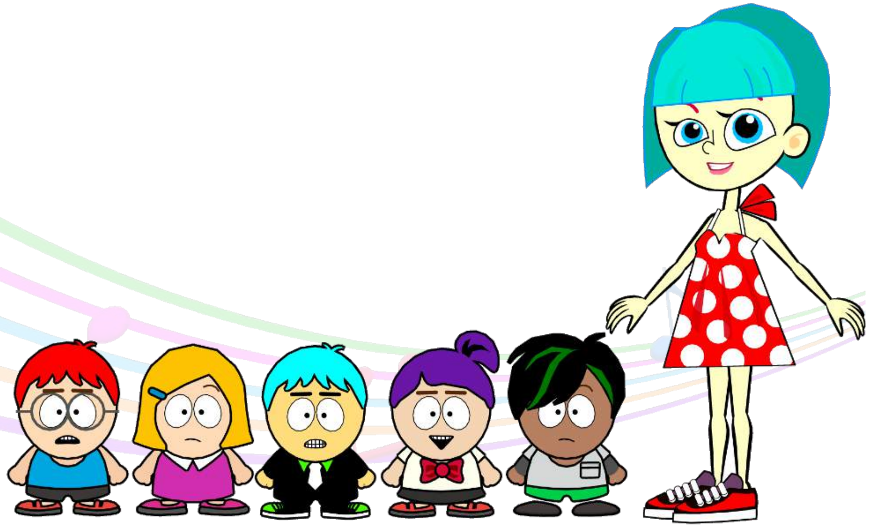
My Body Is My Body

මා සිරුර මා සතුයි

www.mybodyismybody.com

සංගීත ළමා අපචාර වැළැක්වීමේ වැඩසටහන

ලිඛිත සහ සජීවිකරණය - Chrissy Sykes



අපි ලමයාව සුරක්ෂිතව තබමු. !!!

©2018

මා සිරුර මා සතුයි

මම කැමතියි ඔබලාට හදුන්වා දෙන්න **“මා සිරුර මා සතුයි යන වැඩසටහන”.** මෙය ගීතමය අයුරින් ප්‍රාණවත් ආකාරයට ඉදිරිපත් කරන ළමා අපයෝජන වැළැක්වීමේ වැඩසටහනක්. සමාජයේ ප්‍රසිද්ධියේ කතා කරන්නට මැලි වන මේ මාතෘකාව පිළිබඳව කලින් සඳහන් කල පරිදි වෙනස්ම අයුරකින් දැනුවත් කිරීම අපගේ අදහසයි.

My Body is My Body

ළමා අපයෝජන වල ප්‍රතිඵල;

එයට ගොදුරු වූ ලමයාට මෙන්ම සැලකිය යුතු ලෙස සමාජයටත් බලපෑමක් ඇති කරයි. මෙය වැලැක්වීමට හෝ අඩු තරමේ මේ වනවිටත් අපයෝජනයට ලක්වෙන දරුවෙක් එයින් ගලවා ගත හැකි හොදම මග නම් **අධ්‍යාපනයයි.** එමගින් ඔවුන්ට තමන් ආරක්ෂා වීමට කල යුතු දේ පිළිබඳව දැනුමත්, සිදුවීමක් සිදු වූ විට දැනුම් දිය යුත්තේ කාටද යන්න පිළිබඳව දැනුමත් ලබා දෙයි. එය ඔවුන්ට මහත් උදව්වකි.

මුලින්ම අපට ඔවුන් ට **"ශරීරය ආරක්ෂා කරගැනීම"** පිළිබඳව කියා දිය හැකි ය. ඒක තමයි වඩා හොඳ. මම මේ වැඩ සටහන ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ලමුන් 350000 කට අධික පිරිසකට ඉදිරිපත් කර තියෙන නිසා දන්නව මේ වැඩසටහන වයස අවුරුදු 3 න් ඉහල ලමයි සදහා ඉහල සාර්ථකත්වයකින් ක්‍රියාත්මක කල හැකි බව.

මා සිරුර මා සතුයි වැඩසටහනේ ලස්සනම දේ තමයි ඕන කෙනෙකුට ඒක දරුවන් හට කියලා දිය හැකි වීම. සමාජ සේවකයින්ට, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන පවත්වන්නියන්ට , දෙමාපියන් ට ,පාසල් විෂය භාහිර වැඩසටහන් පවත්වන්නන්ට ක්‍රීඩා සමාජ පවත්වාගෙන යන අයට, හා මෙකී නොකී ඕන කෙනෙකුට මේ වැඩසටහන ඉදිරියට කල හැකිය. මේක සරල, අමතක නොවන, ලමා අපයෝජන ගැන කතා කරන මං අරඹන එනිසාම ඉතාමත් වැදගත් වැඩසටහනක්.

“ඔබේ දරුවා සමග ළමා අපයෝජන ගැන කතා කිරීම අරඹන්නේ කෙසේ ද? ”

ළමා අපයෝජන ගැන කතා කරන එක ගොඩක් වැඩිහිටියන් අකමැති දෙයකි. එබැවින් මේ පිළිබඳව කුඩා දරුවන් සමග කතා කිරීමට සිතීම පවා නිශ්ඵල, හා කලකිරීමට පත්විය හැකි දෙයක් විය හැකිය. මේ වැඩසටහනේ ඇති විනෝදාත්මක ගීත වැඩිහිටියන් ළමයි සමග මේ පිළිබඳව සරලව හා ධනාත්මකව එක්ව කතා කිරීමට ඉඩ හසර සලස්වනවා.

සංගීතය කුමටද ?

කුඩා දරුවන් අන්තර් ක්‍රියාකාරී බැවින් ඔවුන්ට වඩා වැදගත් මතක තබා ගත යුතු පණිවිඩ ඉගැන්වීමට හැකි මාහැඟි ක්‍රමයකි ගීත. “ජර්නල් ඔෆ් මියුසික් තෙරපි” කියන සගරාවේ ප්‍රකාශිත ළමුන් සම්බන්ධ වාර්තාවක් අනුව පෙනී යන්නේ වඩාත් ධනාත්මක ස්වීයත්වය , ආත්ම ගෞරවය, හා ආත්ම විශ්වාසය ඉහල නංවන නව ගීත ළමයින්ට තමන් ගැනම ධනාත්මකව සිතීමට උදව් කරන බවයි.

*The Power Of Music - University of London

මේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද?

:විනෝදාත්මක බව රැකීම -

මෙම ගීත විනෝදාත්මක හා ධනාත්මක කාටුන් චරිතයකින් යුතුය. මෙහිදී අප හදුන්වා දෙන සින්දු කියන, හස්තමය සංඥා ,නර්තන හා මෙම පණිවුඩ මතක සිටුවීමට ඕන දෙයක් සිදුකරන මේ චරිතයේ නම් **“සින්ති”ය.**

:සරල බව රැකීම -

කුඩා දරුවන් ලමා අපයෝජනේ බරපතල බව පිලිබදව කිසිත් නොදනී. එබැවින් අප ඔවුන්ට දෙනව සරල නීති කීපයක්.

1. කවුරුවත් ඔබට රිදවිය යුතු නෑ.
2. කවුරුවත් ඔබගේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කල යුතු නෑ.
3. කවුරුවත් ඔබගේ පුද්ගලික අවයව වල ජායාරූප ගත යුතු නෑ.
4. ඔබට ගැටලුවක් ඇත්නම් කාටම හරි කියන්න.
5. ඔබට කවුරුහරි රිදවනව නම් හෝ ඔබව අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ   කරනව නම් හංගන්න එපා කාට හරි කියන්න.
6. ඔබට හිරිහැර කරනව නම් හංගන්න එපා කාට හරි කියන්න.

:ධනාත්මක බව රැකීම.

මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ තමයි දරුවන් දැනුමෙන් සන්නද්ධ කරන එක. එතකොට ඔවුන්ට පුළුවන් තමුන්ගේ ශරීරය ගැන ධනාත්මකව හා ආරක්ෂාකාරීව සිතන්නටත් ගැටලුවක් ඇත්නම් කාටම හරි කියන්න.

මේ අපේ වැඩසටහන පිළිබදව එවූ අදහස් කීපයක්.

මේ අපේ වැඩසටහන පිළිබඳව එවූ අදහස් කීපයක්.

"පෞද්ගලිකව මම කවදාවත් අපයෝජනයට ලක් වෙලා නෑ. නමුත් මගේ බාල සහෝදරිය, ඇයට වූ අතවරයක් පිළිබඳව අම්මාට කීවා, ඔබලාගේ මේ වැඩසටහන දැකීමෙන් පසු."

O"--- මේ වගේ අවුරුදු 5ක දරුවෙකු ගෙන් ලද චිත්‍රයක් වැඩිදුර විමර්ශන කටයුතු වලට යොමු කලා.

මම සැම විටම යෝජනා කරන්නේ ඔබලා ළමයින්ට හිටගෙන සින්දු කියන්න පෙළඹවිය යුතු බවයි. එවිට ඔවුන් ඉදගෙන සිටින විටදීට වඩා වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි. එවිට හස්ත චලන වලටත් වඩා ලේසියි.

My Body
is
My Body

ගීතය 1
මා සිරුර මා සතුය

මා සිරුර මා සතුය

My Body is My Body

වීඩියෝවේ සින්ති ගේ වදන්.

හෙලෝ මගේ නම තමයි සින්ති. මම අද මා සිරුර මා සතුයි කියන වැඩසටහන ඉදිරිපත් කරන්නයි යන්නේ. තමුන්ගේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට අවශ්‍ය දේ විනෝදයෙන් ඉගෙන ගනී යයි බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඔයාලා දන්නවා අපේ සිරුර විශේෂ බව හා කාටවත් එය අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීමට හෝ රිදවීමට අයිතියක් නැති බව. අපහසුතාවට පත්වන කිසිවක් කිසිවෙක් නොකල යුතු බව. හේතුව මගේ සිරුර මට විශේෂයි. දැන් අපි යන්නේ පලමු සින්දුව කීමටයි. මට ඕන ඔයාලත් මේ සින්දුව මාත් එක්ක කියන්න.

My Body is My Body

මේ මගේ සිරුර (ගීතයේ පද)

මේ මගේ සිරුර, මගේ සිරුර කාටවත් අයිති නෑ මෙමට රිදවන්න ,
මගේ සිරුර මගේම නිසයි,
මේ මගේ සිරුර, මගේ සිරුර කාටවත් අයිති නෑ මාව අල්ලන,
මගේ සිරුර මටම නිසයි,

තියෙනවා මට අත්දෙකක්-අල්ලන්න, ඇස් දෙකක් බලන්න,
කන් දෙකක් තියෙනවා ඔබ කියන දේ අහන්න,
තියෙනවා මට තව හුගක් පෙන්නන්න බැරි ඔබට,
මේ මගේ සිරුර, මගේ සිරුර කාටවත් අයිති නෑ මෙමට රිදවන්න,
මගේ සිරුර මගේම නිසයි,
මේ මගේ සිරුර, මගේ සිරුර කාටවත් අයිති නෑ මාව අල්ලන,
මගේ සිරුර මටම නිසයි,

මගේ හිසේ කොණ්ඩය ලස්සන දැයි බලන්න,
මගේ සිරුරේ හරි මැද බුරියයි,
නහයත් ලස්සනයි කකුලේ ඇඟිලිත් යසයි,
කට තියේ මට කියන්න මං කැමති දේ ඔබට,
මේ මගේ සිරුර, මගේ සිරුර කාටවත් අයිති නෑ මෙමට රිදවන්න,
මගේ සිරුර මගේම නිසයි,
මේ මගේ සිරුර, මගේ සිරුර කාටවත් අයිති නෑ මාව අල්ලන,
මගේ සිරුර මටම නිසයි,

My Body
is
My Body

මා සිරුර මා සතුය - ගීතයේ අරමුණ

තමුන්ගේ සිරුර තමුන් සතු බව ද කිසිදු කෙනෙකුට තමන්ට රිදවීමට හෝ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කිරීමට අයිතියක් නැති බව දරුවන්ට ඉගැන්වීම.

අපේ සිරුර විශේෂ බව හා අපට රිදවීමට හෝ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීමට කාටවත් අයිතියක් නැති බව දරුවන්ට කියා දීම ප්‍රධාන කාරණයකි. තවද පුද්ගලික අවයව යනු යට ඇඳුම් වලින් වැසී ඇති තැන් බවත්, ඒවා ඔවුන්ටම පමණක් අයත් බවත් පෙන්වා දිය යුතුය.
සමහර අවස්ථාවලදී දෙමාපියන්ට හා රැක බලා ගන්නියන් හට පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කිරීමට සිදු වන බව පැහැදිලි කිරීම වැදගත් ය.

උදාහරණ :-

1.කුඩා කල වෙන අයෙක් ඔවුන්ව නෑවීම කල යුතුය. නමුත් වයසින් වැඩෙත්ම තම ඇඟ සෝදන ආකාරය පිළිබඳව ඉගෙන ගනී.

2.ලමුන් තුවාල වී හෝ අසනීපව ඇත්නම් දෙමාපියන්ට හෝ රැක බලා ගන්නියන් ට සමහරවිට ඔවුන්ගේ පුද්ගලික අවයව වලට බෙහෙත් දැමීමට සිදුවෙයි. එය ඔවුන්ගේ හෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ රාජකාරියක් පමණක් බව ඔවුන්ට කියලා දිය යුතු ය. මෙහිදී දරුවා ට ලජ්ජාවක් සිතේ නම් ඔවුන්ටම බෙහෙත් දාගන්න කියලා දිය යුතු ය.

3. වෛද්‍යවරයෙක් වුවද දරුවෙකු ගේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කල යුත්තේ දරුවා අසනීපව හෝ තුවාල ලබා ඇති විට පමණි.

ඉහත සඳහන් අයුරින් හැර වෙනත් කිසිදු වෙලාවක වෙනත් කිසිම අයෙක් දරුවාගේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ නොකල යුතුය. ඒ වගේම තමුන්ව අපහසුතාවට ලක් කරන විටදී හෝ අකමැති යමක් කරන්න පොලඹවන විට **“එපා”** කීම හොඳ බව දරුවා දනී. මේ ආකාරය දරුවා තම සිරුර තමා සතුය යන්න සිතීමට පෙලඹේ.

90% කට වඩා ලිංගික අපයෝජන විශාල පවුල් තුල හෝ ළමයා වඩාත් විශ්වාස කරන පුද්ගලයෙකු අතිනි. විශ්වාසය කඩවීම දරුවාට සිදුවන මහත් හානියකි. ඔවුන් යම් **ආරක්ෂිත** තැනකට යා යුතු බවත් තමාට **ඇහුන් කන් දෙන, විශ්වාස කල හැකි කෙනෙක් ගේ උදව් ලබා ගත යුතු බවත්** දැනගත යුතු ය.

රහස් රැකීම.

ළමා අපයෝජකයන් හා ස්ත්‍රී දූෂකයන් බොහෝ විට විශ්වාස කරනවා ළමයා මෙය රහසක් වශයෙන් තබාගනියි හා තනි වෙයි කියලා. එබැවින් **“රහස් එළිකිරීමේ”** නීතිය හදුන්වා දීම ඉතා හොඳ අදහසකි.

කුඩා වියේ සිටම දරුවන්ට මෙය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පුහුණු කිරීමෙන් ඔවුන්ට **අනාරක්ෂී රහස්** එළිකිරීමට වඩාත් පහසුවක් දැන්වීමට පුළුවන්. “අනාරක්ෂී රහස්” යනු කවරෙකුහෝ තමාට රිදවනව නම් හෝ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරනව නම් ඒ පිළිබඳව පැවසීමයි.

ළමා අපයෝජනයක් වූ විට ළමයින් දැනගත යුතුයි.

1. **ඔවුන් බැනුම් ඇසීමට සිදු නොවන බව.**
2. **ඔවුන් වරදකාරී හැඟීමෙන් නොසිටිය යුතුය.**
3. **යම් අයෙකුට පැවසිය යුතුය යන්න.**

මතක තබා ගත යුතුයි, ළමා අපයෝජකයන් සාමාන්‍යයෙන් ළමයා දන්න, විශ්වාස කරන, ආදරය කරන අයයි. එබැවින් මේ මාතෘකාව ඉතා පරිස්සමින් සාකච්ඡාවට බදුන් කල යුතුය. ළමයා ඉදිරියේ කේන්තිය නොගන්න. ඔබ මනා සංයමයකින් සවන් දීම දරුවාට ඉතා වැදගත් දෙයකි.

