



දරුවන්ගේ සහ ශ්‍රේණිවලයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය අපි කතා කරමු - 9

ලුමා සහ යොවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ රෝගීන් රහසිංහ

ලුමා සහ යොවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ කුමුදු රත්නාසක

ගන්නවා. ප්‍රාථමික පාසල් යන වයසේදී දරුවන් තර්කානුකූලව සිතන්නට පටන් ගන්නත්, ඔවුන් යොවන වියට පැමිණෙන තෙක්ම සංකීර්ණව සිතන්නට, අනෙක් පුද්ගලයන්ගේ වෙනස් දැකීම් තේරුම් ගන්නට සහ අනාගතය ගැන සිතන්නට හැකියාව අඩුයි.

දරුවන්ට යමක් වටහා ගැනීමට උදව් දීමේදී ඔවුන් සිතන මට්ටම තේරුම් ගෙන බැලීමෙන්, ඊට කිරීමට වන ලෙස සරලව කියා දීමත් වඩා පුළුල් දායක වන්නේ මේ නිසායි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ වයස 7ක් දරුවාට ඔහු පාසැලේදී හොඳින් ඉගෙන ගත යුත්තේ අනාගතයේදී හොඳ රැකියාවක් ලබා ගැනීමට බව ඔබ පැහැදිලි කරන්නට උත්සාහ කළත්, එම සංකල්පය ඔහුට ඔබ දකින ලෙස වටහා ගැනීමේ හැකියාව තවම නැත.

දරුවන්ට යමක් වටහා ගැනීමට උදව් දීමේදී ඔවුන් සිතන මට්ටම තේරුම් ගෙන බැලීමෙන්, ඊට කිරීමට වන ලෙස සරලව කියා දීමත් වඩා පුළුල් දායක වන්නේ මේ නිසායි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ වයස 7ක් දරුවාට ඔහු පාසැලේදී හොඳින් ඉගෙන ගත යුත්තේ අනාගතයේදී හොඳ රැකියාවක් ලබා ගැනීමට බව ඔබ පැහැදිලි කරන්නට උත්සාහ කළත්, එම සංකල්පය ඔහුට ඔබ දකින ලෙස වටහා ගැනීමේ හැකියාව තවම නැත.

ගැනීම් වලින් පීඩාවට පත්ව සිටින දරුවකු ඇතැම් විට තමා තරුණන් සිටින බව පවා හොඳින් හදා ගැනීමට උත්සාහ කළත්, එම සංකල්පය ඔහුට ඔබ දකින ලෙස වටහා ගැනීමේ හැකියාව තවම නැත.

ඉගෙන ගැනීමේ හැකියාව අඩුවන බවයි. එසේම දරුවන් සිය මා පියන් හෝ ගුරුවරුන් සමඟ ඇති කර ගන්නා සහපත් සම්බන්ධතාවන් ඔවුන්ට ඉගෙනීමට දිරිමත් කරවීමටත් ඔවුන්ට හොඳින් ඉගෙන ගැනීමටත් රුකුල් දීමටත් සමත් වනවා. දරුවන් ඉගෙන ගැනීමේදී ඔවුන්ට මානසික පුරුස්සීමක් සහ සාධකයක් සැපයීමට ඉතාම වැදගත්.

දරුවන් ඉගෙන ගැනීමේදී ඔවුන්ට බොහෝ කරුණු කියාදීමට වඩා, යම් යම් දේ ඔවුන් විසින්ම විමර්ශනය කොට ඉගෙන ගැනීමට සැලසීමටත් ඔවුන්ට වඩා හොඳින් ඉගෙන ගන්නා බවත්, වඩා කල් ඒ මතක තබා ගන්නා බවත් පර්යේෂණ වලින් පෙන්වුම් කරනවා.

"ඊට අද ඉස්කොලේදී මොකද කළේ?" තම කුඩා දියණිය අමා පෙර පාසැලෙන් ගෙදර ගෙන එන්නට ගිය ගමන් නිතා දුවගෙන් ඇහුවා. "මොකක් නෑ...." අමා කිව්වේ මුහුණ බේර කර ගෙන. ඒ ගැන තව විස්තර ඇහුවත් අමාගෙන් වැඩි විස්තරයක් අසාගන්නට නිතාට බරප ඒ කියා ඇස අමාගේ ගුරුවරුය හමුවන්නට සිතුවා.

"අමා ටිකක් සැන්තට වෙලා ගිවියෙ අද, වැඩි සෙල්ලේකුක් නැහැ. එයාගේ සාප්පේ දෙන්නෙක්ම අද ඉස්කොලේ ආවේ නෑ. සමහර විට එක වෙන්ග ඇති. "ගුරුවරුය නිතාට කීවා.

දරුවකු සහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස වර්ධනය වීමේදී අධ්‍යාපනය එහි අනිවාර්ය අංගයකි. දරුවකු ඉගෙන ගැනීම ගැන හිතන විට බොහෝමයක් දෙමාපියන් අවධානය යොමු කරන්නේ පාසල සහ පොත පත අසුරුන් ලබන අනුබලටයි. එසේ එකදු දරුවකුගේ සමහර වර්ධනයට අධ්‍යාපනයේ අනන්‍යතාව අංශ ගෙන් එක ලෙසම අවධානය දීම වැදගත්.

විෂය අනුව හොඳින් තිබුණත් සමාජය ගැන, පුද්ගල සම්බන්ධතාවන් පවත්වා ගන්නා ආකාරය ගැන තේරුම් අඩු දරුවන් පාසැලේදී, මිතුරු මිතුරියන් ඇසුරේදී සහ පවුලෙන් පිට වැඩිහිටියන් ඇසුරේදී ගැටළු වලට මුහුණපාන අවස්ථා බොහොමයයි. මෙවන් ගැටළු වලට මුහුණ පාන අවස්ථා බොහොමයයි. මෙවන් ගැටළු විසඳා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වන විට සහ එවන් ගැටළු වලින් පීඩාවට පත්වන විට එය ඔවුන්ගේ පාසල් අධ්‍යාපනයටත්, පොර්ච්ච වර්ධනයටත් අහිමි බලපෑම් ඇතිකරනවා. කතානුවට කරුණක් වන්නේ මෙම විෂය කාලීන අධ්‍යාපනය පාසලින් බොහෝ දුරට නොඉවහරීමයි. එම අධ්‍යාපනය දරුවකුට ලබාදීම දෙමාපියන්ට පැවරේනවා.

"අමා ගෙදර එන තෙක්ම වැඩි කතාවක් නැහැ. ගෙදර පැමිණි විටම ඇස කළේ පොත් බලාගෙන විසි කිරීමයි. ඉන්පසු ඇස නිතා දිනා බැලුවේ " අමා මොනා කරයිද..." නිතාවා වගේ. අමාගේ

ගැනීම් වලින් පීඩාවට පත්ව සිටින දරුවකු ඇතැම් විට තමා තරුණන් සිටින බව පවා හොඳින් හදා ගැනීමට උත්සාහ කළත්, එම සංකල්පය ඔහුට ඔබ දකින ලෙස වටහා ගැනීමේ හැකියාව තවම නැත.

නැසිරීමෙන් එක් වරම තරුණ නිතාට ආවත්, පෙර පාසැලේ ගුරුතුමියට කතා කළ පසු නිතාට අමාගේ දවස ගැන යම් වැරදීමක් තිබුණා. "ඊට මොන ඉස්කොලේ අද එව්වර හොඳ නෑහෝ?" නිතා අමාට කිව්වේ ඇගේ අතක් අල්ලා ගනිමින්. නිතාගේ මේ ප්‍රතික්‍රියාව අමාට තරමක් පුද්ගලයක් වූවත් එය ඇගේ තරහට අඩු කලා. "මගේ සාප්පේ කල්පයක් නෑ" ඇස නිතාට හසුබැඳීමට පැවරුවේ නිතාට බඩා ගනිමින්.

"මොට තනි හිතනාද? නිතා ඇහුවා. "ඔව් ගොඩක්" අමාගේ තදබල හැඟීම් හොබක් ඒ වග විටත් ගිවි ගිනිත්.

දරුවන්ට හැඟීම් ගැන කතාකිරීමට ඔවුන් ලොකු වන තුරු සිටිය යුතු නැහැ. අධ්‍යාපනයේ තවත් වැදගත් අංශයක් වන්නේ තමන් ගැන, තම හැඟීම් ගැන සහ තම හැඟීම් නොහැකිකම් ගැන ඉගෙන ගැනීමයි. කුඩා පුත්‍රයෙකුගේ පිටිනය හැකි කර ගැනීමට තරම් දුර යන දරුවන් ගැන හිතර පුත්‍රන් පත් වල හිසෙහවා. තම හැසිරීම් පාලනය කර ගැනීමේ මූලික පියවර වන්නේ තම හැඟීම් හසුරුවා ගැනීම සහ හැඟීම් සහ සිතන ආකාරය තේරුම් ගැනීමයි. දරුවන් මේ දේ තනිව ඉගෙන ගන්නේ අඩුවෙන්. ඔවුන්ට දෙමාපිය මග පෙන්වීම උවදුරක්. කුඩා කල සිටම දරුවන්ගේ හැඟීම් ඔවුන්ට තේරුම් ගැනීමට සැලැස්වීමෙන්, තම හැඟීම් සහ සිතුවම් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකි සුරැකි පරිසරයක් නිවසේ ඇති කිරීමෙන් සහ එසේ කිරීමට ඔවුන්ට උනන්දු කරවීමෙන් ