුන්ට උපකාර කිරීම සඳහා වැදගත්වේ.

- ඔබ ඔවුන් ගැන සිතන බවත්, එම සිදුවන දේවල් වලට ඔබ එකඟ නොවන බවත් ඔවුන්ට දැන ගැනීමට සලස්වන්න.
- ඔවුන්ට ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමට තරම් ඔවුන් නිර්භීත බව හා එසේ කතා කිරීම වැදගත් බව ඔවුන්ට මතක් කර දෙන්න.
- ඔවුන්ට සාක්ෂි රැස්කිරීමට හා සුරක්ෂිත කර ගැනීමට උදව් වන්න. උදා: තිරයේ දිස් වුණු දෑ ඡායාරූප ගත කිරීම, ඡායාරූප, කෙටි පණිවිඩ හා විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ලද ලිපි.
- අපරාධකරුවා අවහිර කර ඒ ගැන වාර්තා කිරීමට යෝජනා කරන්න.
- ඔහුගේ ආරක්ෂක පිවිසුම් තරකර ගැනීමට උදව් කරන්න. එවිට ඔවුන්ගේ තොරතුරුවල රහස්‍යභාවය ආරක්ෂිත වනු ඇත.
- අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන සූරාකෑම සහ හිංසන වලට එරෙහිව කටයුතු කරන ආකාරය eSafety වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ පිරික්සන්න.
- දෙදෙනා සමඟ එකතුව සාමූහිකව පවුලේ කෙනෙක්, ගුරුවරයෙක්, පුහුණුකරුවෙක් වැනි යම් වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුට ඒ බව පවසන්න. එවිට සිදුවන දේ පිළිබඳව ඔවුන් ද දැනුවත්වනු ඇත.
- මේ සඳහා සුදුසුකම් ලත් වෘත්තිකයෙකුගේ උදව් ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇති බව ඔබේ මිතුරාට මතක් කර දෙන්න. උදා: පාසලේ උපදේශක ගුරුවරයා
- ඔබේ මිතුරා කිසිවෙකුට නොපවසන ලෙස ඔබෙන් පොරොන්දු ගත්තත් යම් වැඩිහිටියෙකුට පැවසීම ඉතා වැදගත් දෙයකි - විශේෂයෙන්ම ඔවුන්ට හිංසනයක් වන අවධානමක සිටී නම්.
- ඔබේ මිතුරා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නය නිවැරදි කිරීම ඔබේ වගකීමක් නොවන නමුත් ඔබට ඔබේ මිතුරාගේ සහායට ඉදිරිපත් විය හැකිය.

3.4 ඔබේ දෙමව්පියන් වෙත ප්‍රවේශ වන්නේ කෙසේද ?

ඔබට ඔබේ දෙමව්පියන්ට සිදුවන්නේ කුමක්ද යැයි පැවසීමට අවශ්‍යය නමුත් සමහරවිට සංවාදය පටන් ගන්නේ කෙසේද යන්න ඔබ හරියාකාරව නොදනී.

ඔබට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි අදහස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ;

- සිදුවන දේ පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් ඔබ තුළ ඇති කර ගන්න. ඔබට කරුණු පැහැදිලි කර ගත නොහැකි නම් ඔබේ දෙමාපියන්ට ඔබට උදව් විය හැකි හැකියාව අඩුවනු ඇත. සම්පූර්ණ සිද්ධිය පැහැදිලි කිරීමට වග බලා ගන්න.
- හිරිහැර ඔබට දැනෙන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. ඔබට සිත් වේදනාවක්, බියක්, වික්ෂිප්ත බවක්, කරදරකාරී බවක් නැතහොත් කිසියම් සතුටක් දැනෙනවාද යන්න පැහැදිලි කරන්න.
- ඔබේ දෙමව්පියන්ගේ සම්පූර්ණ අවධානය ඇති විටෙක එය පැවසීමට සැලසුම් කරන්න. ඔවුන් යම් දෙයක් සමඟ කාර්ය බහුල නම් ඔබ පවසන දේට ඇහුම්කන් දීමට ඔවුන්ට නොහැකි වනු ඇත.
- ඔබේ දෙමව්පියන්ට අවබෝධයක් තිබේ නම් දෙමව්පියන් හා එක්ව පිළිතුරු සොයන්න. ඔබේ දෙමව්පියන් ද එම හිංසන නවතාලීමට නොදන්නවා විය හැක. නමුත් අන්තර්ජාලය හරහා එකතු වී පිළිතුරු සොයමු යැයි ඔබට ඔවුනට යෝජනා කළ හැක.
- ඔබේ දෙමව්පියන්ට වඩා ඔබ මේ දේවල් පිළිබඳව දන්නවා විය හැක. එසේනම්, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම හා සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුවන හිංසන පිළිබඳව ඔබ දන්න දේ පවසන්න. උපකාරී වේ යැයි ඔබ සිතන වෙබ් අඩවි හා වෙනත් සම්පත් බෙදා ගන්න. මේ ආකාරයට ඔබ කියන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන්ට වඩා හොඳ අදහසක් ලබා ගත හැකිවනු ඇත.

ඔබට සංවාදය ආරම්භ කළ හැකි ආකාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- “අම්මේ/තාත්තේ, මට දවසක් අන්තර්ජාලයේ සිදුවූ දෙයක් ගැන කතා කරන්න ඕන. ඒක මට කතා කරන්න අපහසු විදිහේ දෙයක්. ඒ වගේම මං මේක ඔයාලට කිව්වත් මම කැමති නෑ ඔයාල මගේ අන්තර්ජාලය භාවිතය නැති කරනවට... ඉතින්, මොනදේ වුණත් මේක තමයි වුණේ...”
- “අම්මේ/තාත්තේ මට දවසක් මේ පණිවිඩය ලැබුණා. ඒකෙන් මම ගොඩක් පුදුම වුණා”.
- “අම්මේ/තාත්තේ මට ඔයාලගෙ උදව් ඕන අන්තර්ජාලයෙන් සිදුවූ ගැටළුවක් විසඳ ගන්න”.

3.5 ඔබ සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසනයන්ට ගොදුරු වූ වින්දිතයෙක් නම්...

එය ඔබේ වරදක් නොවන බව වටහා ගන්න. "හිංසනය" ලෙස මිනිසුන් අදහස් කරන දේ ඇතැම්විට පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර අහිතකර මත ගැටුමක් විය හැකිය. නමුත් කිසිවෙකු ඔබව නොනවත්වාම කෲරත්වයට පත් කරන්නේ නම් එය හිංසනයක් වන අතර, එය ඔබට දොස් නගා ගත යුතු කරුණක් නොවේ. කෲර ලෙස සැලකුම් ලැබීමට කිසිවෙකුත් සුදුසු නොවේ. සැදී පැහැදී නොමැත.

සාක්ෂි සුරක්ෂිත කරගන්න. අන්තර්ජාලයෙන් හෝ දුරකථනයෙන් හිංසනයන්ට ලක්වීමේ දී ඇති එකම හොඳ සංසිද්ධිය නම් එය සාමාන්‍යයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමට, තැන්පත් කර තබා ගැනීමට සහ උපකාර සඳහා තවත් අයෙකුට පෙන්වීමට හැකි වීමයි. හිංසනය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවේ නම් ඔබට එම සාක්ෂි තැන්පත්කර තබාගත හැක.

ප්‍රතිචාර හෝ ප්‍රතිප්‍රහාර ලබා නොදෙන්න. ඔබව හිංසනයට ලක් කිරීම ආරම්භ කළ පාර්ශවය ඔබෙන් කිසියම් ප්‍රතිචාරයක් බලාපොරොත්තු වෙයි. එවිට ඔවුන් බල සම්පන්න යැයි සිතයි. නමුත් හිංසකයෙකු බල සම්පන්න අයෙකු යැයි ඒත්තු ගැන්වීමට ඔබට අවශ්‍ය නැත. හිංසකයෙකු සමඟ එකට එක කිරීමෙන් ඔබ තව තවත් එහි පැටලෙනු ඇත. එබැවින් එම අවස්ථාවෙන් මිදීමට වග බලා ගන්න.

ඔබට විශ්වාස කළ හැකි පුද්ගලයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු වෙත පිවිසෙන්න. විශේෂයෙන්ම හිංසාකාරී හැසිරීම්, ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබ වෙතට පැමිණෙනවා නම් ඔබට උපරිම උපකාර ලැබිය යුතුය. ඔබට ඇහුම්කන් දීමට, උදව් කිරීමට, ඒ වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට ඔබේ මිතුරෙකු, නෑදෑයෙකු, ඔබට විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකු සිටිනවාදැයි සොයා බලන්න.

ගිණුම ආරක්ෂාකර ගැනීම සඳහා ඔබ සතු තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතා කරන්න. බොහෝ සමාජ මාධ්‍ය ජාලා හා සේවාවන් ඔබව හිංසනයට ලක් කරන පුද්ගලයා අවහිර කිරීමට ඔබට අවසර ලබා දේ. හිංසනය යෙදුමක (Application) වුවද, කෙටි පණිවිඩයක වුවද, අදහස් දැක්වීම් හෝ ඇමිණූ ඡායාරූපයක වුවද ඔබ සතු විකල්පයක් වශයෙන් එම පුද්ගලයාව අවහිර කිරීමේ හැකියාව ඔබට ඇත. ඔබගේ ගැටළුව එම අදාළ සේවාව වෙත වාර්තා කිරීමට ද ඔබට හැකියාව ඇත. ඔබට අන්තර්ජාලය පිටත දී කායික හානි සිදු කරනවා යැයි තර්ජනය කරයි නම් ඔබ එය පාසල් බලධාරීන් වෙත හෝ වෙනත් අදාළ ආයතනයකට වාර්තා කිරීමට වගබලා ගන්න.

ඔබේ ගිණුම ආරක්‍ෂා කරගන්න. ඔබේ රහස් අංකය (මුර පදය) කිසිම කෙනෙකු සමග හුවමාරු කර නොගන්න. ළඟම මිතුරෙකු වුවත්, හැමදාම ඔවුන් ඔබේ ළඟම මිතුරන් නොවීමට ඉඩකඩ ඇත. එමෙන්ම රහස් අංකය මඟින් ඔබේ දුරකථනය ආරක්ෂා කෙරෙන අතර වෙන කිසිම කෙනෙකුට ඔබ මෙන් හැසිරිය නොහැක. ඔබට www.connectsafely.org වෙත පිවිසීමෙන් ඒ පිළිබඳව උපදෙස් ලබාගත හැකිය.

ඔබ දන්නා කෙනෙකු හිරිහැරයට පත්වේ නම් ඒ සඳහා පියවර ගන්න. හුදෙකලාව සිටීම තුළින් හිංසකයෙකු බලගැන්වෙන අතර කිසිම ආකාරයක උපකාරයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වේ. හිංසන නැවැත්වීම සඳහා ඔබට කළ හැකි හොඳම දේ නම් එයට එරෙහිව නැගී සිටීමයි. ඔබට එය නැවැත්වීමට නොහැකි නම් හිංසනයට පත්වන්නාට උපකාර කරන්න. එම පුද්ගලයා මිතුරෙකු නම් ඔබ ඔහුට ඇහුම්කන් දී උදව් කරන්නේ කෙසේද යන්න සොයා බලන්න. හිංසනය පිළිබඳව වාර්තා කළ යුතු ද යන්න සාමූහිකව සිතා බලන්න.

3.6 මට මේ පිළිබඳව වාර්තා කළ හැක්කේ කාටද?

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන කිසියම් සූරාකෑමකට හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණපෑමට සිදුවුවහොත් ඔබ විශ්වාසයෙන් යුතුව නීතිමය පියවර ගැනීමට උනන්දු වන්න. පැමිණිල්ලක මුල් තොරතුරු ලබාදෙන පුද්ගලයා ගේ අනන්‍යතාවය සඳහන් නොවන පරිදි නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකිය. ඔබට උපකාර ලබා ගත හැකි දේශීය ආයතන කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පොලිස් ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ කාර්යාංශය - කාන්තාවන්ට හා ළමයින්ට ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා, අපයෝජන සහ සූරාකෑම් පිළිබඳව වාර්තා කළ හැකි ආරක්ෂිතම ස්ථානය වනුයේ ළඟම පිහිටි පොලිස් ස්ථානයේ ඇති ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ කාර්යාංශයයි.

- ජාතික ළමා ආරක්‍ෂණ අධිකාරිය (NCPA) - ඔබ වයස අවුරුදු 18ට අඩු අයෙක් නම් ඔබට 1929 යන ශ්‍රී ලංකා ළමා උපකාරක දුරකථන සේවය ඔස්සේ ජාතික ළමා ආරක්‍ෂක අධිකාරිය හා සම්බන්ධ විය හැක.අංක 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර හෝ දුරකථන අංක 0112 778911-2-3-4 යන ලිපිනය හා දුරකථන මාර්ගය ඔස්සේ ද සම්බන්ධ විය හැකිය.

- අපරාධ විමර්ශන අංශය (CID) - ඔබ වයස අවුරුදු 18ට වැඩි අයෙක් නම් 011 232 6979 යන සෘජු දුරකථන මාර්ගය ඔස්සේ අන්තර්ජාල අපරාධ අංශය හෝ 011 232 0141 යන අපරාධ විමර්ශන අංශයෙහි පොදු දුරකථන මාර්ගය ඔස්සේ සම්බන්ධ වී ඔවුන්ගෙන් උපකාර ඉල්ලා සිටිය හැක. එමෙන්ම dir.cid@police.lk සහ telligp@police.lk යන විද්‍යුත් ලිපිනයන් දෙකටම විද්‍යුත් ලිපි මඟින් තොරතුරු ලබා දෙන්න.

- පරිගණක හදිසි සූදානම්තා කණ්ඩායම (SLCERT) - ඔබට යම් වෙබ් අඩවියකින් ඔබගේ ඡායාරූපයක් හෝ වීඩියෝවක් ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය නම් 011 2 691 692 යන දුරකථන අංකය ඔස්සේ ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි සූදානම්තා කණ්ඩායම ඇමතීමට හැකියාව ඇත. එමෙන්ම slcert@slcert.gov.lk යන විද්‍යුත් ලිපිනය හරහා තොරතුරු ලබා දිය හැකිය.

- සමාජ මාධ්‍යයන් (Social Media) - සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවන්හි ඔබගේ ඡායාරූපයක් හෝ වීඩියෝ පටයක් ඔබගේ අනුදැනුමකින් තොරව අන්තර්ජාල ගත කර හෝ බෙදා හැර ඇත්නම් එම අදාළ සමාජ මාධ්‍ය වෙත පැමිණිලි කිරීම මගින් එය ඉවත් කර ගත හැකිය.

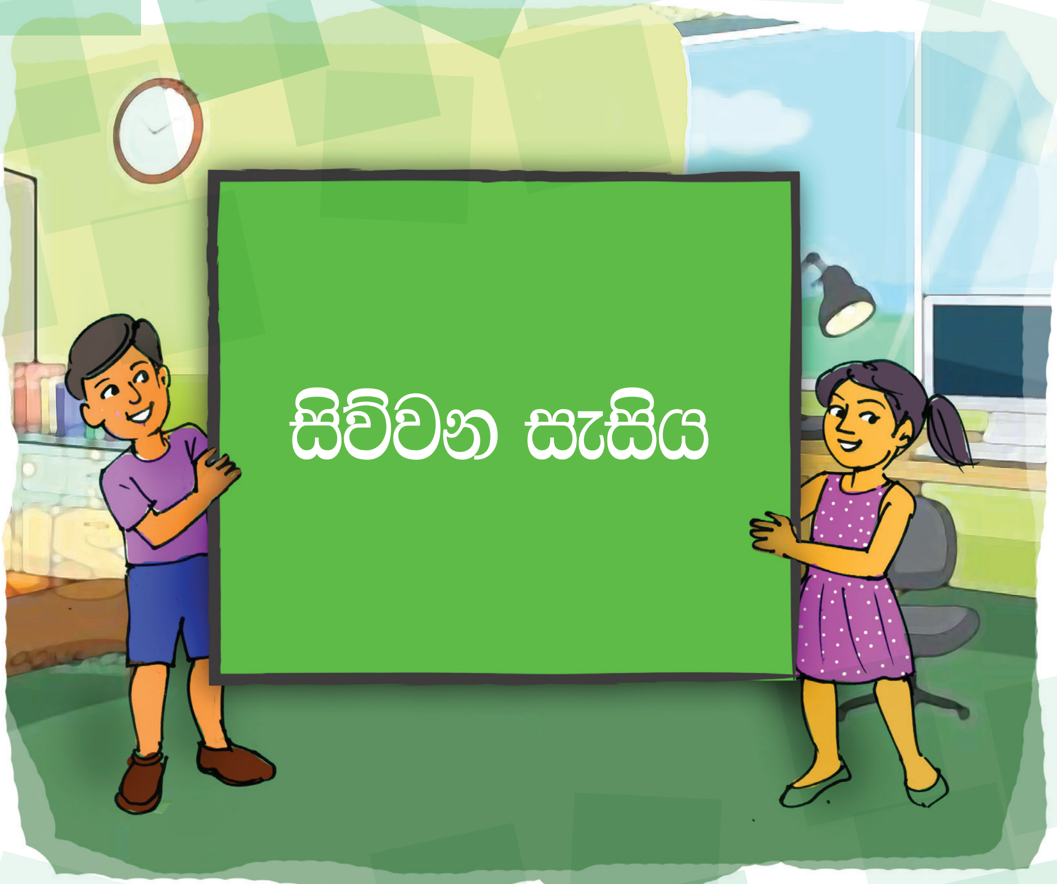
- සැමතැන වෙසෙන ළමුන් සුරැකීමේ සංවිධානය (PEaCE) - PEaCE සංවිධානය අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම පිළිබඳව දිවයින පුරා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ කාර්යයෙහි නියැලෙන අතර ළමා ලිංගික සූරාකෑම් වලට ගොදුරු වූ වින්දිතයන් සඳහා උපකාර කරනු ලබයි. ඔබට 011 281 9397 යන දුරකථන අංකය ඔස්සේ හෝ info@ecpatsrilanka.org යන විද්‍යුත් ලිපිනය ඔස්සේ උපකාර ලබා ගත හැක.

- ග්‍රාස්රූටඩ් ට්‍රස්ට් - මෙම සංවිධානය ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වූ සහ සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන සූරාකෑම් වලට සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වූ වින්දිතයින් හා අපරාධකරුවන් සමඟ ක්‍රියා කරයි. ඔබට අවශ්‍ය උපකාර ලබා ගැනීම සඳහා 076 348 8622 යන දුරකථන අංකය ඔස්සේ ග්‍රාස්රූටඩ් ට්‍රස්ට් ආයතනය සමඟ සම්බන්ධ විය හැක.

- කාන්තා පිහිට ආයතනය (WIN) - ඔබට 011 2671411 යන දුරකථන අංකය ඔස්සේ ඔබගේ පැමිණිල්ල කාන්තා පිහිට ආයතනය වෙත වාර්තා කළ හැක. මෙම සංවිධානය කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරනු ලබයි.

- සූරියා කාන්තා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය (මඩකලපුව) - මෙම සංවිධානය කාන්තාවන් හා මානව අයිතිවාසිකම් වලට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත් වය උදෙසා වැඩ කටයුතු කරයි. 065 222 3297 යන දුරකථන අංකය ඔස්සේ ඔබට ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ විය හැක.

- ශාන්ති මාර්ගම් - මෙම ආයතනය තරුණ ප්‍රජාවෙහි මානසික සුවතාවය ඉහළ නැංවීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථාන ලබා දීම සිදු කරනු ලබයි. ඔබ අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑමට ලක් වූ වින්දිතයෙක් නම් 071 763 9898 යන දුරකථන මාර්ගය ඔස්සේ ශාන්ති මාර්ගම් ආයතනය හා සම්බන්ධ වී උපකාර ලබා ගැනීමට හැකියාව පවතී.



නිහඬබව බිඳින්න

4.1 ඉගෙන ගැනීම සහ උනන්දු කිරීම

ඔබේ සමවයසේ මිතුරන්ට උදව් උපකාර කිරීම දැන් ඔබේ වගකීමයි. දැන් ඔබ කරුණු ගැන දැනුවත් නිසාවෙන් ඔබ නායකයෙකු බවට පත්වී අනෙක් අයට ද එසේ කිරීමට උනන්දු කිරීමට දැන් කාලය එළඹ ඇත. නායකයෙකු යනු කණ්ඩායමකට අණ දෙන පුද්ගලයෙකු පමණක් නොව ඇහුම්කන් දෙන්නෙකු ද වේ

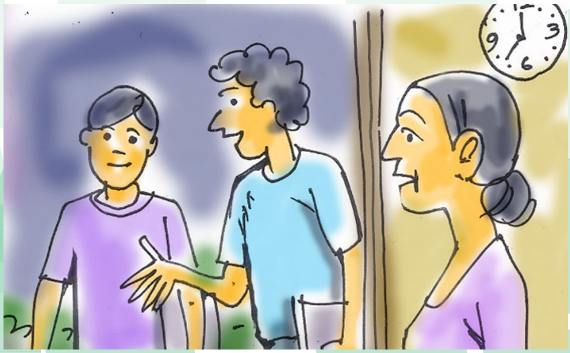
ඔබගේ සමවයසේ මිතුරන් කණ්ඩායමක් ඒ සඳහා ඵලදායී ලෙස යොමු කිරීමට හා උනන්දු කිරීමට හැකි දේ ඔබ ළඟ තිබේද? නායකයෙකු ලෙස ඔබට ඔබේ වැඩිහිටිවියේ දී වාසි සහගත වන කුසලතාවන් දියුණු කරගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ඇත. තමාගේ පෞද්ගලිකත්වය මත රැඳී සිටින සහ තමාගේ අදහස පමණක් හරි යැයි සිතන පුද්ගලයෙකු නොවී සැමවිටම විශේෂිත නායකයෙක් වන්න.

- නිර්ව්‍යාජව සිටින්න - විශේෂයෙන්ම ජනප්‍රිය මතයන්හි අභියෝග වලට මුහුණපෑ විටකදී අව්‍යාජ නායකයින් අවිනිශ්චිතභාවයට පත් නොවන නිසා ඔවුන්ව විශ්වාස කළ හැක. ඔබේ කණ්ඩායම නියෝජනය කරන නායකයෙකු වශයෙන් ඔබට තේරීපත් වීමට ඉවහල් වූ වටිනාකම් හා අගයන්, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය, සැලසුම් කිරීම වැනි සෑම අදියරයකදීම නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීමට උත්සහ කරන්න. සෑම විටම ඔබ කෙරෙහිම සත්‍යවාදී වන්න. ඔබේ විශ්වාසයන් හා වටිනාකම් පද්ධතිය කෙරෙහි වටිනාකමක් ලබා දෙන්න.

- විවෘත මනසක් තබා ගැනීම සහ සැමවිටම ඇහුම්කන් දෙන්න - විවෘත සන්නිවේදනය හා සියළුම අදහස් විමසා බැලීම, නිර්මාණශීලී හා සහයෝගීමත් පරිසරයක් ඇති කරයි. හොඳ නායකයෙකු යනු පහසුවෙන්ම යෝජනාවන් හසුරවන සහ වෙනස් වන අවස්ථාවන්ට පහසුවෙන්ම හැඩගැසෙන පුද්ගලයෙකි. ඔබ ඔබේ සගයන්ට ඇහුම්කන් දෙන විට විනිශ්චයකින් තොර වීමට සහ සංවේදී වීමට හුරු විය යුතුයි.

- පොදු ඉලක්කයක් වෙත ළඟා වීම සඳහා යම් කාර්යයක් පවරා දෙන්නේ කෙසේද යන්න වටහා ගැනීම - යම් කාර්යයක් කළ යුත්තේ කෙසේ ද කියා සාර්ථක නායකයෙකු දනී. එය ව්‍යාපෘති ඉලක්කයක් වන විට, ඔබ වටේ සිටින්නන්ට වගකීම් පවරන්නේ කෙසේද යන්න දැනගත යුතු අතර එම කටයුත්ත සිදු කරගෙන ඉදිරියට යෑම සඳහා කැමැත්තක් තිබිය යුතුය.

- වැරදීම් තුළින් අනාගතය දියුණු කර ගැනීමට ඉගෙන ගන්න - ඔබව තෝරාපත් වූ මුල්ම අවස්ථාව මෙය නොවුවත්, ඔබේ සැලසුම් වැරදීමට හැකි අවස්ථා බොහෝ වේ. නරකම දේ සඳහා සූදානම් වන්න. ලැබෙන ප්‍රතිඵලය සඳහා වගකීමක් ගන්න. එමෙන්ම සර්වශුභවාදීව සිටින්න. ගුණාත්මක නායකයෙකු අත් දැකීම් තුළින් ඉගෙන ගෙන නාගත සැලසුම් සකස් කරනු ලබයි.



- දැනුම සොයන්න - නායකයන් නොනවත්වාම තමන්ගේ හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගනී. එවිට ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ සහයෝගය නොනවත්වාම ලබාදිය හැකිය. ඔබ දැනටමත් ඔබේ සගයන්ට වඩා යම් දැනුමක් ලබා සිටිය ද ඔබනිතිපතාම නවතම තොරතුරු හා විද්‍යාත්මක තොරතුරු සමඟ ඔබේ දැනුම අලුත් කරගත හැකිය.

දෙවන කොටස

පුහුණු ක්‍රමවේදය

1. පුහුණුව පැවැත්වීමට පෙර සූදානම

1.1 පුහුණුව සඳහා සහභාගිකයන් තෝරා ගැනීම හා එහිදී සළකා බැලිය යුතු පොදු කරුණු

පුහුණුව සඳහා වසය අවුරුදු 16ත් 24ත් අතර වයසේ පසුවන යෞවන යෞවනියන් තෝරා ගැනීම වැදගත් වෙයි.මොවුන් කිසියම් නායකත්ව අත්දැකීමක් ඇති හෝ පොදු සමාජයීය හා බැහැර ගත ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ අත්දැකීම් සහිත කණ්ඩායමක් නම් පුහුණුවේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම පහසුවනු ඇත. නමුත් මෙය අනිවාර්ය කොන්දේසියක් නොවේ. කෙසේ වෙතත් පුහුණුවට පසු නැවත ස්වකීය ප්‍රජාවන්, අධ්‍යාපනික ස්ථාන, සේවා ස්ථාන හෝ වෙනත් ඕනෑම පොදු වේදිකාවක තමන් උගත් දෑ හා එකඟ වූ ක්‍රියාකාරකම් සමාජ ගත කිරීම සඳහා හැකියාවන්, අවස්ථාවන් හා සූදානමක් ඇති යොවුන් කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීම වැදගත් වෙයි.

පුහුණුව සඳහා 25 කගේ කණ්ඩායමක් උචිත වෙයි. මෙම සංඛ්‍යාවට වඩා පිරිස ඉක්මවීම පුහුණුවෙහි ගුණාත්මකභාවය ප්‍රශස්ථ මට්ටමක පවත්වා ගෙන යාමට බාධාවක් වනු ඇත. මෙහිදී ගැහැණු හා පිරිමි සමාන නියෝජනයක් තිබීමද වැදගත් වෙයි. එසේම විශේෂ අවශ්‍යතාවයන් ඇති යෞවන යෞවනියන් ද සහභාගි කරවා ගත හැකිය. මෙහිදී ඔවුන්ට සාමාන්‍ය තත්ත්වයෙන් කටයුතු කරන සහභාගිකයන් හා එක්ව කටයුතු කිරීමට හා වෙනස් කොට සැළකීමකට භාජනය වීම අවම කර ගැනීමට විශේෂ විධි විධාන සළසා ගැනීම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් පෙනීම පිළිබඳ සීමාකමක් ඇති සහභාගිකයෙකුට සෙසු අය මෙන් සහභාගි වීම සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයිය යුතු වෙයි.

පුහුණුව පැවැත්වීමට දින තුනකට පෙරවත් සහභාගිකයන් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගෙන ඔවුන්ගෙන් සහභාගි වීම පිළිබඳ තහවුරු කර ගැනීම සුදුසු වෙයි. එවිට සහභාගිකයන් පිළිබඳ පෙර අදහසක් ඇති බැවින් පෙර සූදානම් කටයුතු නිසි පරිදි කළමනාකරණය හා සැළසුම් කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත. විශේෂයෙන් දිගුකාලීනව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ උපදෙස් මත සිටින සහභාගිකයෙකු හෝ කිහිප දෙනෙකු ඇති නම් ඒ පිළිබඳ විශේෂ විධි විධාන සළසා ගැනීම වැදගත් වෙයි. එමෙන්ම ගැහැණු සහභාගිකයන්ගේ අවශ්‍යතාවයන්, ආරක්ෂාව හා පෞද්ගලිකත්වය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත් වෙයි. මේ නිසා පුහුණු කණ්ඩායම තුළ පූර්ණ කාලීනව රැඳී සිටින පුහුණු කාරිනියක් හෝ පුහුණු සහායිකාවක් අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම සිටිය යුතු වෙයි.

පුහුණුවට සහභාගි වන සෑම කෙනෙක්ම පැමිණෙන්නේ පුහුණුව සංවිධානය කරන පුහුණුව සඳහා ආරාධනා කරන හා පුහුණුව මෙහෙයවන සෑම පාර්ශයක් කෙරෙහිම පූර්ණ විශ්වාසය තබමිනි. ඒ නිසා සහභාගිකයන්ගේ ගෞරවය ආත්ම අභිමානය රැකෙන අයුරින් හා ඔවුන්ලේ කායික හා මානසික අවශ්‍යතාවයන් හා යහපැවැත්ම තයවුරු වන සේ පුහුණුව පැවැත්වීම ඊට අදාල වන සෑම පාර්ශවයකගේම පරම වගකීම වෙයි. එය කිසිදු අවස්ථාවක පැහැර හැරිය නොහැකි අතර කිසියම් අඩු ලුහුඬුවක් නිසා සහභාගියෙකු අපහසුතාවයකට ලක් වුවහොත් ඉන් පසු නිදහසට හේතු දැක්වීම වෘත්තීය පුහුණු කණ්ඩායමකගේ හෝ පාර්ශවයකගේ ලක්ෂණයක් නොවේ.

1.2 පුහුණු ස්ථානය තෝරා ගැනීම

පුහුණු ස්ථානය පොදු ප්‍රවාහන මාධ්‍යයකින් පැමිණ පහසුවෙන් මග සොයා ගත හැකි හා ළඟා විය හැකි තැනක් විය යුතුය. හදිසි අවස්ථාවකදී සේවාවන් වෙත කෙතරම් කෙටි කාලයක් තුළළඟා විය හැකි ද යන්න ද විමසා බැලිය යුතු කරුණකි. උදාහරණයක් වශයෙන් රෝහලකට හෝ වෙනත් විශ්වාසදායී හා පහසුකම් සහිත වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වැනි. එසේම පුහුණුව පැවැත්වෙන දිනයේ එම ස්ථානයේ හෝ අවට වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සිදු වන්නේ ද යන්න විමසා බැලීම වැදගත් වෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් පුහුණු ස්ථානයේ හෝ ඒ අවට මංගල උත්සවයක්, සංගීත ප්‍රසංගයක් වැනි ක්‍රියාකාරකමක් තිබීම පුහුණුවට බාධාවක් විය හැකිය. එමෙන්ම පුහුණු ස්ථානයේ සනීපාරක්ෂාව සහිත වැසිකිළි පහසුකම්, පානීය ජලය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව, පුහුණු කාමරය පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන හා මනා ආලෝක තත්ත්වයක් තිබේද යන්න තහවුරු කර ගැනීම අතිශයින්ම වැදගත් කරුණක් වෙයි. පුහුණුව පැවැත්වෙන භූමිය තුළ විවෘත ළිං, ආසන්නයේ ඉදි කිරීම් කටයුතු කරන වැඩ බිම් ආදිය ඇතිනම් සහභාගිකයන්ගේ ආරක්ෂාවට ඇති අවධානම් පිළිබඳ නිසි තක්සේරුවක් තිබීම හා ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග හඳුනාගෙන තිබීමත් ඊට අදාලව සහභාගිකයන් දැනුවත් කර තිබීමත් අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

1.3 පුහුණු කාමරය සකසා ගැනීම

පුහුණු කාමරය තුළ තිබිය යුතු වැදගත්ම කරුණු වන්නේ ඉඩකඩ සහිත වීම, නිසි වාතාශ්‍රය ලැබීම,ප්‍රමාණවත් ආලෝකයක් ලැබීම හා පොළොව දූවිලිවලින් තොර වීමයි. පුහුණු කාමරය තුළ තිබිය යුත්තේ පහත උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය පමණක් වන අතර හැකිතාත් නිදහස් අවකාශයකින් යුක්ත විය යුතු වෙයි.

- සහභාගිකයන් සඳහා අසුන් ගැනීමට පුටු 25 ක්
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මේස 4-5 ක්
- පුහුණු කරුවන්ගේ ලිපිද්‍රව්‍ය හා වෙමලම් තබා ගැනීමට මේසයක්
- මල්ටි මීඩියා ප්‍රොජෙක්ටරය තබා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වන කුඩා මේසයක්
- පුහුණුකරුවන්ට අවශ්‍ය වූ විට වාඩි වීමට පුටු 2-3 ක්
- කසල බඳුනක්
- ජලය තබා ගැනීමට මේසයක් හෝ වෙනත් ගැලපෙන දෙයක්
- වයිට් බෝඩ් එකක්
- ෆ්ලිප් චාර්ට් බෝඩ් එකක්

සහභාගිකයන්ගේ පුටු 25 අඩ කවයක ආකරයෙන් සකස් කර ගනී. එවිට සහභාගිකයන්ට එකිනෙකා පෙනෙන අතර පුහුණු කරුවන්ට විවෘත අවකාශය භාවිත කරමින් සහභාගිකයන් අතරට ගොස් ඔවුන් සමග වඩාත් සමීප වෙමින්, අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින් පුහුණුව මෙහෙයවීම කළ හැකි වෙයි. එසේම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වන මේස 4-5 කාමරයේ විවෘත අවකාශය තුළ කිසියම් විධිමත් රටාවක් ඔස්සේ ස්ථාන ගත කළ හැකිය. පුහුණු කරුවන්ගේ උපකරණ ද අදාල මේසය මත පිළිවෙලකට තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. ලිපි ද්‍රව්‍ය යනාදිය අදාල ප්‍රමාණය පමණක් මේසය මත තබා සෙසු දෑ අසුරා තැබීමෙන් ද්‍රව්‍ය

නිසි පරිදි කළමනාකරණය කර ගත හැකි වෙයි.

පුහුණු කාමරය හැකි නම් පුහුණුව පැවැත්වීමට පෙර දිනයේ සකසා තබා ගැනීම සුදුසු වන අතර එසේ නොහැකි අවස්ථාවක අවම වශයෙන් පුහුණුව ආරම්භ කිරීමට පැයකට කලින්වත් සියල්ල සූදානම් කර ගත යුතුය. එවිට සහභාගිකයන් පැමිණෙන විට පුහුණු කරුවන්ට මනා සූදානමකින් හා විශ්වාසයකින් කණ්ඩායම පිළිගෙන වැඩ සටහන ආරම්භ කළ හැකිය.

1.4 පුහුණු කරුවන්ගේ සූදානම

පුහුණුව අපේක්ෂිත මට්ටමෙන් පවත්වාගෙන යාම සඳහා සැසි මෙහෙයවීමට පුහුණුවේ අන්තර්ගතය හා පුහුණු ක්‍රමවේදය පිළිබඳ මනා පරිචයක් ඇති පහසුකරුවන් දෙදෙනෙකු හා සහායකයෙකු සිටීම වැදගත් වෙයි. සහාය දක්වන්නාද පුහුණු පැවැත්වීම පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන එවැනි කටයුත්තක් සඳහා පුරුදු පුහුණු වන්නෙකු නම් වඩාත් උචිත වෙයි. ප්‍රධාන පහසුකරුවන් දෙදෙනා සැසි මෙහෙයවන අතර සහායකයාගේ කාර්ය වන්නේ පුහුණු කාමරයේ අවශ්‍යතා සොයා බැලීම, කෑම බීම, පුහුණුව නේවාසික වැඩසටහනක් නම් ඒ පිළිබඳ අවශ්‍ය කටයුතු සම්බන්ධීකරණය, සහභාගිකයන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ සොයා බැලීම යනාදියයි. එසේම සහභාගිකයෙකු සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍යමය ගැටළුවක් ඇති වුවහොත් ඒ පිළිබඳ මූලිකත්වය ගැනීමද කළ යුතු වෙයි. එසේම දිනයට අදාල සැසි පැවැත්වීමෙන් පසු පුහුණු කණ්ඩායමේ සියළු දෙනා එක් රැස් වී දිනය පිළිබඳ එකිනෙකාගේ අත්දැකීම්, වඩාත් හොඳින් සිදු කළ කාර්යයන් අගයමින් තව දුරටත් සංවර්ධනය විය යුතු දේවල් පිළිබඳ සාධනීය සාකච්ඡාවක් කණ්ඩායමේ එකිනෙකා දිරිමත් වන අන්දමින් සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතු වෙයි.

1.5 සැසි පහසුකරණයේ දී සැලකිය යුතු පොදු කරුණු

1. එක් සහභාගිකයන් කණ්ඩායමක් සමග තවත් කණ්ඩායමක් සංසන්දනය නොකරන්න. සෑම කණ්ඩායමක් ම සුවිශේෂී වෙයි. ඔවුන් තුළ පවත්නා ගතිකයන්, ශක්තීන් හා සාධනීය අංගයන් තුළින් වැඩසටහන ඵලදායි හා ආකර්ෂණීය කිරීමට උත්සාහ දරන්න.

2. අප හා සහභාගිකයන් අතර පවත්නා බල සම්බන්ධතාවයන් භාවිත කිරීමෙන් අපගේ පෙරසූදානම් හා වෙනත් කටයුතු සඳහා සහභාගිකයන් සම්බන්ධ කර නොගැනීම. ඔවුන් ස්වේච්ඡාවෙන් කටයුත්තකට දායක වන්නේ නම් අවධානම අවම ඔවුන්ට ද ඉගෙනුමක් ලැබෙන කටයුත්තකට දායක කර ගැනීම ගැටළුවක් නොවේ.

3. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල දී හැකි සෑම අවස්ථාවක දීම අළුත් කණ්ඩායම් සකසන්න. එවිට හැම දෙනාටම එකිනෙකා හඳුනා ගනිමින් විවිධත්වයන්ට ගරු කරමින් කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

4. ආහාර පාන ලබා ගන්නා අවස්ථාවල දී සහභාගිකයන්ට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න. ඔවුන්ගේ ආහාර රුචිකත්වයන්ට හා අවශ්‍යතාවයන්ට අනුව පුහුණු පැවැත්වෙන ස්ථානයේ කළමනාකාරීත්වය සමග සාකච්ඡා කර ආහාර ලබා දීමට කටයුතු කරන්න. ආහාර පාන සැපයීමේ දී සහභාගිකයන්ගේ ශාරීරික, ආගමික හා සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවයන් කෙරෙහි ද සංවේදී වන්න. උදාහරණ වශයෙන් මාංශමය ආහාර වලින් වැළකී සිටින අය, සෞඛ්‍යමය හේතු මත හා වෛද්‍ය උපදෙස් මත යම් යම් ආහාර වලින් වැළකී සිටින අය, ඉස්ලාම්

භක්තිකයන්ගේ උපවාස කාලය තුළ ඔවුන්ගේ ආහාර වේල් ආදිය

5. වැඩසටහනෙහි වෙලාවන් හා සැසි පෙළ ගැස්ම ආදිය වෙනස් කරන්නේ නම් සහභාගිකයන් ද දැනුවත් කර ඔවුන්ගේ ද අදහස් වලට ගරු කරමින එම වෙනස් කම් කරන්න.

6. කිසියම් සහභාගිකයෙකු ක්‍රියාකාරකමකට සම්බන්ධ වීමට අකමැත්තක් දක්වන්නේනම් ඒ සඳහා බල කිරීමෙන් වළකින්න. සැසි පවත්වන අතරතුරෙහි දී ප්‍රායෝගික උදාහරණ ගන්නා විට සහභාගිකයන්ට එයින් අපහසුතාවයක් ඇති වන්නේ දැයි සංවේදී වන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් සහභාගියන් අතර ළමා සුරකුම් මධ්‍යස්ථානයක ජීවත් වන යෞවනයෙකු, යෞවනියක සිටියි නම් දෙමාපිය ආදරය, සෙනෙහස, පවුල් සම්බන්ධතා ආදිය ගැන කථා කරන විට සංවේදී වන්න.