ඔබ දරුවාට කියන්න, මත්කුඩු, මත්ද්‍රව්‍ය, වලට ඇබ්බැහි වූ ළමා අපයෝජකයෙකුට පුනරුත්ථාපනය වීමට උදව් කිරීම අවශ්‍ය බව. එවිට ඔවුන් ළමයාට තවදුරටත් කරදර නොකරන බව. කාටහරි පැවසීම වැදගත් කියන්නේ ඒකයි.

තාක්ෂණික යුගය

තාක්ෂණික යුගයත් සමග ළමයින් ගේ අනවශ්‍ය ඡායාරූප ගන්නා පුද්ගලයන් ගෙන් ළමයි ආරක්ෂා කල යුතුය. අනවශ්‍ය ස්පර්ශය ගැන කතා කරද්දීම ඒ ගැනත් ඔබ දරුවන් සමග කතා කල යුතුයි. පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කිරීමට අවශ්‍ය නොවුනත් ඒවාගේ ඡායාරූප ගැනීමට උත්සාහ කරනවා නම් ඔවුන් එයට **“එපා” යන්න පැවසීමත් කාටහරි කීමත් කල යුතුය.**

ගීතය 2

නිවැරදි යයි නොසිතේ නම්

නිවැරදි යයි නොසිතේ නම්

වීඩියෝවේ සින්ති ගේ පද.

අපි දැන් රිද්ම ගීතය සමග විනෝද වෙන්න යන්නේ. ඒකෙදී ඉතා වටිනා නීතියක් කියලා දෙනව. මතක තියාගන්න. ඒක තමයි - වැරදි කියලා හිතෙනවා නම් - එපා ඒක කරන්න

මම කතා කරන්න යන්නේ ඔයාගේ ඉස්කෝලේ වැඩවත් කාමරේ අස්කරනව වගේ වැඩවත් ගැන නෙවෙයි. මං කියන්නේ කවුරු හරි කෙනෙක් ඔයාව එයා එක්ක කොහේ හරි ගෙනියන්න හදනව නම්, ඔයාට හිතෙනවා නම් ඒක වැරදියි කියලා ඒක කරන්න එපා. නැත්නම් කවුරු හෝ ඔයාට කියලා ලජ්ජා හිතෙන දෙයක් කරගන්න හදනවා නම් ඒක කරන්න එපා.

My Body is My Body

වැරදි කියලා හිතෙනවා නම් - එපා ඒක කරන්න!!

කියයි අල්ලා ඔබව “හරි සීතලයි “ කියා. නමුත් මතකයි ඔබට
ඔබ සිරුර ඔබ සතුයි කියා, ඔබ තමයි එකම, හරි වැරදි දේ දැනෙන.
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම් - එපා ඒක කරන්න! !

මෝඩයි ඔබ කියා, සිතන අය ඇති එමට,
මත් කරන්න හදයි ඔබව, නොදී පාසල් යන්න,
රකින්න මේ රහස, කියයි සැමවිට ඔබට, නමුත් දනී ඔබ කලයුතු දේ හොදින්,
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම්- එපා ඒක කරන්න! !
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම් -එපා ඒක කරන්න! !

ඔබව අල්ලා කියයි සලකනවා අපි කියා,
කියන්නේ ඔබට මං නොකියන්න ඔබ ගැන,
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම්- එපා ඒක කරන්න! !
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම් -එපා ඒක කරන්න! ! එපා ඒක කරන්න! !
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම් -එපා ඒක කරන්න! ! එපා ඒක කරන්න! !
වැරදි කියලා දැනෙනවා නම් -එපා ඒක කරන්න! !

My Body is My Body

තමුන් නිවැරදි යයි නොසිතේ නම් ඒක කරන්න එපා!!. - ගීතයේ අරමුණ තමුන්ගේ සිතුවිලිවලට ඇහුම්කන් දීමට දරුවාව හුරු කිරීම -

ගොඩක් ළමයින්ට තේරෙනවා තමුන්ට දැනෙන සිතුවිලි හරිද වැරදිද ඒ නිසා මොනවා හරි අපහසුවක් දැනෙනවා ද කියා. එබැවින් මේ නීතිය ඔවුන්ට කියලා දෙන්න . (රැප් ගීතය) **තමුන් නිවැරදි යයි නොසිතේ නම් ඒක කරන්න එපා!!.**

හැඟීම් :

හැඟීම් ගැන දරුවා සමග කතා කිරීම අරඹන විට ඔබට පුළුවන් මොන වගේ සිතුවිලි අපට පහල වෙනවා ද කියා කියන්න. **දුක, සතුට, තනිකම තරහව , බය වගේ**. වැදගත්ම දේ තමයි ලොව පුරා සිටින අනිත් අයට අයටත් ඔය සිතුවිලි පහල වෙනව කියන එක. එබැවින් ඔවුන් තනිවී නැති බවද බලපෑමකට ලක් වූ විට නොයෙක් නොයෙක් සිතුවිලි සිතෙන බව සඳහන් කරන්න.

ඔබට පුළුවන් සතුටු මුහුණක්, දුක් මුහුණක්, තරහා මුහුණක් හා විනෝද ජනක මුහුණක් පෙන්වමින් ක්‍රීඩාවක් කිරීමට හෝ දරුවාට එවැනි මුහුණුවල සිතුවම් ඇඳීමට කීම.

My Body is My Body

2. තමන්ට සම අයගෙන් සිදුවන බලපෑම

තමා සම අයගෙන් සිදු වන බලපෑම දරුවන්ට විස්තර කිරීමට මේ ගීතය යොදාගත හැකි ය. පාසලේ අනිත් ළමුන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙක් හෝ තමන් අකමැති වැරදි දෙයක් කරන්න පොලඹවන විට. තමා සම අයගෙන් සිදුවන බලපෑම ලෙස හඳුන්වයි.

“ඔබට හිතෙනවා නම් යමක් වැරදි කියලා - එපා ඒක කරන්න “

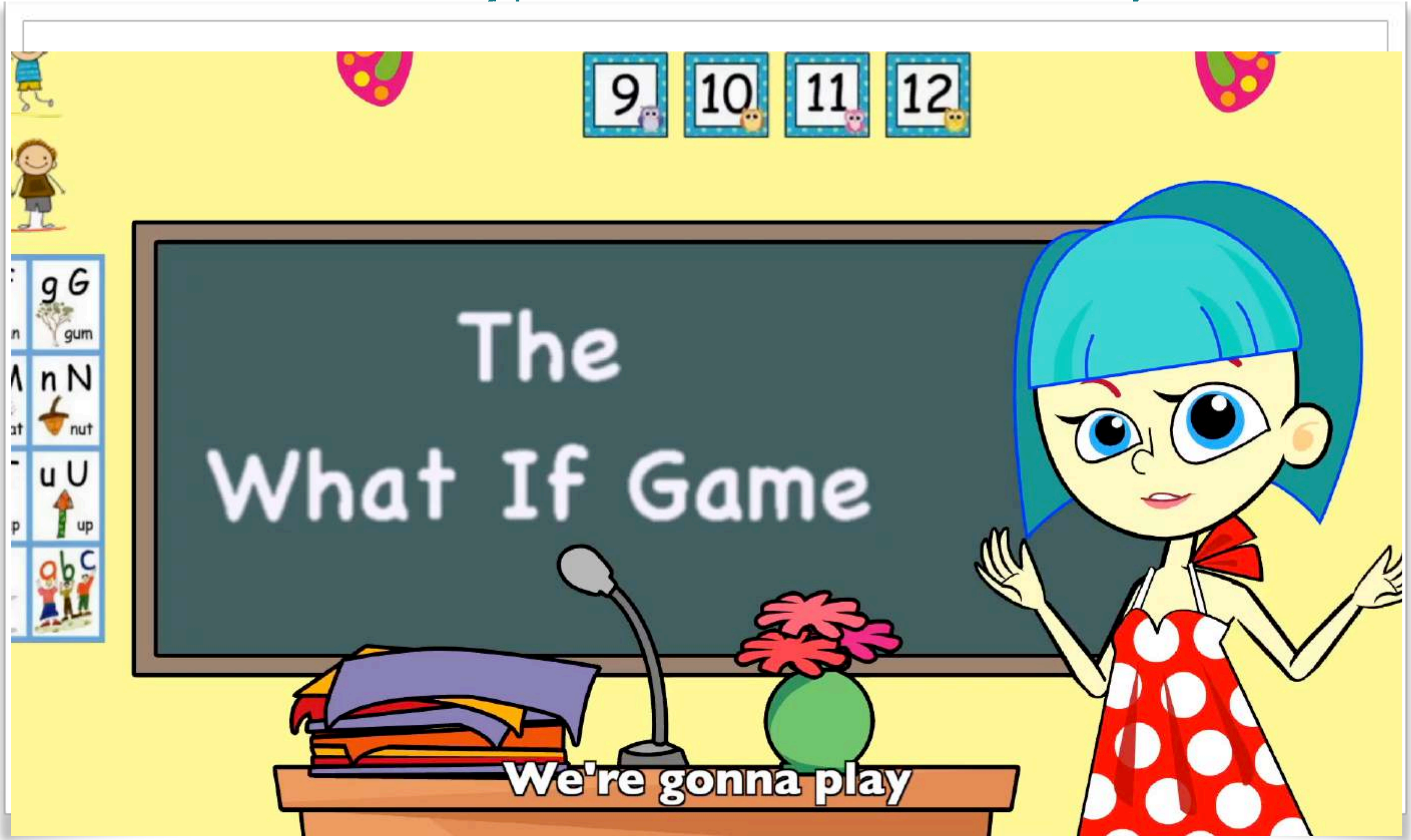
ඔවුන් තමන්ව බලපෑමකට ලක් කරන විටදී ඊට එරෙහි වීමෙන් කොතරම් ආත්ම විශ්වාසයක් තමාට දැනෙනවා ද තමා කොතරම් ශක්තිමත් වෙනවද යන්න පැහැදිලි කරන්න.

