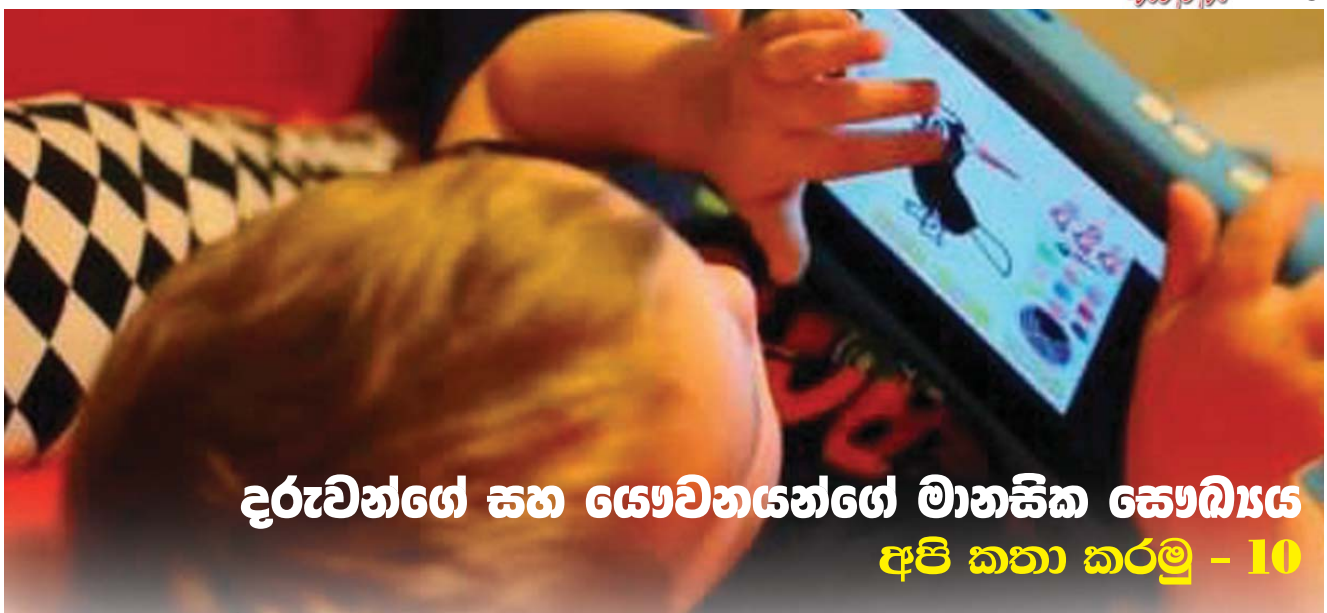

දරුවන්ගේ සහ යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

අපි කතා කරමු - 10

ළමා සහ යෞවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රෝහිත රණසිංහ
සවුත් වෙස්ට් හෙල්ත් කෙයා, වෝනබුල්

ළමා සහ යෞවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
කුමුදු රත්නායක
හන්ටා - නිව් ඉන්ස්ලන්ඩ් ඒරියා හෙල්ත් සර්විස් නිව් කාසල්, නිව් සවුත් වේල්ස්

තම 15 හැවිරිදි දියණිය නෙහාරා නිතරම 'ටැබ්ලට්' එකේ' හරි ෆෝන් එකේ හරි එල්ලිලා සිටීම රොෂානිට හරිම කනස්සලයක්. "කොයිවෙලේ බැලුවත් මේ ළමයගේ වැඩේ මේකමයි. යාලුවො එක්ක චැට් කරනව කියලයි කියන්නෙ. ඒත් මොනව කතා කරනවද දන්නෙ නෑ දවස නිස්සෙම. උදේට ඉස්කෝලෙ යාලුවොත් එක්ක ඉඳලා ඇවිල්ලත්, ආව වෙලාවෙ ඉඳන් රෑ වෙනතුරුත් කතාව."

සතිෂ්ටත් මේක අත්තටම ප්‍රශ්නයක්. "අද අපේ කාලෙ වගේ නෙවෙයිනෙ; හැමදේම කොම්පියුටරෙයි ෆෝන් එකයි." සතිෂ් රොෂානිට කිව්වෙ ඇයව අස්වසාලන්න. ඒ වුනත් සතිෂ්ටත් හරියටම විශ්වාස නැහැ යෞවන - යෞවනියන්ගේ අසීමිත කොම්පියුටර් - ටැබ්ලට් - ෆෝන් භාවිතය කොහෙන් කෙළවර වෙයිද කියල. "ඇත්තටම මේ ළමයට කොම්පියුරෙයි - ෆෝන් එකයි නැතිවුන දවසක මොනවා වෙයිද මන්ද ?" කියල සතිෂ්ට හිතුන වාර ගනන අනන්තයි.

අද අපි කතා කලයුතුයි කියල හිතුවෙ තවත් වැදගත් මාතෘකාවක් වන ළමුන්ගෙ සහ යෞවනයියන්ගේ ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ හා අන්තර්ජාලය භාවිතය පිළිබඳවයි.

දැනට වසර 10කට පෙරත් එක්ක සන්සන්දනය කරල බැලුවහම ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ හා අන්තර්ජාලය භාවිතය දැන් ඉතා සුලභ වී ඇතිබවත්, "නැතිවම බැරි" උපකරණ ගොන්නට කොම්පියුටරය, ස්මාර්ට් ෆෝන් එක හා අන්තර්ජාලය වැටෙන බවත් අපි හැමෝම අවිවාදයෙන් පිළිගන්නා කරුණක්. එදා සමග සසඳා බලද්දී දැනුම හා තොරතුරු දැනගැනීම පිණිසත් පණිවුඩ නුවමාරු කරගැනීම පිණිසත් අධ්‍යාපනය ලබන සිසු සිසුවියන්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ටත් ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ හා අන්තර්ජාලය ලබාදෙන්නේ අසීමිත සහායක්.

ඒ වගේම දැන් - දැන් යෞවන - යෞවනියන් අතර සමාජශීලී වීම හෝ සම වයස්කාණ්ඩ ඇසුරු කිරීමේ ප්‍රධානම ක්‍රමයද බවට පත්ව ඇත්තේ ඊජැ ඉඳදන වැනි සමාජ මාධ්‍යජාල "දජස්ක එවාස්" බව අප සැමට නොරහසක්.

ප්‍රශ්නය වන්නේ මේ සියලු ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ හා අන්තර්ජාල භාවිතය කොපමණ සෞඛ්‍ය සම්පන්නවනවාද යන්නයි.

හැමදෙයක් වගේම කොම්පියුටර්, ඇතුලු ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ හා අන්තර්ජාල භාවිතයේද අහිසි විපාක ඇතිබවත් බොහෝවිට ළමුන් සහ යෞවනයන් පිළිබඳ ගැටළුකාරී තත්ත්වයන් ඇතිවන්නේ මෙම උපකරණ "අධි භාවිතය" නිසා බවත් අප වටහාගත යුතුයි.

පාසල අවසන් වී ගෙදර ආ විගස සිට මැදියම් රැය දක්වා "ප්ලේ ස්ටේෂන් " :ජක්ගි"ඒඑසදබ* හෝ ඩ - ඊදං ක්‍රීඩා කිරීම හෝ රෑ නිදිවරාගෙන ජංගම දුරකථනය හො ඊජැ ඉඳදන තුලින් මිතුරු මිතුරියන්ට "චැට් කිරීම" මෙන්ම අයි පෑඩ් හෝ ටැබ්ලට් භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩාවන්ති යෙදීම සීමා රහිත වුවහොත් ඉන් සිදුවන හානිය ඉතා විශාල විය හැකිය. සමහර යෞවනයන්ට විදෙස් රටවල සිටින "ඔන්ලයින්" මිතුරන් සමග අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ක්‍රීඩා කිරීමට නිදි වැරීම නිසා ඇතැම්විට පසුදින ඉතා තෙහෙට්ටුවට පත්ව පාසල් කටයුතු ක්‍රමයෙන් මගහැරියන බව සමහරවිට අසා ඇති.