7. විශේෂයෙන්ම අලුත් දිනයක් වැඩසටහන ආරම්භ කරන විට නැතිනම් විවේකයකින් පසු වැඩසටහන ආරම්භ කරන විට සෑම සහභාගිකයෙකුම සිටී දැයි විමසිලිමත් වන්න. මේ සඳහා අදාල සහභාගිකයන්ගේ ගණනට පමණක් ආසන පනවා තැබීමෙන් කිසියම් කෙනෙකු පැමිණ නැති නම් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි වෙයි. මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ සහභාගිකයන්ගේ ආරක්ෂාව කෙරෙහි අප කෙරෙහි ඇති වග වීමයි.

8. කිසියම් සහභාගිකයෙකු අසනීප තත්ත්වයකට මුහුණ පෑවොත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන ආකාරය පිළිබඳ පෙර සූදානමකින් සිටීම වැදගත් වෙයි.

9. හැකිතාක් සුපරීක්ෂාකාරීව සිටින්න. අවධානම් කාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳ නිසි අවධානයෙන් හා තක්සේරුවෙන් සිටින්න. එවැනි තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීම සඳහා සහභාගිකයන් ද සම්බන්ධ කර ගෙන සැළැස්මක් සකස් කර ගන්න. එය ක්‍රියාත්මත කිරීමට ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගන්න.

2. පුහුණුව පැවැත්වීම - පළමු දිනයේ සැසි මෙහෙයවීම

පළමු දිනයේ සැසි ආරම්භය පෙරවරු 8.30 ආරම්භ කිරීම සුදුසු වෙයි. එබැවින් පුහුණුකරුවන් හා සහභාගිකයන් සෑම දෙනාම අවම වශයෙන් පෙරවරු 8.25 ටවත් පුහුණු ශාලාවට පැමිණීම වැදගත් වෙයි. පළමු දිනය තුළ සැසි ගලා යන ආකාරය පහත සඳහන් පරිදි වෙයි.

2.1 වැඩසටහන සඳහා ප්‍රවිශ්ය වීම

ප්‍රධාන සැසි පැවැත්වීමට පෙර මනා ලෙස සැළසුම් කරන ලද ප්‍රවිශ්ය සැසියක් ඉතාමත් වැදගත් වෙයි. සහභාගිකයන් හා පහසුකරුවන්/පුහුණුකරුවන් අතර මනා සම්බන්ධතාවයක් ඇති වන්නේ මෙම සැසිය තුළිනි. ඉතාමත් ඉවසිලිවන්ත ලෙස, නිර්මාණශීලී හා සහභාගිකයන්ගේ අදහස්වලට සවන් දෙමින්, ගරු කරමින් මෙම සැසිය පැවැත්විය යුතුය.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
i	පිළිගැනීම සහ වැඩසටහන් ආරම්භය	පෙ.ව. 08:30 - පෙ.ව. 08:40 මිනිත්තු 10 යි	සහභාගි වී සිටින තරුණ පිරිස ඉතාමත් ගෞරවනීය ලෙස පිළිගෙන ඔවුන්ගේ සහභාගීත්වය ඇගයීමට ලක් කිරීම. වැඩසටහන පිළිබඳ කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් සිදු කිරීම. මෙහිදී කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් පමණක් ප්‍රමාණවත් වන්නේ අංක පියවරේදී වැඩසටහන පිළිබඳ දිගු පැහැදිලි කිරීමක් සිදු කරන බැවිනි.
ii	හැඳින්වීම/ හඳුනා ගැනීම	පෙ.ව. 08:40 - පෙ.ව. 09:25 මිනිත්තු 45 යි එකම වර්ණයක ෆ්ලැෂ් කාඩ්පත් ප්ලැටිග්නම් පෑන් මාස්කින් ටේප්	• සෑම දෙනෙක්ම සහභාගි කරගෙන ඇඟ උණුසුම් කරන ක්‍රියාකාරකමක් සිදු කිරීම. මෙහි අරමුණ වැඩසටහන පිළිබඳ නැවුම් හැඟීමක් ඇති කිරීම හා සහභාගිකයන් තුළ ප්‍රබෝධයක් ඇති කිරීමයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම සමස්ථ වැඩසටහනේ ප්‍රස්තුතයටම අදාළ කර ගත හැකිය. • සෑම සහභාගිකයෙකුටම තමා සතු, තමා වැඩියෙන් හඳුනාගෙන ඇති වටිනාකම් තුන බැගින් ෆ්ලැෂ් කාඩ්පතක ලිවීමට සැළැස්වීම. අවසානයේ එය සෙසු අයට ඉදිරිපත් කිරීමට සෑම කෙනාටම අවස්ථාව ලබා දීම. සියළු දෙනාම ඉදිරිපත් කළ පසු අවශ්‍ය වූ විටෙක හඳුනා ගැනීමට හැකි වන පරිදි සළකුණක් තබා කාඩ්පත් සියල්ලම සෑම කෙනෙකුටම පෙනෙන තැනක අලවා තැබීම.
iii	අද සහ හෙට පැවැත්වෙන වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් එක් එක් සහභාගිකයාට ඇති ■ අරමුණු/ අපේක්ෂාවන් ■ සැකයන්/ ගැටළු සහ ■ ඔවුනට දායකවිය හැකි ආකාරය	පෙ.ව. 09:25 - පෙ.ව. 10:00 මිනිත්තු 35 යි වර්ණ තුනක ෆ්ලැෂ් කාඩ්පත් ප්ලැටිග්නම් පෑන් මාස්කින් ටේප්	• පාට 03 ක ෆ්ලැෂ් කාඩ්පත් සෑම සහභාගිකයෙකුටම ලබා දීම. එක් කාරණයක් සඳහා එක් පාටක කාඩ්පතක් නම් කිරීම. • එම ලබා දුන් කාඩ්පත්හි මේ වැඩසටහන සම්බන්ධව සහභාගිකයාට ඇති අපේක්ෂාව, මේ වැඩසටහන සම්බන්ධව සහභාගිකයාට ඇති ගැටළුව/අදහස සහ මේ වැඩසටහන සම්බන්ධව සහභාගිකයාට ලබා දිය හැකි දායකත්වය කුමක් ද යන්න ලියන්නට යැයි පැවසීම. • සියළු දෙනාම අදහස් ලියා අවසන් වූ පසු එක් එක් මාතෘකාව යටතේ සහභාගිකයන් ලියා ඇති කරුණු සෙසු අයටද ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. • ප්‍රස්තුතයන් තුන යටතේම සහභාගිකයන් දක්වන අදහස් සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. සියල්ලන්ගේම අරමුණු, ගැටළු/සැකයන් සහ දායකත්වයන් දෙදින පුරාම සියළු දෙනාගේම ඇස ගැටෙන පරිදි ප්‍රදර්ශනය වීමට සැලැස්වීම.

			• අවසානයේ පුහුණු කරුවන්ගේ අරමුණු හා සහභාගිකයන්ගේ අරමුණු එකිනෙක සමපාත වන බව තහවුරු කරන්න. එසේම ඔවුන්ට ඇති සැකයන් හා ගැටළු පිළිබඳ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම අගය කරන්න. එසේම ඔවුන් බලා දායක වීමට පොරොත්තුවෙන් සිටින දේවල් සඳහා අවස්ථාවන් ලැබෙන සේ වැඩසටහන සැළසුම් කර ඇති බව හා එසේ අවස්ථාවන් ලැබෙන පරිදි වැඩසටහන මෙහෙයවන බවට විශ්වාසයක් ඇති කිරීම.
iv	ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා	පෙ.ව. 10:00 - පෙ.ව. 10:15 මිනිත්තු 15 යි අඟල් 4 x 3 ප්‍රමාණයේ කාඩ් පත් Name Tag පැළඳ ගැනීමට කටු	• Name Tag ලබා දීම වැඩ සටහන් න්‍යාය පත්‍රය සකච්ඡා කිරීම • ඉගෙනුම් එකඟතාවයන් ඇති කර ගැනීම • යම් සහභාගිකයෙකුට වැඩසටහන තුළ සාකච්ඡා කරන කරුණු සම්බන්ධයෙන් යම් සංවේදීතාවයක් ඇති වුවහොත් ඒ පිළිබඳව පහසුකරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි බව දැනුම් දීම. විශේෂයෙන්ම යෞවනියන්ට පුහුණුව සපයන කාන්තා පහසු කරුවෙකු සමග සාකච්ඡා කිරීමට හැකි බව අවධාරණය කිරීම.
තේ විවේකය		පෙ.ව. 10:15 - පෙ.ව. 10:30 මිනිත්තු 15 යි	

2.2 පළමු සැසියේ ආරම්භය

පියවර 1 - ළමයා පිළිබඳ නිර්වචනය සහ ළමා විය යනු කුමක්ද? යන අන්තර්ගතය පිළබඳ සාකච්ඡා කිරීම. මෙය පුහුණු අන්තර්ගතයෙහි 1.1 කොටසින් දක්වා ඇත.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
1.1	ළමයා පිළිබඳ නිර්වචනය සහ ළමා විය යනු කුමක්ද	පෙ.ව. 10:30 - මධ්‍යහ්න 12:00 පැය 01 මිනිත්තු 30 යි වර්ණ හතරක ෆ්ලැෂ් කාඩ්පත් ප්ලැටිග්නම් පෑන් මාස්කින් ටේප් Flip chart papers	• මෙහි අරමුණ ළමයා හා ළමා විය යනු කුමක්ද? යන්න සහභාගිකයන්ටම අවබෝධ කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම හා ඒ තුළින් හුදෙක් ළමයා යන්න වයස අවුරුදු 0 - 18 ත් අතර තැනැත්තෙකු බවට පමණක් පත් කර ඇති අවබෝධ මට්ටම ළමයාගේ වර්ධන අවධීන්, වර්ධන අංශයන් ආදී වශයෙන් ළමයෙකුගේ සමස්ථ සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ දැනුවත්භාවයක් ලබා දීමයි.

			• මෙහිදී මූලික පැහැදිලි කිරීමකින් අනතුරුව සහභාගිකයන් කණ්ඩායම් පහකට වෙන් කරයි. මෙයින් පළමු කණ්ඩායම් තුන ළමා සංවර්ධන අවධි පිළිබඳවත්, හතර හා පහ යන කණ්ඩායම් දෙක ළමා සංවර්ධන අංශ පිළිබඳවත් සාකච්ඡා කරයි. මෙහිදී සාකච්ඡා කරන කරුණු කාඩ් පත් වල සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. මෙහිදී වර්ධන අවධි සාකච්ඡා කරන කණ්ඩායම්වලට එක් වර්ණයක කාඩ් පත් හා වර්ධන අංශ ගැන කථා කරන කණ්ඩායම්වලට තවත් වර්ණයක කාඩ්පත් ආදී වශයෙන් ලබා දීමෙන් ඉදිරිපත් කිරීම්වල සුවිශේෂී භාවයන්, පැහිදිලි තාවයන් හා නිර්මාණශීලී භාවයන් තීව්‍ර කර ගත හැකිය. ඉදිරිපත් කිරීම් සහභාගිකයන් රවුමක් ආකරයෙන් වාඩි කරවා ගෙන සැම දෙනාටම බලා ගත හැකි ආකාරයට රවුම මැද කාඩ් පත් තබමින් සිදු කිරීම උචිතය. ඉදිරිපත් කිරීම් වඩාත් නිර්මාණශීලිව සිදු කිරීමට Flip chart papers කිහිපයක් එකට අමුණා සකස් කර ගත් මතුපිටක් භාවිත කළ හැකිය. එසේම එම Flip chart papers මතු පිටෙහි අලවන ලද කාඩ්පත් සහිත සමස්ථ ඉදිරිපත් කිරීම මතුවට එන සැසි වලටද අදාල වන බැවින් කාටත් පෙනෙන පරිදි ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය. • සැම කණ්ඩායමක් විසින්ම ඉදිරිපත් කිරීම් අවසන් කළ පසු හා Flip chart papers මතු පිටෙහි කාඩ්පත් ඇලවීමෙන් සකස් කර නිර්මාණය ඇසුරෙන් සහභාගිකයන්ට දැනෙන හැඟෙන දේ ඉදිරිපත් කිරීමට දිරිමත් කරන්න. එවිට ඔවුන්ම ළමයා පිළිබඳ මෙතෙක් එල්බ ගෙන සිට පටු නිර්වචනය වෙනුවට ඉතා ගැඹුරු හා පුළුල් අදහස් ළමා විය හා ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ ඉදිරිපත් කරනු ඇත. මෙය ඉදිරි සැසි තාර්කිකව පෙළගස්වා ගැනීමටත් සහභාගිකයන් තුළින් සක්‍රිය දායකත්වයක් ලබා ගැනීමටත් උපකාරි වනු ඇත.