“ඔබට හිතෙනවා නම් යමක් වැරදි කියලා - එපා ඒක කරන්න “

My Body is My Body

ගීතය 3

මෙහෙම වුනොත් කරන්නේ මොකක්ද?



මෙහෙම වුනොත් කරන්නේ මොකක්ද?

වීඩියෝවේ සින්ති ගේ වදන්

දැන් අපි යන්නේ "මෙහෙම වුණොත් " සෙල්ලම කරන්න. මෙහි දී අප ඉගෙන ගන්නේ ආගන්තුකයෙක් අපට එයත් එක්ක යන්න පොලබවා ගන්න හදනවා නම් ඔයාගේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කිරීමට හදනවා නම් මොකද කරන්නේ කියලා. ඔයා දන්නවා ද ඔයාගේ පුද්ගලික අවයව තියෙන්නේ කොහෙද කියලා? ඒවා ඔයාගේ යට ඇඳුම් වලින් වැසී ඇති තැන් ය. කවුරුත් ඒවා ඇල්ලිය යුතු නෑ. ඔයා ගොඩක් පුංචි කාලේ අම්මා හරි තාත්තා හරි ඔයාව නාවද්දී ඒවා අල්ලන සිදු වෙයි. නමුත් ඒ හැර වෙනත් කිසිම කෙනෙක් ඔයාව ඇල්ලීම වැරදියි. ඉක්මනින් ඔයත් ඉගෙන ගනියි තනියම නාන්න. තවද ඔයාට අසනීප නං හරි තුවාල වෙලා ඉන්නවා නම් හරි අම්මාට, තාත්තාට හරි දොස්තර කෙනෙකුට හරි ඒ තැන් වලට බෙහෙත් දාන්න වෙයි.

අපි දැන් බලමු ගෙදර ඉන්න කෙනෙක් හරි පවුලේ සාමාජිකයෙක් අපිව අපහසුතාවට පත් කරනවා නම් හරි අපිට රිදවනව නම් හරි මේ සෙල්ලමේ ඔයාට තියෙන එකම දේ "එපා " කීමයි. ඉතින් මේ සින්දුව ලස්සනට හයියෙන් කියන්න.

My Body is My Body

මෙහෙම වුනොත් කරන්නේ මොකක්ද?

අපි දැන් කරන්න යන්නේ “එහෙම වුණොත් “ සෙල්ලම යි. ප්‍රශ්නයකුයි පිළිතුරකුයි තියෙනවා ඔබ වෙනුවෙන්.
ඔබට අවශ්‍ය නම් හැමවිටම දිනන්නට, මේ තමයි ඔබ කල යුතු දේ.

My Body is My Body

“එපා “ කියන්න!, “එපා “ විතරක් කියන්න!

පාසලෙන් පසුව,

හඳුනවනම් කෙනෙක් නාඳුනන, ගෙනියන්න ඔබ ගෙදර,

පදිනවා නම් එයා, කාරයක් දිලිසෙන,

කියනව නම් “ හෙලෝ! “, රවුමක් යමුද?

“එපා “ අමුත්තෙක් ඔබ,

යන්නේ නෑ මම, කාරයෙන් ඔබේ,

කියන්නද හේතුව, කිව්වා අම්මයි, තාත්තයි මට

යන්න එපා සමග, කෙනෙක් නාඳුනන,

“එපා” කියන්නෙමි !, එපා විතරක් කියමි! !

ඉඳිද්දි මම ගෙදර,

සමග කෙනෙක් මා බලන,

හඳුනවනම් අල්ලන්න, තුලින් මගේ යට ඇඳුම්,
කරන්නේ කිමද?

“එපා “ කියන්න,

ඕන නෑ අල්ලන්න, ඔබ මගේ සිරුර ,

කියන්නද හේතුව, ඒවා අවයව, මගේ පුද්ගලික,

මගේ සිරුර අයිති නැත ඔබට,

“එපා “ කියන්න!, එපා විතරක් කියන්න!

අපි කරන්නේ සෙල්ලම යි, “වුණොත් එහෙම”

තියෙනවා ප්‍රශ්නයක්, පිළිතුරක් සමග ඔබට,

ඕන නම් දිනන්නට සැමවිටම,

මේ තමයි කල යුතු දේ විසින් ඔබ, “එපා” කියන්න!,
එපා විතරක් කියන්න! “

ඉන්නවා කෙනෙක්,

පවුලේ හෝ යාලුවෙක්,

කරනවා ස්පර්ශ, අනවශ්‍ය හෝ රිදවනව නම් ඔබට,

දැනෙනවා ඔබට, නරක හෝ අපහසුව,

කියන්නේ කුමක්ද ඔබ,

“එපා “ කියන්න! එපා විතරක් කියන්න!

කරන්නට එපා ඒක,

අකමැතියි මම එහෙම, අල්ලනවට මාව,

නමුත් ආසයි මම ඔබට,

කරන්නට එපා ඒක මට,

කියන්නද හේතුව, පොඩියි මම තාම, පෙනේවි ඔබට ,

“එපා “ කියන්නෙමි! එපා විතරක් කියමි.

මෙහෙම වුනොත් කරන්නේ මොකක්ද? - ගීතයේ අරමුණ.
ළමයින්ට බලපෑමකට යටත් වෙන්න "එපා" කීම,

දරුවා මුහුණ දෙතැයි සැක කරන ඕනෑම අවස්ථාවකට "මෙහෙම වුණොත් " කියන සෙල්ලම යොදාගන්න පුළුවන්. දරුවා අසීරු අවස්ථාවකදී නිරුපද්‍රිතව බේරී ඒමට නොදැන සිටිය හැකිය.

උදාහරණ

1.තනියම ගෙදර ඉන්න අවස්ථාවක කවුරුහරි දොරට තට්ටු කළොත්.

A. කවදාවත් දොර අරින්න එපා.

B. එයා දිගටම දොර ගාව ඉන්නවා නම් අසල්වැසි කාට හරි නෑදෑයෙකුට හරි කෝල් එකක් ගන්න.

C. එහෙමත් බැරි නම් පොලීසියට (119) කතා කරන්න.

2 ඔයාව බලාගන්න කෙනා ඔයාව වැරදි විදියට අල්ලන හදනව නම්.

A."එපා" කියන්න ගිහින් කාට හරි කියන්න.

B.එයා කිව්වත් කාටවත් කියන්න එපා කියලා ඔයා ඒක අහන්නේ නැතිව කාට හරි කියන්න.

3.අඳුරන්නේ නැති කෙනෙක් කියනව නම් "මගේ සුරතල් සතා නැති වෙලා පුළුවන් නම් මට හොයාගන්න උදව් කරන්න කියලා .

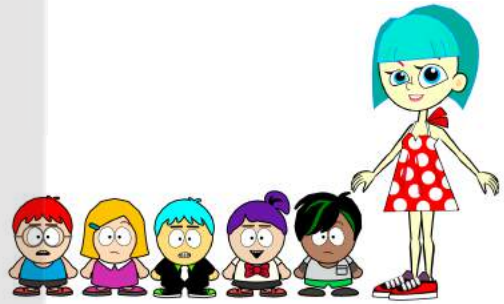
A.බෑ කියලා කියන්න. එයාට ඇත්තටම උදව් ඕන වුණත් ඔයාට අවසරයක් නෑ කිසිම දන්නේ නැති කෙනෙකුට උදව් කරන්න. දිගටම බෑ කියලා කියන්න.

මෙවැනි සිදුවීම් හැකිතාක් ළමයින්ට පුරුදු කිරීම කල යුතුය. - ඉතින් දැන් අපි ආපසු එනව අලුත් තොරතුරු වලින් යුතු ගීත වලට.

ආගන්තුකයන් යනු කවුද කියලා ළමයින්ට හඳුන්වා දීම.

ළමයි කණ්ඩායමකින් ආගන්තුකයෙක් යනු කවරෙක්ද යනුවෙන් ඇසුවොත් විවිධ වූ උත්තර 20 ක් පමණ දෙයි.

1.ආගන්තුකයෙක් යනු නරක කෙනෙකි.
2 ඔයාට රිදවන කෙනකි.
3.ඔයාට ටොෆී, චොක්ලට් දෙන කෙනෙකි .



අපි ළමයින්ට කියලා දෙනවා.

"ආගන්තුකයන්ට කතා කරන්න එපා, ආගන්තුකයෙක් වාහනේකට කතා කලොත් ඒකට නගින්න එපා ආගන්තුකයන්ගෙන් කෑම බීම ගන්න එපා." නමුත් අපිට නිතරම අමතක වෙනවා ආගන්තුකයන් යනු කවුද කියලා ළමයින්ට කියලා දෙන්න.

එබැවින් මුලින්ම **"ආගන්තුකයන් යනු කවුද?"** කියලා ළමයින්ට කියන්න. ගෑනු කෙනෙක්, පිරිමි කෙනෙක්, බාල කෙනෙක්, මහලු කෙනෙක්, පෝසත් හරි දුප්පත් හරි ඕනම ජාතියක කෙනෙක්. ඕනෑම පාටකක කෙනෙක්.

ඔවුන්ට ඇත්තටම කියලා දෙන්න හැම ආගන්තුකයන්ම නරක නැති බව.

ඔයා ආදරය කරන විශ්වාස කරන කෙනෙක් ඔයාට ආගන්තුකයෙක් හඳුන්වා දෙනව නම් ඒ ආගන්තුකයාට ඔයාගේ යාලුවෙක් විය හැකියි. නමුත්.... ඔයා ආදරය නොකරන , විශ්වාස නොකරන කෙනෙක් ඔයාට ආගන්තුකයෙක් අඳුන්වා දුන්නොත් කවදාවත්ම ඒ ආගන්තුකයට කතා කරන්න එපා.

තාක්ෂණික යුගය

මේ තාක්ෂණික යුගයේදී ළමයින් හා ඒ අයගේ දෙමාපියන් පිළිබඳව තොරතුරු සමාජ මාධ්‍ය හා එවැනිම වූ වෙබ් අඩවි මගින් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ලේසියෙන් සොයා ගත හැකි ය. එලෙස ඔවුන් දරුවාගේ පවුලේ සාමාජිකයන් ගේ නම් ගෙන, දරුවාව ඔවුන් සමග රැගෙන යාමට උත්සාහ කල හැකි ය.

එබැවින් අනිවාර්යයෙන්ම ළමයින්ට කියන්න, "ඔයා ගැන ඔයාගේ ගෙදර අය ගැන කොච්චර තොරතුරු දැනගෙන හිටියත්, අපි ඔවුන් ගැන නොදනී නම් ඒ අය ආගන්තුකයන් ය. ඒ නිසා ඔවුන් එක්ක යන්න එපා.

එවැනි ආගන්තුකයන් දරුවන් මුලා කිරීමට කියන බොරු සඳහා උදාහරණ කිහිපයක්.

A.ඔයාගේ අම්මා කිව්වා අද එන්න පරක්කු වෙනවා, ඔයාව ඉස්කෝලෙන් එක්ක එන්න කියලා.
B.මගේ කාර් එකේ ලස්සන සුරතල් සතුන් ඉන්නවා - ඔයා කැමති ද බලන්න.
C.මට ඔයාට පුදුම හිතෙන දෙයක් පෙන්වන්න ඕන ඔයාව ආපසු මෙහෙට ම එක්ක එනවා කියලා පොරොන්දු වෙනවා. ඔයාට තියෙන්නේ ගිහින් බලන්න විතරයි. - ඒක හරිම ලස්සනයි.

ඊළඟ නීතිය තමා කොච්චර ලස්සන වුනත් පිට කෙනෙක් දෙන තෑග්ගක් කවදාවත්ම ගන්න එපා.

ගීතය 4

ඔයාට ප්‍රශ්නයක් තියෙනව නම්

ඔයාට ප්‍රශ්නයක් තියෙනව නම්

ඔබට ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම්

වීඩියෝවේ සින්ති ගේ වදන්

කවුරු හෝ ඔයාට රිදවනව නම් හරි අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරනව නම් හරි කාට හරි කියන එක ඉතාම වැදගත් දෙයකි. ඔයාට බය හිතුනත්, ලජ්ජා හිතුනත් ඔයා ඉතාමත් ඉතාමත් නිර්භීත වී කාට හරි කියන්න

කියන්න ගොඩක් කට්ටිය ඉන්නවා. අම්මා , තාත්තා, ආච්චි, සීයා, නැන්දා, මාමා, ටීචර්, ප්‍රින්සිපල්, මුල්ගුරුතුමා, හෝ වැඩිමහල් සහෝදරයෙක්, සහෝදරියක්, අසල්වැසියෙක්, පාසල් හෙදිය, පොලිස් මාමා/නැන්දා , යහලුවන් ගේ මව්පියන් වගේම ඔයාට ඉන්න විශ්වාස

කල හැකි ඕනෑම කෙනෙක්. ඔයා කිව්වාට පස්සේ එයාල විශ්වාස නොකරනවා නම්, සමහර විට ආය කාටවත් කියන්න එපා කියලා කියයි. - නමුත් එතකොට ඔයා ගිහින් කාටම හරි කියන්න . ඒ විදියට ඔයාව විශ්වාස කරන කන් හැමෝටම කියන්න. කවදාවත් අත්හරින්න, එපා.

My Body is My Body

ඔබට ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම්

තිබෙත් නම් ප්‍රශ්නයක් ඔබට, දන්නෑ කරන්නේ කිමද?
යන්න, ගිහින් කියන්න කාට හෝ,
සවන් දෙන තුරු ඔබට,
අවශ්‍යයයි සොයන්නට, කරදර කියන්නට කෙනෙක්.
තිබෙත් නම් ප්‍රශ්නයක්,සොයන්න කාවහරි සවන් දෙන ඔබට,

කියන්න අම්මට, තාත්තාට හෝ සීයාට,
ආච්චි හෝ නැන්දත් කදිමයි කියන්නට,
මාමා හෝ ටීචර් කරයි උදව් ඔබට,
කිවයුතුයි, දිගටම අසනතුරු ඔවුන්,

තිබේ නම් ප්‍රශ්නයක් ඔබට, හොයන්න කවුරු හෝ
කියන්න ඔබේ ප්‍රශ්න ,
රිදවනව නම් කවුරු හෝ ඔබව, දන්නෑ කරන්නේ කිමද?
යන්න, කියන්න කාට හෝ සවන් දෙන තුරු ඔබට
අවශ්‍යයයි සොයන්නට, කරදර කියන්නට කෙනෙක්. තිබෙත් නම් ප්‍රශ්නයක් ඔබට,
සොයන්න කාවහරි සවන් දෙන ඔබට,

කියන්න අසල්වැසියෙකුට , උපදේශකයකුට, දන්න හොද කෙනෙකුට,
වැදගත් ය, ප්‍රශ්න බෙදා ගැනීම ,
කිවයුතුයි දිගටම අසනතුරු ඔවුන්,

තිබෙත් නම් ප්‍රශ්නයක් සොයන්න කාවහරි සවන් දෙන ඔබට,
තිබෙත් නම් ප්‍රශ්නයක් කිවයුතුයි දිගටම අසනතුරු ඔවුන්,

My Body
is
My Body

ඔයාට ප්‍රශ්නයක් තියෙනව නම් - ගීතයේ අරමුණ

"ඔයාට ප්‍රශ්නයක් තියෙනව නම් ඒ ගොල්ලො ඔයාට ඇහුම්කන් නොදේ නම් කවුරු හරි කෙනෙක් ඔයාට ඇහුම්කන් නොදේ නම් කවුරු හරි ඇහුම්කන් දෙනකන් දිගටම කියන්න!" කියලා දරුවාට වැඩි වැඩියෙන් කියන්න.

ප්‍රශ්නය පිලිබදව දැනුම් දෙන එක දරුවාගේ පැත්තෙන් අමාරු දෙයක් විය හැකිය, හේතුව ප්‍රශ්නය තේරුම් කර දීමට දරුවාට වචන සොයා ගැනීමට සමහර විට අපහසු විය හැකි වීමත් වැඩිහිටියන් මේක ඇහුවොත් කොහොම හැසිරෙයි ද කියා සිතීම නිසාත් ය.

එබැවින් යමෙකුට කියන්න කියලා දරුවාට කීමේදී, සිදුවිය හැකි ප්‍රතිඵල සදහා දරුවා පුරුදු කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි. (ළමයින් සදහාම පමණක් මෙය භාවිතා කරන්න)

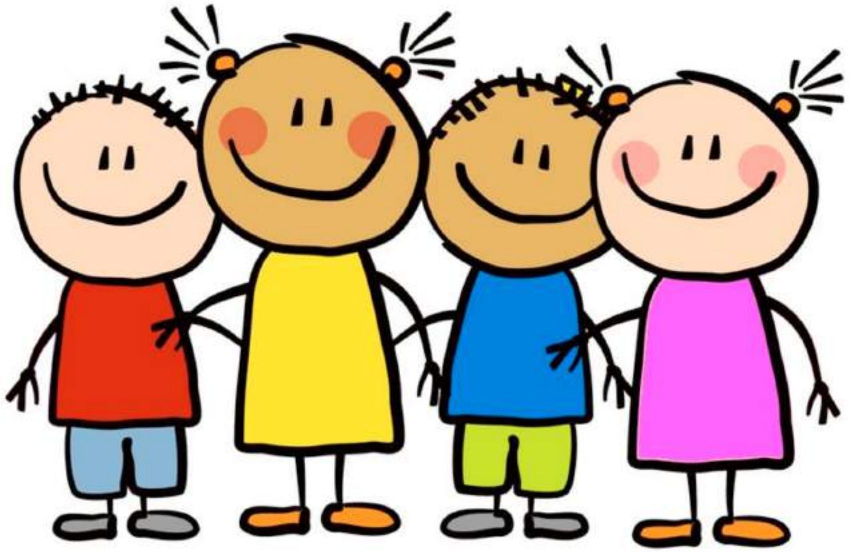
වැඩිහිටියන් ආක්‍රමණශීලී, තරහා, කම්පනය හෝ බය විය හැකි ය.
ඔවුන් ළමයා විශ්වාස නොකර සිටිය හැකිය.
ළමයා බය කර වෙන කාටවත් කියන්න එපා යයි කිව හැකි ය
රහසක් විදියට තියාගන්න යයි කිව හැකි ය.

අනිවාර්යයෙන්ම -**වෙන කාටහරි කියන්න**. ඔයාව කවුරු හරි විශ්වාස කරන කන් දිගටම කියන්න.

කවදාවත්, අත්හරින්න එපා! !

ගැටලු ගැන සාකච්ඡා කල හැකි පුද්ගලයන් ලැයිස්තුවක් දරුවන්ට දෙන්න.

අම්මා,
තාත්තා,
ආච්චි,
සීයා,
නැන්දා,
මාමා,
ටීචර්,
ප්‍රින්සිපල්,
මුල්ගුරුතුමා,
හෝ වැඩිමහල් සහෝදරයෙක්,
සහෝදරියක්,
අසල්වැසියෙක්,
පාසල් හෙදිය,
පොලිස් මාමා,
උපදේශකයන්.



My Body
is
My Body

කරුණාකර තවත් එකතු කල යුතු යයි ඔබ සිතන අයගේ නම් හැකි තරම් එකතු කරන්න.

හැගීම්

ප්‍රශ්නයක් පිළිබඳව කාටහරි කීමේදී, දරුවාට දැනෙන හැගීම් කලින් දරුවා දැන සිටීම අත්‍යවශ්‍යයි. පහත කරුණු ඒ සඳහා උදව් වෙයි.

A. ඔබට සමහර විට ඔබගේ ගැටලුව පිලිබදව කතා කිරීමට ලජ්ජා හිතෙයි - නමුත් ඒක ප්‍රශ්නයක් නැහැ.
B. ඔබට ගැටලුව පැවසීමට වචන තෝරා ගැනීමට අපහසු විය හැකි ය. නමුත් ඔබට පුළුවන් හොදම විදියට ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කරන්න.
C. ඔයාගේ හදවත වේගයෙන් ගැසීමට හැකිය. වචන වෙව්ලන්නට හැකිය. නමුත් දිගු හුස්මක් ගෙන හිමින් කතා කරන්න.
D. සමහර විට ඔබට හිතෙන්න පුළුවන් වඩා ලේසි ටික ටික දවස් කීපයක් කියන එක කියලා.
E. නැත්නම් ඔබගේ ගැටලුව කාට හරි ලියල දෙන එක කියලා.

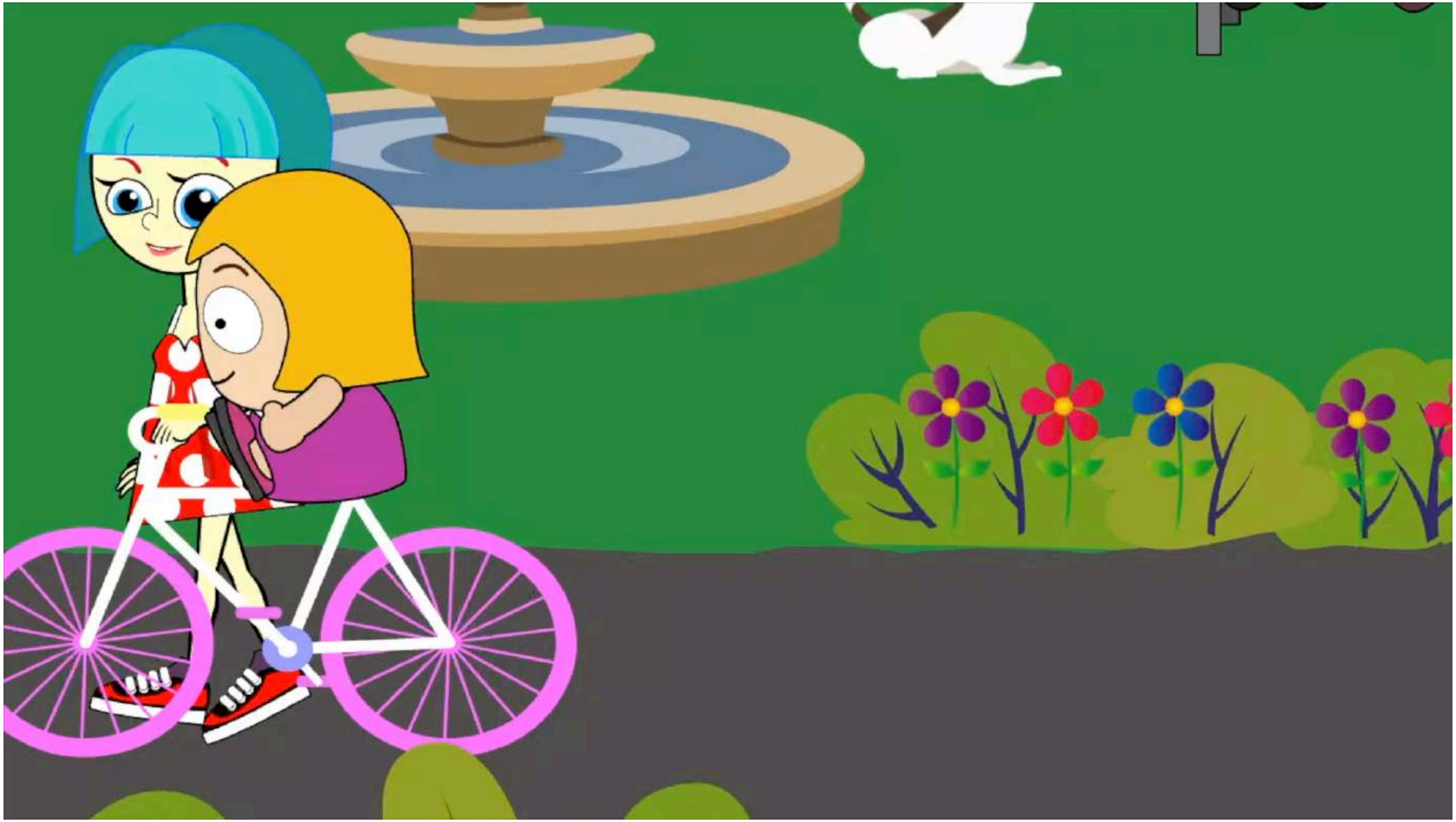
ඔවුන්ට කියන්න තියෙන හොදම විදියට තමන්ට පහසුයි කියලා හිතෙන විදියෙන් කාට හරි කියන්න කියලා, ඒවගේම මතක තියාගන්න, කියන කෙනා අහන්න සූදානම් නැත්නම් හෝ විශ්වාස කරන්න සූදානම් නෑ කියලා හිතෙනවා නම්.