සමහර දෙමාපියන්ගේ ප්‍රධාන පසුතැවිල්ලක්

> *ඔබ සමහරවිට අවුරුදු 3 - 4 ක කුඩා දරුවන්ව ඔවුන්ගේ මව් පියන් 'ටැබ්ලට්' වැනි උපකරණ ක්‍රීඩා කිරීමට නිරතුරුව ලබාදෙනවා දැක ඇති. මීට හේතු ලෙස දෙමාපියන් විවිධ කරුණු ඉදිරිපත් කලත්, මෙහි අවසාන අරමුණ වන්නේ දරුවා " නලවාගැනීම" හෝ ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ පාඩුවේ ඉඳීමට සැලැස්වීම හා දෙමාපියන්ට තමන්ගේ වැඩක් කරගැනීමට අවස්ථාව ලබාගැනීමයි.*

සමහර දරුවන් සැබෑ මිතුරන් ආශ්‍රයට වඩා " ඔන්ලයින්" මිතුරු - මිතුරියන් ආශ්‍රය කිරීම වන අතර, ක්‍රීඩාවන්ට වඩා "ඔන්ලයින්" ක්‍රීඩාවන්ට යෞවන - යෞවනියන් දක්වන ඇල්ම තවත් සමහර දෙමාපියන්ට ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක්.

කොම්පියුටර් - ටැබ්ලට් හෝ ස්මාර්ට් ෆෝන්වල ඇති දීප්තිමත් තිරය දෙස නිවවරමින් බලාසිටීම නින්දට ඉතා අහිතකර ලෙස බලපාන බවත්, මෙසේ දීප්තිමත් තිරයක් දෙස බලාසිටින යෞවන - යෞවනියන්ට ඔවුන්ගේ මොළය දැනුම් දෙන්නේ ඔවුන් නින්දට සූදානම් නැතිබව බවත් ඔබ ඇතැම්විට නොදන්නවා විය හැකියි. හොඳ නින්දක් නොලබන යෞවන - යෞවනියන්ට ඉන් පසුවදාට ඇතිවන බලපෑම ඉතා විශාල බවත් එය ඔවුන්ගේ එදිනෙදා කටයුතුවලට මෙන්ම පාසල් ගමනටත්, අධ්‍යාපනයටත්, අහිතකර ලෙස බලපාන බවත් ඉතා පැහැදිලියි.

මීට අමතරව ඇතැම් වැඩිහිටියන් යෞවන - යෞවනියන්ට අන්තර්ජාලය හරහා පොළඹවාගැනීම්වලට ගොදුරු කරගන්නා බවත්, අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවන පීඩාවන් :ඝඉරෙ ඊමකකහසබට* ඉතා වේගයෙන් පැතිර යන බවත් දෙමාපිය - වැඩිහිටියන් වටහාගත යුත්තේ මීට ගොදුරුවන ළමුන් හා යෞවන - යෞවනියන්ගේ ජීවිතවලට මේ සිදුවීම් ඉතා අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි නිසයි. විශේෂයෙන්ම සමාජ මාධ්‍යජාල ඔස්සේ සිදුකෙරෙන පීඩාවන් (Cyber Bullying) යෞවන - යෞවනියන්ව ඉතා විශාල අපහසුතාවන්ට පත් කරනවා.

ඊට ප්‍රධාන හේතු වන්නේ යෞවනයන්ට පැය 24 පුරාම Cyber Bullying මගින් පීඩාවට පත්කළ හැකිවීමේත් (කෙටියෙන් කියතොත් යෞවන - යෞවනියන්ව පීඩාවට පත් කරන්නා නිවසේ කාමරය තුළම සිටීම නිසාත්), පීඩාවට පත් කෙරෙන සාවද්‍ය තොරතුරු හෝ ඡායාරූප විශාල කණ්ඩායමකට එකවර ඉතා පහසුවෙන් පැතිරවිය හැකිවීමත්, පීඩාවට පත්කරන තැනැත්තාට නිර්නාමිකව පෙනිසිටීමට හෝ නිර්නාමිකව තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිවීමත් තුළිනුයි.

දෙමාපිය - වැඩිහිටියන් ලෙස ඝඉරෙ ඊමකකහසබට පිළිබඳව ඔබ හොඳින් දැන සිටීමත්, තම දරුවන්ට යෞවන වියට එළඹෙන විටම ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කර ඉන් ගැලවීමේ හග පෙන්වදී තිබීමත්, ඔවුන් පීඩාවට ලක්වුහ හොත් ඔබ හා කතාකිරීමට ඉඩ විවිර කර තැබීමත් ඉතා වැදගත්.

සමහරවිට ඔබේ දරුවාට Cyber Bullying පිළිබඳව පහත කරුණ කියාදී තිබීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි.