පියවර 2 - ළමා අයිතිවාසිකම් යනු මොනවාද? යන අන්තර්ගතය පිළබඳ සාකච්ඡා කිරීම. මෙය පුහුණු අන්තර්ගතයෙහි 1.2 කොටසින් දක්වා ඇත.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
1.2	ළමා අයිතිවාසිකම්	ප.ව. 12:00 - මධ්‍යහ්න 12:45 මිනිත්තු 45 යි වර්ණ හතරක ෆ්ලෑෂ් කාඩ්පත් ප්ලැටිග්නම් පෑන් Flip chart papers ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ඇමිණුම	• පියවර 1 හි අනු සැසිය හා මෙම අනු සැසිය අතර මනා සම්බන්ධතායක් ගොඩ නැගීම මුලින්ම සිදු කළ යුතු කරුණකි. උක්ත සැසියෙහි දී ළමයෙකු යනු මව් කුසයෙහි පිළිසිඳ ගත් දින සිට විවිධ වර්ධන අවධීන් තුළ කායික, මානසික, සමාජයීය හා භාෂා සන්නිවේදන ආදී වශයෙන් වර්ධන සන්තතීන් කිහිපයක සිදුවන ක්‍රමික හා සමුච්චිත ක්‍රියාවලියක් සිදු වන කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ ඉතාමත් තීරණාත්මක අවධියක් බව වටහා ගෙන තිබේ. • මෙම සැසියෙහි දී ඒ ආකරයේ ප්‍රශස්ථ සංවර්ධනයකට සෑම ළමයෙකුටම හිමිකමක් ඇති බව හා එම හිමිකම පිළිබඳ විශ්වීය ප්‍රමිතිය හා මග පෙන්වීම ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් තුළින් ද තහවුරු කර ඇති බව පැහැදිලි කර ගැනීම මෙම සැසියෙහි අරමුණකි. ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ විශ්ව ප්‍රකාශය නිසා ළමයින්ගේ හිමිකම් ගැන කථා කරනවාට වඩා සෑම ළමයෙකුටම කිසිදු භේදයකින් තොරව මව් කුසයේ පිළිසිඳ ගත් දිනයේ පටන් ම ප්‍රශස්ථ සංවර්ධනයකට. යහපැවැත්මකට ඇති හිමිකම නිසා ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ කතිකාව හා ඒ වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමේ හා ක්‍රියාත්මක වීමේ ව්‍යාපාරයන් ඇති බව ඉතා පැහැදිලිව සහභාගිකයන් තුළ ඒත්තු ගැන්වීම වැදගත් වෙයි. • මුලින්ම මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතීන් හා ප්‍රමිතීන් ඓතිහිසිකව විකාශය වූ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. අනතුරුව මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ කතිකාවත තුළසුවිශේෂීවළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රමිතීන් හා සම්මුතීන් ඉදිරිපත් කිරීමට හේතු වූ තාර්කික කරුණු පැහැදිලි කරන්න. • මෙම සාකච්ඡාව හැකිතාක් සහභාගිකයන් මෙම විෂය පිළිබඳ දන්නා කරුණු වලින් මෙයෙහවීමට උත්සාහ ගන්න. අනතුරුව ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියෙහි සඳහන් එක් වර්ගීකරණයක් වන පැවැත්ම පිළිබඳ අයිතීන්, සංවර්ධනය පිළිබඳ අයිතීන්, සහභාගීත්වය පිළිබඳ අයිතීන් හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ අයිතීන් යන මාතෘකාවන් හතර පදනම් කර ගෙන සහභාගිකයන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කර ගන්න.

			• අත්පොතෙහි ඇමිණුම්වල සඳහන් ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත පත්‍රිකාව ඇසුරින් එක් එක් කණ්ඩායමට තමන්ට අදාල තේමාව යටතට අයත් වන අයිතිවාසිකම් ප්‍රමිතීන් කිහිපයක් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සළසා දෙන්න. අනතරුව කණ්ඩායම් හතරම එකට රැස් කරගෙන මෙම වර්ගීකරණය අනුව Flip chart papers එකක සකසා ගත් වගුවක එක් එක් කණ්ඩායම හඳුනා ගත් අයිතිවාසිකම් ප්‍රමිතීන් කිහිපය අදාල අංකයන් සමග සටහන් කරන්න. මෙහිදී සහභාගිකයන්ට ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තිය පිළිබඳ කිසියම් හැදෑරීමක් සමස්ථ වැඩසටහනෙහිම අරමුණට හා ඉලක්කයට අදාල කර ගනිමින් සිදු කිරීමට හැකිවන අතර ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රමිතීන් ප්‍රායෝගිකව කොටස් වලට වර්ග කළ නොහැකි. එකිනෙකට සම්බන්ධ. එකිනෙක මත රඳා පවතිමින් ළමා සවංර්ධනය වෙනුවන් මග පෙන්වන මාර්ගෝපදේශයක් බව වැටහෙනු ඇත. මෙම සාකච්ඡාව තුළටම අදහස් ගලා යාමේ රටාවට අනුකූල වෙමින් ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ මූලධර්ම පිළිබඳවද පැහැදිලි කිරීමක් හා අවබෝධයක් ලබා දෙන්න.

දිවා ආහාරය	ප.ව. 12:45 - ප.ව. 01:45 පැය 01 යි
Energizer	ප.ව. 01:45 - ප.ව. 02:00 මිනිත්තු 15

පියවර 3 - ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය සහ සූරාකෑම පිළිබඳ ගැටළුව හා අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදු කරන ළමා ලිංගික සූරා කෑම පිළිබඳ සුවිශේෂීව සාකච්ඡා කිරීම.මෙම පියවර තුළින් පුහුණු අන්තර්ගතයෙහි 1.3 සිට 1.5 දක්වා සාකච්ඡා කරයි.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
1.3	ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනය සහ සූරාකෑම පිළිබඳ ගැටළුව	ප.ව. 02:00 - ප.ව. 03:30 පැය 01 මිනිත්තු 30 යි	• සැසිය මෙහෙයවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු වැදගත්ම කරුණ වන්නේ සැසි අතර ඇති තාර්කික ගලා යාමයි. පෙර සැසියෙහි ප්‍රතිඵලය අළුත් සැසිය සඳහා පිවිසුමක් වශයෙන් භාවිත කිරීම වැදගත් වෙයි. මෙහිදී පහසුකරුවන් අතර මනා සම්බන්ධීකරණය හා අවබෝධය වැදගත් වෙයි. • මේ වන විට අපි සමස්ථ ළමා සංවර්ධනය, ඒ සඳහා සෑම ළමයෙකුටම ඇති අයිතිය, මෙය සනාථ කිරීමට හා තහවුරු කිරීමට ඇති ප්‍රමිතීන් මාලාවක් හා මග පෙන්වීමක් වශයෙන් ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියෙහි ඇති අදාලත්වය සාකච්ඡා කොට ඇත.
1.4	අපි ළමයින් ආරක්ෂා කර ගත යුත්තේ ඇයි?		
1.5	අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම යනු කුමක් ද?		

			• මෙම අනු සැසි මාලාවෙහි බලාපොරොත්තුව ප්‍රශස්ථ ළමා සංවර්ධනයට ඇති බාධාවක් වශයෙන් ළමයින්ට එරෙහි අපයෝජනය, ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සූරා කෑම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමයි. • මෙහිදී වැඩිහිටියන් හා ළමයින් අතර පවතින අසමතුලිත බල සම්බන්ධතාවය හා විශ්වාසය, සම්බන්ධතාවය හා වගකීම යන කරුණු මත ළමයෙකු අපයෝජනයට, ප්‍රචණ්ඩත්වයට හා සූරා කෑමට ලක් වීමේ අවධානම හා ප්‍රවණතාවය මෙහිදී සරලව නමුත් තාක්ෂණිකව පැහැදිලි කළ යුතු වෙයි. එසේම යම් යම් ළමයින් කණ්ඩායම්වල අනතුරු අවධානම වැඩි බවද පැහැදිලි විය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් ආබාධිත ළමයින්, යුධමය වාතාවරණයක් යටතේ ජීවත් වන ළමයින්, නිසි දෙමාපිය-වැඩිහිටි රැකවරණයක් හා මග පෙන්වීමක් නැති ළමයින් හා මත් පැන් - මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වී ඇති ළමයින් අපයෝජනයට හා හිංසනයට ගොදුරු වීමේ අනතුරු අවධානම වැඩිය. • විශේෂයෙන්ම පුහුණුවෙහි ප්‍රධාන ප්‍රස්තුතයට සම්බන්ධ කර ගනිමින් අන්තර්ජාලය භාවිත කරන හා සන්නිවේදනයට අදාල තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිත කරන ළමයින් මුහුණ දෙන අවධානම්කාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳ මනා පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍යය. සහභාගිකයන් පුහුණුවෙහි හරය හා ඉලක්කය වෙත දිසා ගත කිරීමේ හැරවුම් ලක්ෂය වන්නේ මෙම කරුණ ඉස්මතු කරමින් කරන සාකච්ඡාවයි. • සාකච්ඡාව අවසානයේ සහභාගිකයන්ට ළමයෙකුට එරෙහිව සිදු විය හැකි අපයෝජනය හා ප්‍රචණ්ඩත්වයන්හි ප්‍රධාන හා බහුලව කථා කරන තේමාවන් හතරක් වන කායික, මානසික, ලිංගික හා නොතකා හැරීම හා නොසැලකීම යන කරුණු ඔස්සේ කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායමට Flip chart paper හතරක් එකිනෙකට අලවා සකස් කොට ගත් විශාල කොලයක් ලබා දෙන්න. ස්වකීය කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙකු ඒ මත තබා අඳින ශරීර සිතියමෙහි එක් එක් කණ්ඩායම තමාට ලැබුණු තේමාව (කායික, මානසික, ලිංගික අපයෝජන හා නොතකා හැරීම හා නොසැලකීම) යන කරුණු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරයි. සාකච්ඡාව ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් මත ව්‍යුහ ගත කරයි. උදාහරණයක් වශයෙන් කායික අපයෝජනය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන කණ්ඩායම ළමයෙකුට එරෙහිව කායික අපයෝජන සිදු වන ආකාරය හා එහි බලපෑම සාකච්ඡා කොට තම කණ්ඩායමට අදාළ ශරීර සිතියමෙහි සටහන් කරයි.

			• අවසානයේ කණ්ඩායම් හතරම එක් රවුමක වාඩි වී රවුම මැද එක් එක් කණ්ඩායමේ සිතියම තබා තම කණ්ඩායමේ අදහස ඉදිරිපත් කරයි. ඒ ඇසුරෙන් පහසු කරු සැසිය ඉලක්ක කර ගත් 1.3, 1.4 හා 1.5 අන්තර්ගතයන්ට අදාල සුවිශේෂී කරුණු සාකච්ඡා කරමින් එහි හර පණිවිඩයන් කණ්ඩායම වෙත ලබා දෙයි.
තේ විවේකය		මිනිත්තු 15 යි ප.ව. 03:30 - ප.ව. 03:45	

පියවර 4 - මෙම අනු සැසි මාලාව තුළ ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතාවන ආකාරය සහ එහි බලපෑම, අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා යනු මොනවාද? තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම, සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසන යනු කුමක්ද? අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික පෙළඹවීම යනු කුමක්ද? නිරුවත් දර්ශන යැවීම හා කාන්දු කිරීම යනු කුමක්ද? යන කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරයි. මෙම පියවර තුළින් පුහුණු අන්තර්ගතයෙහි 1.6 සිට 1.11 දක්වා ආවරණය කරයි. එසේම පළමු ප්‍රධාන සැසියෙහි අවසානයටද මෙම පියවර මගින් ළඟා වෙයි.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
1.6	ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතාවන ආකාරය සහ එහි බලපෑම	ප.ව. 03:45 - ප.ව. 05:30 පැය 01 මිනිත්තු 45 යි	• 1.6 මුලින්ම සමාජ මාධ්‍ය බිහි වීම හා එහි විකාශය ඓතිහාසික හා ගෝලීය සංදර්භය තුළ සහභාගිකයන්ගේ ද අදහස් මත සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගා ගැනීම වැදගත් වෙයි. මානව පරිණාම ක්‍රියාවලියේ සිට ශිෂ්ටාචාර බිහිවීම තුළින් නූතන තාක්ෂණික ලෝකය තෙක් තොරතුරු, සන්නිවේදනය හා මාධ්‍යය යන විෂයයන් විසින් සිදු කර ඇති දායකත්වය සාකච්ඡා කරන්න. පහසු කරුවන් මේ පිළිබඳ කරුණු රැස් කරගෙන පෙර සූදානමකින් පැමිණීම සැසියේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරනු ඇත. • තාක්ෂණය, තොරතුරු හා මාධ්‍ය යන විෂයයන් හා සමපාත වීමෙන්, හා ඒකාබද්ධ වීමෙන් තොරතුරු තාක්ෂණය නම් නව විෂය පථයෙහි දොරටු විවර වූ ආකාරය හා අන්තර්ජාලයේ සම්ප්‍රාප්තියත් සමග සමාජ මාධ්‍ය ජාලා බිහි වූ ආකාරය හා අද වන විට තොරතුරු තාක්ෂණය හා සමාජ මාධ්‍ය සමාජය තුළ අත්පත් කර ගෙන ඇති වපසරිය, ජන සමාජය තුළ මති මතාන්තර, හැසිරීම් මෙන්ම ආර්ථික-සමාජයීය-දේශපාලන-සංස්කෘතික දේහයන් තුළ කෙතරම් තීරණාත්මක සාධකයක් වී ඇත්ද යන්න සහභාගිකයන් තුළ සාධක සහිතව ඒත්තු ගන්වන්න.
1.7	අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා යනු මොනවාද?		
1.8	තිරය මත අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම		
1.9	සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසන යනු කුමක්ද?		
1.10	අන්තර්ජාල භාවිතයෙන් සිදුකරන ලිංගික පෙළඹවීම යනු කුමක්ද?		
1.11	නිරුවත් දර්ශන යැවීම හා කාන්දු කිරීම යනු කුමක්ද?		

			• සමාජ මාධ්‍ය පුරවැසි මාධ්‍යයක් වශයෙන් ජනතාවට සේවයක් සපයන අතර ඇතැම් අන්තගාමී හා අපගාමී ආකල්ප හා අගතීන් ඇති පිරිස් විසින් අවභාවිත වී ඇති ආකාරයත් බොහෝ අවස්ථාවල ළමයින් හා තරුණයින් එහි ගොදුරු බවට පත් වී ඇති ආකාරය හා දිනෙන් දින එසේ වීමේ අවධානම ඉහළ යමින් පවතින බව සාධක සහිතව ඒත්තු ගන්වන්න. • 1.7 - 1.10 වැඩසටහනට සහභාගිවන තරුණ කණ්ඩායම විවිධ පිරිස් ඉලක්ක කර ගෙන දැනුවත් කිරීමේ හා පුහුණු වැඩසටහන් කිරීමද මෙහි එක් ප්‍රධාන අරමුණක් නිසා මෙම මාතෘකා හතර සහභාගිකයන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කර පාසලක 11,12 හා 13 ශ්‍රේණිවල ගැහැණු හා පිරිමි ළමයින් ඉලක්ක කර ගෙන වැඩසටහනක් පවත්වන ආකාරයේ භූමිකා රංගනයක් සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මුලින් සූදානම් වීමට අවස්ථාව ලබා දී දෙවනුව ඉදිරිපත් කිරීමට ආරාධනා කරන්න. එක් කණ්ඩායමක් ඉදිරිපත් කරන විට සෙසු කණ්ඩායම්වල සාමාජිකයන්ට සංවර්ධනාත්මක ප්‍රතිපෝෂණයන් ලබා දීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න. මේ තුළින් එක් කණ්ඩායමක් ඉදිරිපත් කරන විට සෙසු අය හොඳින් සවන් දෙන අතර සාධනීය විවේචනයක් ඉදිරිපත් කරන ආකාරයද පුරුදු පුහුණු කර ගනියි. • ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා කණ්ඩායම්වලට කැමති ආකාරයෙන් සූදානම් වීමට ඉඩ ලබා දෙන්න. ඔවුන්ට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සපයා දෙන්න. • 1.11 පුද්ගලයන් අතර නිරුවත් දර්ශන යැවීම හා කාන්දු කිරීම පිළිබඳ විවිධ මති මතාන්තර පවතී. නමුත් ඒ පිටුපස ඇති මනෝ සමාජයීය හේතු සාකච්ඡා කිරීම මෙම තත්ත්වයන් දෙකම අවම කිරීමට ඉවහල් වෙයි. එබැවින් මේ පිළිබඳ සහභාගිකයන් සමග සිදු කරන විවෘත සාකච්ඡාවක් හා ඔවුන් දැනට මේ පිළිබඳව දරන අදහස් ඇසුරින් පොදු මතයකට එළඹිය හැකිය. කෙසේ වෙතත් මෙම තත්ත්වයට හේතු, එහි අනිසි ප්‍රතිඵල පිළිබඳ ප්‍රමාණාත්මක සාකච්ඡාවක් සිදු කර එවැනි තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට එකඟතාවයක් සහභාගිකයන් අතරින්ම ලබා ගැනීම වැදගත් වෙයි.

3. පුහුණුව පැවැත්වීම - දෙවන දිනයේ සැසි මෙහෙයවීම

දෙවන දිනයේ ද සැසි ආරම්භය පෙරවරු 8.30 ආරම්භ කිරීම සුදුසු වෙයි. එබැවින් පුහුණුකරුවන් හා සහභාගිකයන් සැම දෙනාම අවම වශයෙන් පෙරවරු 8.25 වවත් පුහුණු ශාලාවට පැමිණීම වැදගත් වෙයි. පළමු දිනය තුළ සැසි ගලා යන ආකාරය පහත සඳහන් පරිදි වෙයි.

3.1 වැඩසටහන සඳහා ප්‍රවිශ්ය වීම

පෙර දිනය පිළිබඳ ආවර්ජනයකින් වැඩසටහන ආරම්භ කිරීම වැදගත් වෙයි. සම්ප්‍රදායික ලෙස පෙර දිනයේ වැඩසටහන ආරම්භ කළ මොහොතේ පටන් අවසානය තෙක් අනු පිළිවෙලින් පියවරෙන් පියවර වැඩසටහන පිළිබඳව ආවර්ජනය කරනවාට වඩා සැසි තුළින් සහභාගිකයන් ලබා ගත් ඔවුන් සිත් ගන්නා පණිවිඩයක් හෝ කරුණක් සඳහන් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම වඩා ඵලදායි වෙයි. ඒ තුළින් පුහුණු කරුවන්ට පෙර දිනයේ අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත කෙතෙක් දුරට ළඟා වී ඇත්ද යන්නත් කිසියම් අදහසක් ලබා ගත හැකි වෙයි.

වෙන් කරන කාලය - පෙ.ව. 08:30 - පෙ.ව. 09:00 (මිනිත්තු 30 යි)

3.2 දෙවන සැසියේ ආරම්භය - ධනාත්මක පෞරුෂත්වයක් සහ යහපත් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කරගැනීම

මෙම සැසියෙහි ප්‍රධාන පරමාර්ථය අපයෝජනය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, හිංසනය, සූරා කෑම යන අපගාමී පුද්ගල චරිතයන් බිහි වීමටහේතුවන ආකල්පයන් හා චර්යාවන්ගෙන් බැහැරව කෙනෙකු තුළ සාධනීය චරිත ලක්ෂණයන්, පුරුෂාර්ථයන් දියුණු කරමින්, යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට සමත් ධනාත්මක පෞරුෂයක් නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමයි.

පියවර 1 - ගෞරවය යනු කුමක්ද?ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය යනු කුමක්ද? යහපත් සම්බන්ධතාවයක් යනු කුමක්ද?පිළිබඳ සාකච්ඡාව. පුහුණු අන්තර්ගතයෙහි 2.1 සිට 2.3 දක්වා කොටස් ආවරණය වෙයි.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
2.1	ගෞරවය යනු කුමක්ද?	පෙ.ව. 09:00 - පෙ.ව. 10:00 පැය 01 යි වර්ණ A4 කඩදාසි ප්ලැටිග්නම් පෑන් Masking Tape	• මෙම ප්‍රස්තුතයන් ත්‍රිත්වය පෙර දිනයේ සාකච්ඡා කළ ප්‍රධාන ශීර්ෂයන් දෙක වූ ප්‍රශස්ථ ළමා සංවර්ධනයට හා ළමයින්ට එරෙහි අපයෝජනය, ප්‍රචණ්ඩත්වය හා හිංසනය යන කරුණු දෙක කෙරෙහිම සෘජුව බලපායි. උදාහරණයකින් පැහැදිලි කළොත් මෙම කරුණු දෙකම එකම කාසියේ දෙපැත්ත මෙන් ගෞරවය, ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය, යහපත් සම්බන්ධතාවයන් යන කරුණුවල වටිනාකම කෙරෙහි තීරණාත්මක සාධකයක් වෙයි. • වර්ධන අවධීන් තුළ සමබර කායික මානසික බුද්ධිමය හා භාෂා-සන්නිවේදන වර්ධනයක් සඳහා ළමයෙකුට අවශ්‍ය මානසික, භෞතික හා පාරිසරික සාධක සැපයුවහොත් එහි ප්‍රතිඵලය මනා පෞරුෂයකින් යුත්, අභ්‍යන්තරික හා බාහිර වශයෙන් යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගත හැකි පුද්ගලයෙක් බිහි වීමයි. එවැනි කෙනෙක් කිසි දිනක තවත් කෙනෙකුගේ ගෞරවය, ආත්ම අභිමානය හා ආත්ම විශ්වාසය පළුදු වන අන්දමින් කිසිදු ආකාරයක හිංසනයක්, අපයෝජනයක් හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් සිදු නොකරයි. තමා සතු බලය, වගකීම් හා සම්බන්ධතාවයන් හා සෙසු අය තමා කෙරෙහි තබා ඇති විශ්වාසයන් අවභාවිත නොකරයි. • අනෙක් අතට ළමයෙකුට එරෙහිව සිදු කරන අපයෝජනයක්, ප්‍රචණ්ඩත්වයක් හෝ සූරා කෑමක් තුළින් සිදු වන්නේ ළමයාගේ ආත්ම අභිමානය, ආත්ම විශ්වාසය හා ගෞරවය බිඳ වැටී ස්වකීය ජීවිතයේ ශක්‍යතාවයන් හා පූර්ණ විභවතාවයන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට බාධාවන් ඇති වීමයි. මේ නිසා කළලයේ සිටම, උපන් දා සිටම ළමයෙකුට ලැබෙන ගෞරවය, ඒ තුළින් ගොඩ නගා ගත හැකි ආත්ම අභිමානය හා ආත්ම විශ්වාසය ළමයාගේ පූරණ විභවතාවයටත්, සාධනීය පෞරුෂත්වයටත් ඉවහල් වෙයි. • මෙම සැසිය තීරණාත්මක වන්නේ අපයෝජනයට, හිංසනයට හා ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහි පෞරුෂයක්, යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගත හැකි චර්යා රටාවක් ගොඩ නැගෙන්නනේ මෙමෙ සාධක නිසාවෙනි. කෙටියෙන් කිවහොත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට, හිංසනයට, සූරා කෑමට විසඳුම තමන් තුළගෞරවය, ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගා ගත හැකි සහ තව කෙනෙකුගේ ගෞරවයට, ආත්ම අභිමානයට සහ ආත්ම විශ්වාසයට බාධා නොකරන
2.2	ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම විශ්වාසය යනු කුමක්ද?		
2.3	යහපත් සම්බන්ධතාවයක් යනු කුමක්ද?		

			යහපත් සම්බන්ධතාවයන් ගොඩ නගා ගත හැකි චරිතයන්, පුද්ගලයන් නිර්මාණය කිරීමයි. • පහසුකරුවන් විසින් මෙම කරුණු ඉතාමත් සරලව සහභාගිකයන් සමග සාකච්ඡා කර ඔවුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදයි. අනතුරුව එක් එක් කණ්ඩායමට 1. ගෞරවය 2. ආත්ම අභිමානය 3.ආත්ම විශ්වාසය 4.යහපත් සම්බන්ධතාවය යන කරුණු අපයෝජනයට, ප්‍රචණ්ඩත්වයට හා සූරා කෑමට එරෙහි විසඳුමක් වශයෙන් කෙනෙකු තුළ චර්යාත්ම හා වටිනාකම්වල වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉවහල් වන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීමයි. • සෑම කණ්ඩායමකටම වර්ණ A4 කඩදාසි 5 බැගින් ලබා දෙන අතර තම මාතෘකාවට අදාලව එක් කඩදායියක එක් කරුණ බැගින් සඳහන් කරන්නට අදහස් ලබා දෙයි. • කණ්ඩායම් වැඩ අවසන් කළ පසු සෑම දෙනාම එක් තැනකට රැස් කරවා තම කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කළ කරුණු හුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. කරුණු සටහන් කළ වර්ණ A4 කඩදාසි නිර්මාණාත්මක රටාවකට ප්‍රදර්ශනය කරන්න. සහභාගිකයන්ගේ අදහස් විමසන්න. ඔවුන් සමබර, යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගත හැකි පෞරුෂයක්, පුද්ගලයෙක් සතු විය යුතු චර්යාවන් හා හැසිරීම් හඳුනා ගනී. එවැනි චරිතයක් හිංසනය, අපයෝජනය හා ප්‍රචණ්ඩත්වය පිටු දකින බව වටහා ගනී.
තේ විවේකය		පෙ.ව. 10 .00 - පෙ.ව. 10.15 මිනිත්තු 15 යි	

3.3 තෙවන සැසියේ ආරම්භය - වාර්තා කිරීම සහ උපකාර සොයා ගැනීම

මෙම සැසිය තුළින් අන්තර්ජාලය තුළ සිදුවන හිංසනය, අපයෝජනය හා සූරාකෑමට අදාල සිද්ධීන් සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ සහභාගිකයන් දැනුවත් කිරීමට අරමුණු කරයි. පුද්ගලිකව, පවුලක් වශයෙන්, හිතවත් කණ්ඩායමක් වශයෙන් හා සමස්ථයක් වශයෙන් සමාජයක් වශයෙන් සිද්ධියක් හෝ සිද්ධීන් සම්බන්ධයෙන් ගත යුතු හා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ මෙහිදී සාකච්ඡා කරයි.

පියවර 1 - වින්දිතයන් හඳුනා ගැනීම, වින්දිතයෙකු ගැන දැනගත් විට කුමක් කළ යුතු ද? ඔබේ දෙමාපියන් වෙත ප්‍රවේශ වන්නේ කෙසේ ද?ඔබ වින්දිතයෙකු නම් ඔබට ගත හැකි පියවර හා අදාල කර ගත හැකි නීතිය හා ප්‍රවේශ විය හැකි සේවාවන් ගැන මෙම අනු සැසියේ දී සාකච්ඡා කරයි. පුහුණු අන්තර්ගතයෙහි 3.1 සිට 3.6 දක්වා සියළුම අන්තර්ගත කොටස් ආවරණය කරයි.

#	අන්තර්ගතය	අවශ්‍ය කාලය හා ද්‍රව්‍ය	ක්‍රමවේදය
3.1	නීතිය	පෙ.ව. 10.15 - පෙ.ව. 10.30 මිනිත්තු 15 යි	අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන අපයෝජන හා ළමා ලිංගික සූරාකෑම අපරාධමය වරදක් බවත් ඒ සම්බන්ධයෙන් නීතිමය පියවර ගැනීම සඳහා ලංකාව තුළ විධිමත් ප්‍රතිපාදනයන් මාලාවක් පවතින අතර ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ආයතනික ව්‍යුහයක් ද පවතින බව පැහැදිලි කරන්න
3.2	අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ළමා ලිංගික සූරාකෑම් වලට ගොදුරු වූ වින්දිතයින් හඳුනා ගැනීම.	පෙ.ව. 10:45 - පෙ.ව. 11:45 පැය 01 යි Flip chart papers ජ්ලැටිග්නම් පෑන් Masking Tape	සහභාගිකයන් කණ්ඩායම් හතරට වෙන් කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායමට 3.2, 3.3, 3.4 හා 3.5 වශයෙන් මාතෘකාවන් ලබා දී ඔවුන් දක්වන අදහස් Flip chart papers වල සටහන් කරන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. පසුව ඒවා පුහුණු කාමරයේ ස්ථාන 4ක ප්‍රදර්ශනය කර එක් කණ්ඩායමට අනෙක් කණ්ඩායම් සාකච්ඡා කර ඇති කරුණු නිරීක්ෂණය සඳහා Gallery Walk එකක් යාමට අවස්ථාව සළසා දෙන්න. කණ්ඩායමේ අදහස් ලබා ගැනීමෙන් පසු 3.6 කොටස යටතේ කරුණු පැහැදිලි කර දෙන්න.
3.3	ඔබ වින්දිතයෙකු පිළිබඳව දැන ගත් විට කුමක් කළ යුතුද?		
3.4	ඔබේ දෙමව්පියන් වෙත ප්‍රවේශ වන්නේ කෙසේද ?		
3.5	ඔබ සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුකරන හිංසනයන්ට ගොදුරු වූ වින්දිතයෙක් නම්...		
3.6	මට මේ පිළිබඳව වාර්තා කළ හැක්කේ කාටද?		

3.4 සිච්චන සැසියේ ආරම්භය - ඉගෙන ගැනීම සහ උනන්දු කිරීම

මෙම සැසියෙහි අරමුණ සහභාගිකයන් තව දුරටත් ඉගෙනීමට, දැනුම සෙවීමට හා දැනගත් දෑ තවත් මට්ටම්වලදී ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා පෙළඹවීම, යොමු කිරීම හා සංවිධානය කිරීමයි. මේ සඳහා කණ්ඩායමේ සැම දෙනාම රවුමට වාඩි කරවා එක් එක් සහභාගිකයාගෙන් තමන් වැඩ සටහනට සහභාගී වීම තුළින් තමා පුද්ගලිකව වෙනස් කර ගැනීමට අදහස් කළ ආකල්පය, හැසිරීම හෝ වෙනත් සුවිශේෂී අදහසක් කණ්ඩායම සමග හුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව සළසා දෙන්න. එවිට එකිනෙකා තුළ පවතින සුවිශේෂී හා නිර්මාණශීලි අදහස් සැම දෙනාටම දැන ගන්නට ද අවස්ථාව ලැබෙයි.

මීට අමතරව සහභාගි වූ කණ්ඩායම අතර සම්බන්ධතා හා සන්නිවේදනයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් ද සකසා ගැනීමට කණ්ඩායම දිරිමත් කරන අතර එහි නායකත්වය ගැනීම සඳහා සාමාජිකයන්ටම අවස්ථාව ලබා දෙයි.

අවශ්‍ය කාලය - පෙ.ව. 11:45 - පෙ.ව. 12:45

4. සැසි අවසන් කිරීම

විධිමත් සම්ප්‍රදායන් අනුව යමින් වැඩසටහන නිමා කිරීම. වැඩසටහන ආරම්භයේ සාකච්ඡා කළ අරමුණ, සැකයන් හා දායක විය හැකි ආකාරයන් මෙන්ම එකිනෙකා හඳුනාගත් වටිනාකම් පිළිබඳවද සඳහනක් කිරීම වැදගත් වෙයි.

අවශ්‍ය කාලය - පෙ.ව. 12:45 - පෙ.ව. 01:15

තෙවන කොටස

ඇමිණුම්

ළමා අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම්

ළමා අයිතීන් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රඥප්තියේ සරල පිටපතකි.

ළමා අයිතිවාසිකම්

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තිය යනු ළමුන්ගේ අයිතිවාසිකම් කවරේදැයි සඳහන්ව ඇති ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් ලියවිල්ලකි. ශ්‍රී ලංකාව ද ඇතුළුව ලොව සෑම රටක් ම පාහේ මෙය නිල වශයෙන් පිළිගෙන ඇති අතර, ළමයින් හට සැලකීමේ දී මෙම ලියවිල්ල පාදක කර ගත යුතු බව එහි සඳහන් වේ.

ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියට අත්සන් කර ඇත්තේ රජයන් වුව ද සෑම පුරවැසියෙක් ම ළමා අයිතීන් පිළිබඳව දැන සිටීම ඉතා වැදගත්ය. මෙහි සඳහන්ව ඇත්තේ ළමා අයිතීන් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියේ සරල අනුවාදයකි.

වගන්තිය 01
ළමයා පිළිබඳ නිර්වචනය අවුරුදු 18 ට පහළ සෑම තැනැත්තෙකු ම ළමයෙකු ලෙසස සැලකේ. ළමුන්ට මෙම ප්‍රඥප්තියේ සඳහන් සියලු ම අයිතිවාසිකම් හිමිවිය යුතුය.

වගන්තිය 02
වෙනසක් නොකිරීම ළමයින් කවුරුන් වුව ද, කුමන වයසක වුව ද, කිසියම් ආබාධයක් සහිත වුව ද, කුමන වර්ණයකින් යුක්ත වුව ද, කුමන ජාතියකට අයත් වුව ද, කුමන භාෂාවකින් කතා කළ ද ඒ සැමටම, කිසිදු ආකාරයේ වෙනසකින් තොරව මෙම අයිතීන් හිමි විය යුතුය.

වගන්තිය 03
ළමයාගේ උපරිම යහපත ළමයින් හා සම්බන්ධව ක්‍රියා කරන විට දී සහ ඔවුන් පිළිබඳව ගන්නා තීරණවල දී ළමයාගේ උපරිම යහපත සලකා ක්‍රියා කළ යුතුය.

වගන්තිය 04
ප්‍රඥප්තිය ක්‍රියාත්මක කිරීම ප්‍රඥප්තියට ඇතුළත් කර ඇති සියලු ම අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට රජය විසින් හැකි සෑම උත්සාහයක් ම දැරිය යුතු ය.

වගන්තිය05
දෙමව්පියමාර්ගෝප දේශකත්වය හා ළමයාගේ වර්ධනය ළමයාට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශකත්වය සැලසීමෙහිලා පවුල සතු වගකීමට ද දෙමව්පිය අයිතීන් හා වගකීම්වලට ද රජය ගරු කළ යුතුය.

වගන්තිය 06
පැවැත්ම සහ සංවර්ධනය
ජීවත්වීමට අයිතියක් ළමයින් සතු බව සියලු දෙනාම පිළිගත යුතුය. ළමයාගේ පැවැත්ම හා සංවර්ධනය සුරක්ෂිත කිරීම රජයේ වගකීමක් වේ. ජීවත්වීමේ හා නිසි ලෙස සංවර්ධනය වීමේ අයිතියක් ද ළමුන් සතු වේ.

වගන්තිය 07
නම සහ ජාතිකත්වය
උපන්දා පටන් නමක් හා ජාතිකත්වයක් ලැබීමට සෑම ළමයෙකුට ම අයිතියක් ඇත. ඔහුගේ/ඇයගේ දෙමව්පියන් කවුරුන්දැයි දැන ගැනීමටත්, ඔවුන්ගේ ආදරය ලැබීමටත් ළමයාට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 08
අනන්‍යතාවය ආරක්ෂා කිරීම ළමයාගේ අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කිරීමට රජය බැඳී සිටී. අනන්‍යතාව නැතිවූ විටෙක අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක නම, ජාතිය හා පවුල් සබඳතා ඉදිරිපත් කර එය යළිත් ස්ථාපනය කිරීමට ද රජය බැඳී සිටී.

වගන්තිය 09
දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් කර තැබීම ළමයාගේ උපරිම යහපත සඳහා පමණක් (එනම් මව්පියන් විසින් ළමයාට අකටයුත්තක් කරනවා නම් හෝ නොසලකා හරිනවා නම්) මිස ඔවුන් දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් නොකළ යුතුය. දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන්ව ජීවත් වීමට තීරණය කළ හොත් ළමයාට ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙකු සමඟ ජීවත්වීමට සිදු වනු ඇත. එහෙත් මව සහ පියා සමඟ පහසුවෙන් සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමට ළමයාට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 10
පවුලක් ලෙස නැවත එක් වීම තම පවුල සමඟ නැවත එක් වීම සඳහා ඕනෑම රටකින් පිටවීමටත්, තම රටට නැවත පැමිණීමටත්, ළමයාට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 11
ළමයින් පැහැරගෙන යාම දෙමව්පියන් හෝ තුන්වන පාර්ශවයක් විසින් ළමයින් පැහැරගෙන යාම හෝ බලහත්කාරයෙන් රඳවා තැබීම වැළැක්වීම හා ළමයා නැවත ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම රජයේ වගකීමයි.

වගන්තිය 12
ළමයාගේ මතය කිනම් ආකාරයකින් හෝ ළමයා කෙරෙහි බලපාන තීරණයක් දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටියන් විසින් ගනු ලබන විට දී තම මතය ප්‍රකාශ කිරීමට ළමයාට අයිතියක් ඇති අතර, එම මතය සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

වගන්තිය 13
නිදහස් ලෙස අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම තොරතුරු රැස් කිරීමටත්, විවිධ ක්‍රම මගින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමටත් ළමයාට අයිතියක් ඇත. ඒ සඳහා ළමයාට අයිතියක් ඇත. ඒ සඳහා ළමයාට අවස්ථා ලැබිය යුතුය.

වගන්තිය 14
නිදහසේ සිතීම හා ආගමක් ඇදහීම දෙමව්පියන්ගේ මඟපෙන්වීම හා රටේ පවතින නීතියට අනුකූලව තමන්ට රිසිසේ සිතීමට හා කැමති ආගමක් ඇදහීමට ළමුන්ට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 15
ඇසුරු කිරීමේ නිදහස අනෙක් ළමුන් හමුවී යාළු මිත්‍රකම් ඇති කර ගැනීමට ළමයාට අයිතියක් ඇත. අනුන්ගේ අයිතීන්ට බාධා නොවන අයුරින් සමිති සමාගම් පිහිටුවා ගැනීමට ද ඔවුනට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 16
පෞද්ගලිකත්වය රැකගැනීම සෑම ළමයෙකුට ම පෞද්ගලික ජීවිතයකට අයිතියක් ඇත. තම පෞද්ගලිකත්වය, පවුල, නිවස හා ලිපි ගණුදෙනු සම්බන්ධව අන් අයගේ මැදිහත්වීමෙන් තොරව කටයුතු කිරීමට ඔවුන්ට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 17
නිසි තොරතුරු ලබා ගැනීම දේශීය හා විදේශීය තොරතුරු මූලාශ්‍රයන්ගෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීමට ළමයින්ට අයිතියක් ඇත. මෙහි දී ඔවුන්ගේ සුභ සිද්ධියට හේතු වන හා ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික අගයන්ට හානි නොවන තොරතුරු ළමයින් වෙත ලබා දීමට වග බලා ගත යුතුය.

වගන්තිය 18
දෙමව්පියන්ගේ වගකීම මව්පියන් දෙදෙනාම ළමයාගේ වැඩීම හා වර්ධනය පිළිබඳ සමසේ වගකීම දැරිය යුතුය. ඔවුන් සැමවිට ළමයාගේ යහපත උදෙසා ක්‍රියා කළ යුතු අතර, මේ සඳහා රජය ඔවුන්ට සහය විය යුතුය.

වගන්තිය 19
අපයෝජනයෙන් හා නොසලකා හැරීමෙන් ආරක්ෂා වීම අපයෝජනයෙන් හා නොසලකා හැරීමෙන් ආරක්ෂාවීමට ළමයින්ට අයිතියක් ඇත. දෙමව්පියන්ට හා රැකබලා ගන්නන්ට ළමයින්ට හිංසා කිරීමට කිසිම අයිතියක් නැත. අපයෝජනයට ලක්වීමෙන් ළමයින් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත්, එසේ අපයෝජනයට ලක් වූ දරුවන් පුනරුත්ථාපනය කිරීමත් රජයේ වගකීමයි.

වගන්තිය 20
පවුලක් නොමැති දරුවන්ට රැකවරණය ළමයාට දෙමව්පියන් නොමැති නම් හෝ තම පවුල සමග ජීවත් වීමට නොහැකි නම් ඔහුට / ඇයට විශේෂ ආරක්ෂාව හිමි විය යුතුය. මෙවන් අවස්ථාවලදී ළමයාට වෙනත්

පවුලක් සොයා දීම හෝ ළමයාගේ සංස්කෘතික පසුබිමට සුදුසු ආයතනයක් ලබා දීම රජයේ වගකීමයි.

වගන්තිය 21
දරුකමට හදා ගැනීම ළමයෙකු දරුකමට හදා ගන්නේ නම් එය නීත්‍යානුකූලව හා ළමයාගේ උපරිම යහපතට හේතු වන ලෙස සිදු කළ යුතුය.

වගන්තිය 22
සරණාගත ළමයි ආරක්ෂාව පතා ළමයෙකුට තම නිවස හෝ රට අතහැර යාමට සිදු වේ නම්, එවන් සරණාගත ළමයින්ට විශේෂ ආරක්ෂාව ලැබීමට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 23
ආබාධ සහිත ළමයි ළමයා මානසික වශයෙන් හෝ කායික වශයෙන් ආබාධිතව සිටිය ද අනෙක් ළමයින් මෙන් හැදෙන්ට හා වැඩෙන්නට ද, විශේෂ රැකවරණයක් හා අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීමට ද හැකිතාක් දුරට ස්වාධීන වීමට මෙන් ම, ක්‍රියාශීලී, පූර්ණ ජීවිතයක් ගත කිරීමට ද ළමයාට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 24
සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍ය සේවා මනා සෞඛ්‍යයකින් යුක්තවීමට ළමයාට අයිතියක් ඇත. සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලැබීමටත් විශේෂයෙන් ළදරු මරණ, රෝග, පෝෂණ ඌණතා ආදිය අඩු කිරීම / වැළැක්වීම හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ දැනුවත්වීමේ අවස්ථා ලැබීමටත් ළමුන්ට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 25
ආයතනගත කර ඇති ළමුන් පිළිබඳ අධීක්ෂණය ළමයාගේ රැකවරණය, ආරක්ෂාව හා ප්‍රතිකාර සඳහා ඔහු/ඇය රජයේ මැදිහත්වීමෙන් යම් ස්ථානයක රඳවා තිබේ නම්, අදාළ ස්ථානය පිළිබඳව හා ළමයා පිළිබඳව නිරන්තර අධීක්ෂණය කළ යුතුය.

වගන්තිය 26
සමාජ ආරක්ෂාව තම රටේ පවතින සමාජ ආරක්ෂණ වැඩසටහන් වලින් ප්‍රයෝජන ලැබීමට ළමයාට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 27 - ජීවන තත්ත්වය මනා ජීවන තත්ත්වයකට හිමිකම්කීමට අයිතියක් සෑම ළමයෙකුටම ඇත. එනම්, ළමයාගේ මූලික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට දෙමාපියන් හෝ රජය කළ යුතුය

වගන්තිය 28
අධ්‍යාපනය අධ්‍යාපනය ලැබීමට සියලු ළමයින්ට අයිතියක් ඇත. අඩුම තරමේ මූලික අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය කිරීමටත්, එය නොමිලේ ලබා දීමට කටයුතු කිරීමත් රජයේ වගකීමයි.

වගන්තිය 29
අධ්‍යාපනයේ අරමුණු අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථය වනුයේ ළමයාගේ පෞරුෂත්වය , දැනුම , කුසලතා මෙන්ම මානසික හා ශාරීරික හැකියාවන් පරිපූර්ණ ලෙස වර්ධනය කිරීමයි. වගකීමෙන් හා සාමකාමීව නිදහස් සමාජයක ජීවත්වීමට ද අනිත් පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් වටහා ගෙන පරිසරයට ගරු කරමින් ජීවත් වීමට ද අධ්‍යාපනය තුළින් ළමයින් සූදානම් කළ යුතුය.

වගන්තිය 30
සුළු ජන කොටස්වලට අයත් ළමයින් සුළු ජන කණ්ඩායමකට අයත් ළමයින්ට තම සංස්කෘතිය භුක්තිවිඳීමටත්, තම ආගම ඇදහීමටත්, තම භාෂාව භාවිතා කිරීමටත් අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 31
ක්‍රීඩා, විනෝදාත්මක හා සංස්කාතික කටයුතු ක්‍රීඩා කිරීමට, විනෝදයෙන් සිටීමට මෙන් ම සංස්කෘතික හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හි යෙදීමට ද ළමුන්ට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 32
ළමා ශ්‍රමය තම අධ්‍යාපනයට, සෞඛ්‍යයට හෝ වර්ධනයට හානියක් වන රැකියාවලින් හෝ තත්ත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට ළමයින්ට අයිතියක් ඇත. රැකියාවක නිරත වීමට අදාළ අවම වයස් මට්ටම රජය විසින් තීරණය කළ යුතුය. එමෙන්ම ළමයින් සඳහා යහපත් සේවා පරිසරයක් ද ඇති කළ යුතුය.

වගන්තිය 33
මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් , මත්ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනයෙන් හා බෙදා හැරීමෙන් වැළකීමට ළමයින්ට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 34
ලිංගික අපයෝජනය ලිංගික අපයෝජනයෙන් හා ලිංගික අතවර වලින් ආරක්ෂා වීමටත් , ව්‍යාපාරික වශයෙන් කෙරෙන ලිංගික කටයුතු වලින් හා අසභ්‍ය ප්‍රකාශන වැනි දේවල් වලින් ආරක්ෂා වීමටත් ළමයින්ට අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 35 - විකිණීම හා පැහැරගෙන යාම ළමයින් පැහැරගෙන යාම හා විකිණීම වැළැක්වීමට ගත හැකි සියලුම පියවර රජය විසින් ගත යුතුය.

වගන්තිය 36 -වෙනත් ආකාරයේ අපයෝජන 32 සිට 35 දක්වා ඇති වගන්ති වල සඳහන්ව නැති වෙනත් සියලුම ආකාරයේ අපයෝජන වලින් ළමයින් ආරක්ෂා කර ගැනීම රජය සතු වගකීමයි.

වගන්තිය 37 - වධ හිංසා කිරීම සහ නිදහස අහිමි කිරීම මයින්ට වධ හිංසා කිරීම , දරුණු ලෙස සැලකීම හෝ දඬුවම් කිරීම, ජීවිතාන්තය දක්වා සිර දඬුවම් නියම කිරීම හෝ මරණීය දණ්ඩනයට ලක් කිරීම, නීත්‍යානුකූල නොවන ලෙස අත්අඩංගුවට ගැනීම හෝ ඔවුන්ගෙන් උදුරා ගැනීම නොකළ යුතුය. නීත්‍යානුකූල ලෙස නිදහස සීමා කළ ළමයෙකුට වුව ද නිසි ලෙස සැලකීම් ලැබීමට අයිතියක් ඇත. රඳවා තබා ගන්නා ස්ථානවලදී වැඩිහිටි රැඳවියන්ගෙන් වෙන්ව සිටීමට ද තම පවුල සමග සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමට ද නීතිමය හෝ වෙනත් ආධාර ලැබීමට ද අයිතියක් ඇත.

වගන්තිය 38 - සන්නද්ධ අරගල යුධමය වාතාවරණයක දී ආරක්ෂාව ලැබීමට ළමයින්ට අයිතියක් ඇත. අවුරුදු 18ට අඩු කිසිම ළමයෙකු යුද්ධයට සම්බන්ධ කර ගැනීම හෝ ආරක්ෂක හමුදාවන්ට බඳවා ගැනීම නොකළ යුතුය. යුද්ධයෙන් පීඩාවට ලක්වූ ළමයින්ට අවශ්‍යය රැකවරණය රජය විසින් ලබා දිය යුතුය.

වගන්තිය 39 - පුනරුත්ථාපන රැකවරණ යුද්ධයෙන් පීඩාවට පත්වූ ළමයින්, වධහිංසාවලට ලක්වූ ළමයින් මෙන් ම, නොසැලකිල්ලට, අපයෝජනයට හෝ අතවරයට ලක් වූ ළමයින්ට නිසි ප්‍රතිකාර ලබාදීමත්, ඒ තුළින් ඔවුන්ට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකියාව ලබාදීමටත් රජය විසින් කළ යුතුය.

වගන්තිය 40 - ළමයා සහ නීතිය ළමයෙකු අපරාධයක් කිරීම පිළිබඳ චෝදනා ලැබ සිටී නම් නීතිමය හා වෙනත් ආධාර ලැබීමට ඔහුට හෝ ඇයට අයිතියක් ඇත. ළමයින් ආයතනගත කිරීමටත් , නඩු විභාගවලට ළමුන් ඉදිරිපත් කිරීමත් හැකි සෑම විටම අවම කළ යුතුය.

වගන්තිය 41 - පවත්නා ඉහළ නීති තත්ත්වයන් රැක ගැනීම රටේ පවතින නීති , මෙම ප්‍රඥප්තියේ සඳහන් ඒවාට වඩා ඉහළ මට්ටමක පවතී නම්, එවන් අවස්ථාවලදී එම ඉහළ මට්ටමේ නීති ළමුන් සඳහා අදාළ විය යුතුය.

වගන්තිය 42 - 54

මෙම ප්‍රඥප්තියේ වගන්ති 54 කි. 42 සිට 45 වැනි වගන්තිය දක්වා විස්තර කර ඇත්තේ ප්‍රඥප්තිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයට වාර්තා කිරීම පිළිබඳ රාජ්‍යයන් සතු වගකීම පිළිබඳවයි. 46 සිට 54 දක්වා වගන්ති මගින් ප්‍රඥප්තියට ඇතුළත් වීම සඳහා රාජ්‍යයන් එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තිය මගින් විශ්ව ව්‍යාප්ත මට්ටමින් සෑම ළමයෙකුම භුක්තිවිඳිය යුතු අයිතිවාසිකම් දක්වා ඇති අතර, එම අයිතිවාසිකම් තහවුරු කිරීම වැඩිහිටියන්ගේ මෙන්ම රාජ්‍යයන්ගේ වගකීම බව ද අවධාරණය කරයි. කෙසේ වෙතත් ළමයාට මෙම පුළුල් අයිතිවාසිකම් හිමිවන්නා සේම, එය අයිතිවාසිකම් භුක්තිවිඳීමේ දී ළමයා සතු වගකීම් පිළිබඳව ද ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තිය මගින් දක්වා ඇත.

මෙම සම්මුතිය ලංකා රජය විසින් ද අත්සන් කර වර්ෂ 1991 දී ස්ථිර කර පිළිගෙන ඇත.

ළමා අයිතිවාසිකම් හා බැඳුණු ළමා වගකීම් පිළිබඳ උදාහරණ කිහිපයක් පහතින් දක්වා ඇත.

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය , ජනවාර්ගික පසුබිම , සමාජ තත්ත්වය, භාෂාව, වයස, ජාතිකත්වය හෝ ආගම ආදිය නොසලකා හරිමින් කිසිදු වෙනස් කොට සැලකීමකින් තොරව සෑම ළමයෙකුටම ඉහත සඳහන් අයිතිවාසිකම් හිමිවන්නා සේම, ඒ අයුරින්ම අන්‍යයන්ට කාරුණික ලෙස සැලකීම ද ළමයාගේ වගකීමකි.

හිංසනයෙන්, කෲරත්වයෙන්, සූරාකෑමෙන් හෝ නොසලකා හැරීමෙන් ආරක්ෂාවීමේ අයිතිය ළමයාට පවතින්නා සේම, අන්‍යයන්ට හිංසා පීඩා නොකිරීමේ වගකීම ද ළමයාට පවතී.

පිරිසිදු පරිසරයක ජීවත්වීමේ අයිතිය ළමයාට පවතින්නා සේම තමා ජීවත්වන පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමේ වගකීම ද ළමයාට පවතී.

උපුටා ගැනීම - ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ "ළමා අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම්" නැමති අත් පත්‍රිකාවෙනි.

පුහුණු අත්පොත සැකසීමේදී ජාතික තරුණ සේවා සභාවට අනුබද්ධ යෞවන සමාජ නියෝජනය කරමින් දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් සහභාගී වූ තරුණ නියෝජිතයින්

සුනෙත් පෙරේරා	පුත්තලම
සමාධි රසාංජලී කළුආරච්චි	කෑගල්ල
චතුරංග මැණික්දිවෙල	මාතලේ
පී. ඒ. එච්. එච්. ජයරත්න	කුරුණෑගල
එච්. ශෙහාන් කෝෂල ආනන්ද	කුරුණෑගල
නයෝමි පෙරේරා	ගම්පහ
ඊ. එම්. අයේෂ් නදීෂාන්	රත්නපුර
යූ. ඒ. එල්. යොහාන්	කොළඹ
තරිඳු කෞශල්‍ය පතිරණ	කොළඹ
ශේන් ප්‍රතිමාල්	අනුරාධපුර
කවිශ් දිල්ශාන්	අනුරාධපුර
අරුන පුෂ්පකුමාර	බදුල්ල
සාලිය උදයංග	බදුල්ල
රොෂාන් සංජීව	ගාල්ල
වත්සලා සෙව්වන්දි	ගාල්ල
ඩී. පී. කුමාරගේ	නුවර එළිය
පී. ජී. පී. ලක්ෂාන	නුවර එළිය
මල්ෂා දිල්රුක්ෂි	මහනුවර
ටී. ඩී. කුමාර	මහනුවර
නාවින්න සංදීප්	ත්‍රිකුණාමලය
ලක්ෂාන් මේනකා	ත්‍රිකුණාමලය
එන්. එම්. අන්සාත්	අම්පාර
එම්. එෆ්. නජීත්	අම්පාර
මධුශංඛ දිසානායක	පොළොන්නරුව
හෂිනි පතිරණ	පොළොන්නරුව

පරිසරය සහ සැමතැන වෙසෙන ළමුන් සුරැකීමේ සංවිධානය
Protecting Environment and Children Everywhere (PEaCE)

අංක 165/2, දුටුගැමුණු වීදිය, කොහුවල.
No 165/2, Dutuhenunu Street, Kohuwala.

දුරකථනය/Telphone	011 2819 397
ජංගම /Mobile	071 2733 037
ෆැක්ස්/Fax	011 2768 862
විද්‍යුත් තැපෑල/E - mail	info@ecpatsrilanka.org
වෙබ්අඩවිය/Website	www.ecpatsrilanka.com
මුහුණු පොත/Facebook	ECPAT Sri Lanka
ට්විටර්/Twitter	ECPAT Sri Lanka

Funded by UK Government