වෙන කාට හරි කියන්න!

My Body is My Body

ගීතය 5

ආදරය මෑදුයි



ආදරය මෑදුයි

වීඩියෝවේ සින්ති ගේ වදන්

අපි ආදරය ගැන කතා කරමු. ආදරය ලැබීම ඉතා වැදගත් ය. ඔයාට ආදරය නොකරන අය ඔයාට රිදවනව, අපහසුතාවට පත් කරනවා ආදරය කරන අය ඔයාට කතන්දර කියලා දෙනවා , ඔයත් එක්ක සෙල්ලම් කරනවා, විනෝද වෙනව, ඇවිදින්න එක්ක යයි, බයිසිකල් පදින්න පුරුදු කරයි.

ආදරය යනු සැලකීම හා බෙදා හදා ගැනීමයි. දෙමාපියන් හා රැක බලා ගන්නියන් අපිව බලා ගන්න බව තහවුරු කරයි, කෑම කවයි, නාවයි ඇඳුම් හෝදා දෙයි, අසනීප වූ විට දොස්තර ලගට ගෙනියයි, අපිට රැකවරණය ලැබීම අත්‍යවශ්‍යයි. එවිට අපට සතුටින් හා ශක්තිමත්ව සෞඛ්‍ය සම්පන්නව වැඩීමට පුළුවන්.

ආදරය මෘදුයි

මෘදුයි ආදරය, කුලුණුයි එය, ගයන්න අප
සමග ලැබෙයි ඔබට විවිධ විධි, පෙන්නන්න
ආදරය
කියන්නේ නැද්ද, කතන්දරයක් ඔබ මට
යමුද අපි එලියට, ගසන්නට ක්‍රිකට්,
හැකියි ඔබට කරන්නට උදව් මට, පදින්නට
සයිකලය,
ඉතින් නොවැටේවි මං,

තිබේ විවිධ දේ - කරන්න එක්වී අපට
තිබේ විවිධ ක්‍රම - පෙන්නන්න සැලකිල්ල
තිබේ වෙලාවන් ගොඩක් - කියන්න
“ආදරෙයි ඔබට” ,
තිබ්බෙත් නම් වෙලාවක් වෙනුවෙන් මට -
කැමතියි මම දෙන්න ඔබටත් ,

මෘදුයි ආදරය කුලුණුයි ආදරය ,
ගයන්න අප සමග ලැබෙයි ඔබට,
විවිධ දේ කදිම,

My Body is My Body

වීඩියෝවේ සින්ති ගේ වදන්

මං හිතනවා අපිත්එක්ක ගීත ගායනා කිරීමෙන් ඔයාලා විනෝදය ලැබුවා කියලා. ඔය ගොල්ලන්ට මතක තියෙයි අපේ සිරුර ගැන අද අපි ඉගෙන ගත්ත දේවල් ගැන. මතක තියාගන්න කවුරුහරි ඔයාගේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කරනව හෝ අපහසුතාවට පත් කරනවා නම් හෝ ඔයාට රිදවනව නම් “එපා “ කියලා කියන්න.

මේ නීතිය මතක තියාගන්න,

“වැරදි කියලා හිතෙනවා නම් - එපා ඒක කරන්න!! “

ඒ වගේම කාටහරි කියන එක අමතක කරන්නඑපා, ඔයාට රිදවනව නම් හරි අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරනව නම් හරි බලපෑම්

ආපසු සැරයක්” මා සිරුර මා සතුයි “ ගීත කියමු.

My Body
is
My Body

ආදරය මෘදුයි - ගීතයේ අරමුණ

ආදරය යනු කරුණා වන්ත මෘදු හා සැලකීම, බෙදා හදා ගැනීම, විශ්වාසය මත පදනම් වූ දෙයක් බව දරුවාට ඉගැන්වීම.

ළමයින් විවිධ පවුල් පසුබිම් වලින් එන නිසා අපයෝජිත පවුලකින් එන ළමයෙකුට සාමාන්‍ය දේවල් සාමාන්‍ය පවුලක ළමයෙකුට අසාමාන්‍ය ලෙස දැනිය හැකිය. එබැවින් ආදරය යනු කුමක්ද කොහොමද පුද්ගලයන් ළමයින්ට ආදරය පෙන්වන්නේ, මොනවද පවුලකින් අපේක්ෂා කල යුත්තේ, යන කරුණු ගැන සාකච්ඡා කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

සාකච්ඡා කිරීමට මාතෘකා කීපයක්.

*දරුවන් මෘදුව ආදරය ලැබිය යුතුය.
*දරුවන් සැලකීම හා ආරක්ෂාව ලැබිය යුතුය.
*කෑමට ඇති තරම් විශාල ආහාර ලැබිය යුතුය.
*පිරිසිදු ඇදුම් ලැබිය යුතු ය.
*කවරෙක් හෝ ඔවුන් දත් මැදදා ද, නෑවාද, හිස පීරුවාද කියලා සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
*කවුරුන් හෝ ඔවුන්ගේ ගැටලු වලට උදව් විය යුතු ය. සවන් දිය යුතු ය.
*කියවා දිය යුතුය.
*කවුරුන් හෝ ඔවුන් දුකින් සිටිනවිට සතුටු කල යුතුය.
*ඔවුන් විශ්වාස කල හැකි කෙනෙක් ලැබිය යුතුය.

මේ තියෙන්නේ කතා කිරීමට මාතෘකා කීපයක්, පන්තියේ දී ලිවීමට, ඇදීමට හෝ ඔවුන් සතුටු කරවන, දුක ගෙන දෙන සහ තමන්ට ඇති ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් කතා කිරීමට මෙය යොදා ගන්න.

ළමුන් ඇසූ ප්‍රශ්න කීපයක්

ප්‍රශ්නය : ඇයි මිනිසුන් ළමයින්ට රිදවන්නේ?

පිළිතුර : හේතු කීපයක් තිබිය හැකිය, සමහර පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ ළමා කාලයේදී අපයෝජනයට ලක්වී සිටියා විය හැකි ය. දැන් ඔවුන්ට ඕන එම චක්‍රය ඉදිරියට ගෙන යාමට වෙන කාටහරි කරදර කරන්න. සමහරු මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය ගෙන හෝ තරහ ගිහින් ඉන්නවා විය හැකි ය. මතක තබා ගත යුතු වැදගත්ම දේ ළමයින්ට හිරිහැර කිරීම වැරදියි කියලා. ඒක තමයි ඔයගොල්ලෝ කාටම හරි කීම වැදගත් වන්නේ. එතකොට ඔයාලට උදව් ලබා ගත හැකි ය.

ප්‍රශ්නය : ඇයි මිනිසුන් ළමයින් ගේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කරන්නේ?

පිළිතුර : මෙතනදීත් ප්‍රධාන හේතු කීපයක් තිබිය හැකිය. ගොඩක් වෙලාවට ඔවුන් ළමා කාලයේදී අපයෝජනයට ලක් වෙලා විය හැකි ය. කාටහරි පැවසීම වැදගත් කියන්නේ ඒකයි. එතකොට ඒ පුද්ගලයන්ට නිවැරදි ප්‍රතිකර්ම ලබා දී යහමඟට ගත හැකි ය. ඉන් පසු ඔවුන් තවදුරටත් ළමයින්ට හිරිහැර කරදර, නොකරයි.

ප්‍රශ්නය : මම කාටහරි කිව්වොත් සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද?

පිළිතුර : ඔවුන් එවිට නීති අංශ වෙත පැමිණිලි කල යුතුය. දරුවෙක් අපයෝජනයට ලක් වෙනවා කියලා. එවිට අදාල අංශ විසින් නිවසට පැමිණ නිවැසියන් සමග කතා කර නිවස දරුවාට ජීවත් වෙන්න සුදුසු ද කියා බලයි. නුසුදුසු නම් සුදුසු තැනකට යවයි.

ප්‍රශ්නය : මම එපා කියලා කිව්වත්, ඔවුන් නවත්වන්නේ නැත්නම් මොකද කරන්නේ?

පිළිතුර : ඔබ දන්නවා නම් උදව් කල හැකි කෙනෙක් ලග පාතක ඇති කියලා, හයියෙන් කෑ ගසන්න. කාටහරි ඇසේ නම් ඔබට උදව් කිරීමට එයි. නැත්නම් ආරක්ෂාකාරී අවස්ථාවක් ලැබුණු විගස ගිහින් කාටහරි කියන්න.

ප්‍රශ්නය: මම කාටහරි කිව්වොත් මට හරි මගේ පවුලේ කෙනෙකුට හරි කරදර කරනවා කියලා බය කලොත්?

පිළිතුර : ළමා අපයෝජකයන්ට තමා කරන දේ සමාජයෙන් වසන් කිරීමට අවශ්‍යයයි. එබැවින් ඔබට හරි පවුලේ කෙනෙකුට හරි තර්ජනය කර රහසක් ලෙස තබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. ඔබ නිර්භීත වී කාට හරි කීම අත්‍යවශ්‍යයි.

ප්‍රශ්නය: පවුලේ සහෝදරයෙක් හරි සහෝදරියක් විසින් අපයෝජන කරයි නම්?

පිළිතුර : දෙමාපියන්ට කියන්න. ඔවුන් විශ්වාස නොකරයි නම් පාසලේ කාට හරි හෝ ඉහත සඳහන් කල විශ්වාස කරන පුද්ගල ලැයිස්තුවේ කාට හරි කියන්න.

ප්‍රශ්නය : මම කාටහරි කිව්වොත් ඔවුන්ට තරහ යයි ද?

පිළිතුර : හැමවිටම නැති නමුත් සමහර විට තරහ යා හැකි ය. නමුත් ඔබ නිර්භීත වී කිව යුතුය . එවිට ඔවුන් ඔබේ පුද්ගලික අවයව ස්පර්ශ කරන එක නවත්වයි.

ළමා අපයෝජනේ දර්ශක

පහත දැක්වෙන්නේ අපයෝජනයේ හා නොසලකා හැරීමේ ලක්ෂණයි. ඔබ මේවායින් එකක් හෝ කිහිපයක් ළමයා තුළ දකී නම් හෝ ළමයා ඔබට තොරතුරු එළි කරයි නම්

1.කලබල නොවී ඉන්න. තොරතුරු දෙන්න කියල ළමයාට බල නොකරන්න.

2.ළමයාව සනසන්න, තොරතුරු බෙදාගත්තට ස්තූති කරන්න. අදාල අංශ (ජාතික ළමාරක්ෂන අධිකාරිය) දැනුවත් කරන්න.

3.මතක තියාගන්න, ඔයා සංසුන් හා උපකාරී කියා සිතෙන තරමට ම දරුවා ඉතා කුඩා තොරතුරක් පවා දෙයි .

පහත දැක්වෙන්නේ ළමා අපයෝජන වල ලක්ෂණයි. ළමයා මේවා ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් දක්වනවා විය හැකි ය. මෙය මාර්ගෝපදේශයක් පමණි. පැහැදිලිව දැකිය හැකි වෙනස්කම් දරුවාගේ හැසිරීමේ පේන්න ඇත්නම් කරුණාකර පහත දැක්වෙන කරුණු වලින් එකක් හෝ අදාලද බලන්න.

My Body is My Body

ශාරීරික අපයෝජනයේ ලක්ෂණ

My Body is My Body

ළමයා ගේ පෙනුම

* අසාමාන්‍ය පහරවල් තැලීම්, කැලැල්, පිළිස්සුම් තුවාල, අස්ථි බිඳීම් .
* හැපීම් සලකුණු.
* නිතර නිතර සිදු වන හදිසි අනතුරු.
* අනතුර හා ඊට අදාල විස්තරය නොගැලපේ නම්,
* දිගු අත් ඇති ඇදුම් අඳිනවා නම් හෝ ගොඩක් ඇඟ වැහෙන ඇදුම් අඳිනවා නම්

ළමයා ගේ හැසිරීම

* අකීකරු, කටයුතු කිරීමට අපහසු වීම.
* අසාමාන්‍ය ලෙස ලජ්ජා වීම, අනිත් පුද්ගලයන් මග ඇරීම.
* සතුටු කිරීම ඉතා අපහසු වීම, අවුලෙන් සිටීම.
* දෙමාපියන්ට බය වීම.
* දෙමාපියන්ගෙන් වෙන් වීමට දුකක් නොවීම හෝ පොඩි දුකක් පමණක් පෙන්වීම.

නොසලකා හැරීමේ ලක්ෂණ

ළමයා ගේ පෙනුම.

* සනීපාරක්ෂාවේ අඩුකම, අපිරිසිදු කොණ්ඩය, ඇගෙන් එන දුගද.
* වෛද්‍ය හෝ දන්ත වෛද්‍ය සේවා ලබා ගත යුතු තත්ත්වයක සිටීම.
* කාලගුණ තත්ත්වයට නොගැලපෙන ඇදුම් පැළදුම්.

ළමයා ගේ හැසිරීම

* නිතරම වෙහෙසකාරී බව, ශක්තියක් නැති බව, කම්මැලි බව.
* සිඟමන් යැදීම , කෑම සොරකම් කිරීම.
* නිතර නිතර පාසල් ඒමට පරක්කු වීම හෝ පාසල් නොපැමිණීම.
* ගරු සරු නැති හැසිරීම .
* ආත්ම අභිමානය අඩු වීම.

My Body is My Body

චිත්තවේගී අපයෝජනේ ලක්ෂණ.

ළමයා ගේ පෙනුම

මේ අපයෝජනේ දී අනිත් අපයෝජන වලට වඩා පිටට පෙනෙන ලක්ෂණ අඩුය. මෙය හඳුනා ගත හැකි හොඳම මග ළමයා ගේ හැසිරීමයි.

* යාලුවන් ගෙන් හෝ සමාජයේ අනිත් අය ගෙන් ඈත් වී සිටීම.
* නිතර නිතර පාසල් ඒමට පරක්කු වීම හෝ පාසල් නොපැමිණීම.
* ස්වයං අභිමානය අඩුවීම
* ගරු සරු නැති හැසිරීම.
* පාසලේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම.

My Body is My Body

ලිංගික අපයෝජනේ ලක්ෂණ.

ළමයා ගේ පෙනුම.

* ඉරැණ, ලේ තැවරැණු හෝ දුර්වර්ණ වූ යට ඇඳුම්.
* ලිංගික අවයව වලින් රිදීමක් හෝ කැසීමක් දැන්වීම.
* ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් තිබීම.

ළමයා ගේ හැසිරීම

* ලිංගික හැසිරීම් හෝ දැනුම මේ වයස් වල ළමුන් සඳහා නුසුදුසුයි.
* අනිත් ළමයින්ව ලිංගිකව ඇල්ලීම.
* හැසිරීමේ ක්ෂණික වෙනස
* වෙන පුද්ගලයෙකු විසින් (ආදරයෙන්) ස්පර්ශ කිරීමට දක්වන අකමැත්ත.

*ඔබ ළමා අපයෝජනයක් ගැන සැක කරනව නම්, ළගම ඇති ළමා ආරක්ෂක අධිකාරී කාර්යාලයට දන්වන්න. ළමයා කරදරයක සිටීනම් ඔවුන් ඔබට සවන් දී ඔබ වෙනුවෙන් ළමයා සඳහා ගත යුතු පියවර ගනී.

අපි ළමයාව සුරක්ෂිතව තබමු. !!!

My Body is My Body

මා සිරුර මා සතුයි

My Body Is My Body

Translations by:

Gimhana Rukshala Bandara Dasanayake

Translations Proof Read by:

Sanjeeva de Mel

https://www.servelk.org

Program Written and Animated by:

Chrissy Sykes

www.mybodyismybody.com