- පීඩාව ඇති කරන්නා වඩාත්ම තෘප්තියක් ලබන්නේ ඔබේ දරුවා ඊට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව/ප්‍රතිචාරය මතයි. බොහෝවිට ඔවුන් කියන - කරන දෑ නොසලකා හැරීම තුළින් ඔවුන් ඔබේ යෞවනයා පිළිබඳ උනන්දුවක් නොදක්වා සිටීමට ඉඩ තිබෙනවා.
- පීඩාව ඇති කරන්නාව ඔබේ යෞවනයාට වලකාලිය හැකියි. :ඊකදජනසබට*
- ඔබේ යෞවනයාට ඇතිවන පීඩාව වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දිය හැකියි.
- සාක්ෂි අවශ්‍ය වූ විට භාවිතය පිණිස විනාශ නොකර රැකගත යුතුයි.
- පාසලට හෝ පොලිසියට Cyber Bullying පිළිබඳ පැමිණිලි කල හැකියි.

ඇතැම්විට කුඩා දරුවන්ව දෙමාපියන් " ඉලෙක්ට්‍රොනික" තිරයක් ඉදිරිපිට තබන්නේ " ඔවුන්ගේ දැනුවත්කම" අඩු නිසාවෙන්. ඔබ සමහරවිට අවුරුදු 3 - 4 ක කුඩා දරුවන්ව ඔවුන්ගේ මව් පියන් 'ටැබ්ලට්' වැනි උපකරණ ක්‍රීඩා කිරීමට නිරතුරුව ලබාදෙනවා දැක ඇති. මීට හේතු ලෙස දෙමාපියන් විවිධ කරුණු ඉදිරිපත් කලත්, මෙහි අවසාන අරමුණ වන්නේ දරුවා "නලවාගැනීම" හෝ ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ පාඩුවේ ඉඳීමට සැලැස්වීම හා දෙමාපියන්ට තමන්ගේ වැඩක් කරගැනීමට අවස්ථාව ලබාගැනීමයි. මෙය පමණ ඉක්මවා කිරීම තුළින් දරුවන්ට දෙමාපියන් සමග ගෙවීමට තිබූ කාලය ඔවුන්ට අහිමිවන බවත්, එයින් දරුවන් හා දෙමාපියන් අතර සබඳතාවයට බලපෑම් ඇතිවිය හැකි බවත් වටහාගත හැකියි.

කෙසේ වෙතත් පරිගනක, ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ නව තාක්ෂණික මෙවලම් හෝ අන්තර්ජාලය විනාශකාරී බවක් හෝ එය භාවිතය තෙකලයුතු බවක් අප කිසිසේත්ම අදහස් කරන්නේ නැහැ. වෙනස්වන දියුණුවන සමාජයට අනුව ඉදිරියට යාමේදී මේ මෙවලම් අත්‍යවශ්‍යවනවා වුවත්, විශේෂයෙන්ම ළමුන් හා යෞවනයන් පිළිබඳ සැළකීමේදී මේ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු බවත්, යම් පීඩාවන් පැතවිය යුතු බවත් අපේ අදහසයි. උදාහරණයකට රාත්‍රී කාලයේදී කොම්පියුටර් හෝ අනෙකුත් විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතයේ ඇති ගැටළු සාකච්ඡා කොට ඉන් වැලකීම පිළිබඳ එකඟතාවකට පැමිණීම හා මේ උපකරණ භාවිත කිරීම පිළිබඳ සීමාවන් පිළිබඳ ඔබේ දරුවා හෝ යෞවනයා සමග එකඟතාවයක පැමිණීමට ඔබට හැකියාව තිබිය යුතුයි.

මෙය වඩාත් පහසුවන්නේ ලංකාවෙන් බැහැරව වෙසෙන දෙමාපියන්ට දරුවන් හැදෙන සමාජයට අනුව ඔවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට උවමනාවට වඩා ඇඟිලි ගැසීම් කිරීමට අපහසුවීමත්, තාක්ෂණ දැනුම අතින් දරුවන් දෙමාපියන්ට වඩා ගව් ගානක් ඉදිරියෙන් සිටීමත් නිසායි.

වඩා වැදගත් වන්නේ ඔබ ඔබේ දරුවන්ට හා යෞවනයන්ට ලබාදෙන නිදහස ඔවුන් අහිසි ලෙස පාවිච්චි නොකරන බවට දෙමාපිය - වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබ වගබලා ගැනීමයි. අවසානයේ ඔබේ දරුවා නිසි මඟට යොමු කිරීමේ හා මඟපෙන්වීමේ යුතුකම දෙමාපිය - වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබවෙත පැවරෙනවා.