දරුවන්ගේ සහ යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

අපි කතා කරමු -4

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

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

"අශාන්ට හරියට තරහ යනව, හැමතිස්සෙම මගෙත් එක්ක කතා කරන්නෙ කේන්තියෙන්" රේණුකා සමන්ට කිව්වෙ ටික දවසක් තිස්සෙ ඇයගෙ ගිහේ තිබුණු කනස්සල්ලක් ගැන.

ඔබ පසුගිය සන්නස කලාප කියවුවා නම්, අශාන් 15 හැවිරිදි යෞවනයෙක් බවත්, ඔහුගේ දෙමාපියන් රේණුකා සහ සමන් බවත් සොහොයුරිය හිමාෂි බවත් ඔබට සමහරවිට මතක ඇති.

සමනුත් අශාන්ගෙ මේ "නිතර කේන්තියන ගතිය" දැකල තියෙනව. සමන්ගෙ රැකියාවත් එක්ක ඔහු වැඩිපුර ගෙදර නැතිවීමත් සමග, රේණුකාට අශාන්ගෙ කේන්තියන ගතිය තමන්ට වඩා වැඩිපුර පෙනෙනව ඇති කියල සමන්ට හිතුන.

ඇත්තටම යෞවන වයසෙදි කේන්තියනව වැඩිද? දෙමාපියන් සමග තියෙන අඩ-දබර හා නුරුස්සන ගතිය, කියන දේ නො-ඇසීම, දෙමාපියන්ට ගරු නොකිරීම "යෞවන බවේ ලක්ෂණද?" මේ ගැන පොඩ්ඩක් කතා කලොත් හොඳයි කියල අපට හිතුන.

මිතුරන්ට ලංවෙමින්, දෙමාපියන්ගෙන් ඈත්වීම යෞවනවියේ සමාජයීය වර්ධනයේ"ඩජස්ක ඇඩැකඳවපැබළු* කොටසක් ලෙස අපි විස්තර කලා ඔබට මතක ඇති. මිට බොහෝ දුරට හේතුවන්නේ යෞවනයන් ඔවුන්ගේ වයසෙහි පසුවන්නන් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත සහ සම වයසේ පසුවන්නන් ඔවුන්ව වඩා හොඳින් තේරුම් ගනු ඇතැයි ඔවුන්ට ඇතිවන හැඟීමයි. එහෙත් එයින් යෞවනයන් තම දෙමාපියන් සමග කාලය ගතකිරීමට කොහෙත්ම කැමති නැතිබවක් ප්‍රකාශ වෙන්නේ නැහැ.

ඔවුනට සම වයසේ මිතුරු+-මිතුරියන් සමග ගතකරන කාලය වැදගත් වනවාසේම, දෙමාපියන් සමග ගතකරන කාලයත් ඔවුනගේ මානසික වර්ධනය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වනවා.

සම වයසේ මිතුරන් සමග ගතකරන කාලය ඔවුන්ගේ සමා-ජයීය වර්ධනයටත්, අත්‍යයන් සමග කිට්ටු සබඳතා ඇති කර ගැනීම ඉගෙනීමටත්, තම අනන්‍යතාවය ඇති කරගැනීමටත් වැදගත් වෙද්දී, දෙමාපියන් සමග ගතකරන කාලය නිසි මග පෙන්වීමක් :ටමස්බජැ* ලබාගැනීම සඳහා වැදගත් වනවා. වඩාත් වැදගත්වන්නේ දෙමාපිය-වැඩිහිටියන් වශයෙන් ඔබ ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් සමග ගතකරන කෙටි කාලය වඩාත් ඵලදායී කරගැනීමට උත්සාහ දැරීමයි.

සම වයස් කණ්ඩායමින් ඇතිවන බලපෑම (Peer Pressure)

සම වයස් කණ්ඩායමින් ඇතිවන බලපෑම බොහෝ දෙමාපිය-වැඩිහිටියන් කනස්සල්ලට පත්වන කරුණක්.

ඇත්තෙන්ම, සමවයස් මිතුරන්ගේ පිළිගැනීම යෞවන - යෞවනියන්ට ඉතා වැදගත්. ළමා වයසේ සිට යෞවන වියට එළඹෙන විට සමවයස් මිතුරු කණ්ඩායමේ පිළිගැනීම ඔවුනට වඩාත් වැදගත්වන බව ඔබ දැක ඇති. බොහෝ දෙමාපියන් මේ ගැන කළබල වූවත්, එය යෞවන වියේ සමාජයීය වර්ධනයේ කොටසක් බව ඔබ තේරුම් ගතයුතුයි. වඩාත් කල්පනාකාරි විය යුත්තේ, ඔවුන් ඇසුරු කරන්නේ කවර ආකා-රයක සම වයස් කණ්ඩායමක්ද යන්න පිළිබඳවයි.

සමවයස් මිතුරු-මිතුරියන් තෝරා ගැනීමේදී යෞවන-යෞවන-යන් අගය කරන ලක්ෂණ, ඔවුන් කුඩා කලදී අගය කල ලක්ෂණ වලට වඩා වෙනස්වනවා. උදාහරණයක් හැටියට ළමා වයසේදී මිතුරු- මිතුරියන් තෝරා ගැනීමේදී එක හා සමාන විනෝදාංශ හා රුචි-අරුචිකම් ඔවුනට වැදගත්වුවත්, යෞවන වියට එළඹෙන විට එක හා සමාන ගතිපැවතුම් මිත්‍රත්වයට ගරුකිරීම සහ සම්පබව ආදිය ඔවුනට වඩාත් වැදගත් ලක්ෂණ වනවා. මෙය වඩාත් කැපී පෙනෙන්නේ යෞවනියන් ඔවුන්ගේ මිතුරියන් තෝරා ගැනීමේදීයි. යෞවන-යන් ඔවුන්ගේ මිතුරියන් සමග ගතකරන කාලයෙන් වැඩිකොටසක් "පෞද්ගලික සංවාදයන්" සඳහා වෙන් කරන බවක් ඔබ දැක ඇති. කෙසේවෙතත් යෞවනයන් ඔවුන්ගේ " පෞද්ගලික සිතුවිලි" යෞවනියන් තරම්ම මිතුරන් සමග බෙදා - හදා ගන්නේ නැහැ. ඔවුන් බොහෝවිට මිතුරන් තෝරාගැනීමේදී සාලකිලිමත්වන කරුණු වන්නේ විශ්-වාසනීයත්වය සහ තමන්ගේ අපහසුතාවයකදී ඔවුන් වෙනුවෙන් මිතුරෙකු ලෙස නැගිසිටීමට පසුබට නොවීම ආදී කරුණුයි.

යෞවන-යෞවනියන්ගේ රුචිකත්වය බොහෝවිට ඔවුන්ගේ දෙමාපිය-වැඩිහිටියන්ගේ රුචිකත්වයට වඩා වෙනස්. ඔබගේ යෞවනවියේදී ඔබ කල කී දෑ ඔබේ දෙමාපියන්ට නොගැලපුනාවගේම, ඔබගේ දුව හෝ පුතා කරන කියන දෑ ඔබට එතරම් නොගැලපෙනවා විය හැකියි. ඔවුන්ගේ ඇඳුමින්-පැළඳුමින්, ඔවුන් ප්‍රියකරන සංගීතයෙන් ඔවුන් උත්සාහ කරන්නේ ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවයක් ගොඩ නගා ගැනීමටයි. බොහෝ විට ඔහු හෝ අය ඔවුන්ගේ සම වයස් කණ්ඩායම හා ගැලපීමට උත්සාහ දරන අතර, ඔවුන්ගේ මේ රුචිකත්වයට ඔබ ගරුකරනු ඇතැයි ඔවුනු බලාපොරොත්තුවනවා. යෞවන-යෞවනියන් හා ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් අතර ගැටුම් බොහෝවිට හට ගැනෙන්නේද මේ " රුචිකත්වයන් හා සීමාවන්" ඇසුරිනුයි.

ඔබ ඔබේ දරුවන්ට හුරුකරවු සාරධර්ම හා හැදියාවන් මේ සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම නිසා ඉවත්වනවා යැයි සිතනොත් බොහෝවිට එය නිවැරදි නැහැ. බොහෝ තැන්වල දෙමාපියන් හා යෞවන වියේ පසුවන දරුවන් අතර ඇති "පරම්පරා පරතරය" :ටැබැරඒසඳබ ඊඑ* ගැන කියැවෙනත්, නව පර්යේෂණ වලින් මේ පරම්පරා පරතරය බොහෝ දෙනෙක් සිතන තරම් විශාල එකක් නොවන බව ඔප්පුවී තිබීම සමහරවිට ඔබට අස්වැසිල්ලක් ගෙන දෙනවා විය හැකියි.

ඇත්තෙන්ම බොහෝ යෞවන-යෞවනියන් ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට ගරු කරනවා. දහසක් යෞවන-යෞවනියන් සහභාගී කරගනු ලැබූ එක් පර්යේෂණයකින් හෙලි වී ඇත්තේ ඉන් 60% යෞවන-යෞවන-යන් ඔවුන්ගේ මව සමග ඇති සබඳතාව ඉතා කිට්ටු එකක් ලෙස වර්ගකර ඇති බවයි. 11%ක් පමණක් ඔවුන්ගේ මව සමග ඇති සබඳතාව කිට්ටු එකක් නෙවෙන බව සඳහන් කිරීමෙන් මේ පරම්පරා අතර අදතැයි කියනු ලබන ගැටුම් අප හිතන තරම් විශාල එකක් නොවන බව පැහැදිලි වනවා.

කෙටියෙන් කියනොත් යෞවන-යෞවනියන්ගේ ජීවිතයේ විවිධ අංශ කෙරෙහි සමවයස් කණ්ඩායම් වලින් මෙන්ම දෙමාපියන්ගෙන්ද බලපෑම් ඇති වනවා. ඔවුන් බොහෝවිට දෙමාපිය-වැඩිහිටියන් වන ඔබට අනුගමනය කරන බව දැනසිටීම වැදගත්වනවා. විශේෂයෙන්ම ඔබගේ යෞවන වියේ පසුවන දුව හෝ පුතා ඔබ සමාජයේ අත්‍යන්ත සමග ගනුදෙනු කරන අයුරු බලා එය ආදර්ශයට ගෙන කටයුතු කරන බව මතක තබාගත යුතුවනවා.

"සීමාවන් " සහ "නීති" (Boundaries & Rules)

බොහෝ යෞවන - යෞවනියන් සමාජයේ "පිළිගත් සීමාවන්" පරීක්ෂා කර බැලීමට පෙළඹෙනව. එහෙත් බොහෝ දෙනෙක් සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට පෙළඹීම හෝ නීති කැඩීමක් සිදු කරන්නේ නැහැ.

යෞවනවිය ළමා සහ වැඩිහිටි ලෝක දෙක අතර ඇති "සංක්‍රාන්ති සමය" ලෙස අප හැඳින්වූවා ඔබට මතක ඇති. යෞවනයන්ට ඉතා කෙටි කාලයක් තුළදී ළමාවියේදී ඔවුන් සිටි "යැපීමේ තත්වයෙන්"මිදී, දෙමාපියන් හා සමාන පරිණත හා ස්වාධීන තත්වයකට පත්වීමට සිදුවනවා. මේ සඳහා ඔවුනට "අත්හදා බැලීමේ නිදහස" (Freedom for experiment) අවශ්‍ය වනවා. ඔබ කෙතෙක්දෑ ඔවුනට කියාදීමට උත්සාහ කලත්, බොහෝවිට ඔවුන් ඉගෙන ගනු ලබන්නේ අත්හදා බැලීම සහ අත්දැකීම් තුළිනුයි.

කෙසේ වෙතත් යෞවන යෞවනියන්ට ලැබෙන නිදහස අසීමිත වියයුතු බවක් මෙයින් කියැවෙන්නේ නැහැ. ඔවුන් බොහෝවිට පිළි නොගත්තත්, ඔවුන්ට තම සීමාවන් හඳුනාගැනීමට ඔබේ මග පෙන්වීමත්, නීති -රීතිත් අත්‍යාවශ්‍ය වනවා.

ඔබට ඔබේ යෞවනයන්ට නීතිරීති හා සීමාවන් පැනවීමේදී පහත කරුණු සමහර විට උපකාරි විය හැකියි.

පැහැදිලි නීති-රීති සහ සීමාවන් පැනවීම

සීමාසහිත නීති-රීති ප්‍රමාණයක් පැනවීම සහ පනවන නීතිරීති අනුගමනය කිරීමට ඔවුන් නිරන්තරයෙන් යොමු කිරීම වැදගත් කරුණක්. නොපිළිපැදෙන සහ අනුගමනය කිරීමට අපහසු නිතර බිඳෙන නීතිරීති රාශියක් ඇතිකරනවාට වඩා, පැහැදිලි වඩාත් වැදගත් නීතිරීති කිහිපයක් පමණක් ක්‍රියාවට නැගීමට උත්සහ කිරීම ප්‍රයෝජනවත්. උදාහරණයකට මිතුරන් හමුවට ගොස් රාත්‍රී ගෙදර පැමිණිය යුතු වෙලාව :ඝමරැෙඅ* දුරකතන භාවිතයම හා රූපවාහිනිය නැරඹීම සඳහා සීමාවන් පැනවීම හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම ගත හැකියි.

■ පැනවූ සීමාවන් හා නීතිරීති අනුගමනය නොකිරීම "ප්‍රතිවිපාක" :ජදඛුමැබජි* සඳහා හේතුවන බව පුර්ව එකඟතාවකට පැමිණ තිබීම.

■ යෞවන වියේදී ලබාදෙන "දඩුවම්" බොහෝදුරට ලබාදී තිබු වරප්‍රසාද සීමාක-රීම වැනි ප්‍රායෝගික මට්ටමක දඩුවම් වලට සීමා කිරීමට සිදුවනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් පාසලේ විෂයකට අඩු ලකුණු ලැබීම, ඔවුන්ගේ වරප්‍රසාදයක්ව තිබු ප්‍රියතම රූපවාහිනී වැඩ සටහන නරඹන කාලය, ලකුණු අඩු වූ විෂයය ඉගෙනීමට යෙදවීමට හේතුවන බව ඔවුන් දැනසිටීම, ලකුණු අඩු වූ පසු කෙරෙන බැණ අඬගැසීමකට වඩා කාර්යක්ෂම විය හැකියි.

සාකච්ඡා කිරීමටත්, සේවල කිරීමටත් (Negosiate) විවෘත වීම

යෞවනයන් ඔබ පනවන බොහෝමයක් නීතිරීති අහමය නොවන බවත්, එතරම් තර්කානුකූල නොවන බවත් ඉක්මනින් තේරුම් ගන්නවා. ඒ නිසාම ඔවුන් ඔබගේ නීතිරීති ප්‍රශ්න කිරීමටත් පරීක්ෂාවට ලක්කිරීමටත් මැලි වන්නේ නැහැ. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ ඔබේ යෞවනයාට පනවා ඇති නිදාගත යුතු වෙලාව ගතහැකියි. පාසල් යන දින සඳහා ඔබේ සීමාව වලංගු හා තර්කානුකූල වුවත් සති අන්ත සහ නිවාඩු දින සඳහා ඒ සීමාවන් ලිහිල් කිරීම පිළිබඳව ඔබේ යෞවනයා සමග සාකච්ඡාකර එකඟතාවකට පැමිණීම සුදුසුවනවා.

වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ එවැනි සීමාවන් පිළිබඳව ඔබේ යෞවනයා සමග වැඩිහිටියෙකු ලෙස සාකච්ඡා කිරීමට ඔබ විවෘත වීමත්, ඔවුන් ගෙනෙන තර්කය සාධාරණ නම් එය සලකා බැලීමට ඔබ විවෘත වීමත් යන කරුණුයි. මෙමගින් ඔබ "අසාධාරණ නීති ඇතිකරන්නෙකු" නොවන බවත්, ඔබත් සමග සාකච්ඡා කිරීම නිශ්ප්‍රයෝජන කටයුත්තක් නොවන බවත් ඔවුන් වටහා ගන්නවා. මෙය ඔබ සමග ඔබේ යෞවනයාගේ ඇති සම්බන්ධතාවය වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරිවනවා මෙන්ම, ඔවුන් වඩාත් විවෘතව ඔබ සමග කතාකිරීමටත් පොළඹනවා.

එහෙත් මෙයින් ඔවුන් කියන සියලු දේටත්, ගෙනෙන සියලු තර්ක වලටත් ඔබ එකඟ විය යුතු බවක් කියැවෙන්නේ නැහැ. අවසානයේ වැඩිහිටියෙකු ලෙස, ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ වැදගත් කරුණු පිළිබඳව තීරණ ගතයුතු වන්නේ ඔබයි.

විවේචනය (Criticism) සීමා කිරීම

බොහෝ දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන් ඔවුන්ගේ යෞවනවියේ පසුවන දරුවන් පෙනුම හා ඔවුන් කරන කියන බොහෝ දෑ සමග එකඟ වෙන්නේ නැහැ. බො-හෝවිට දෙමාපියන් මේ සියලු දේ විවේචනයට ලක්කරනවා.

10 වන පිටට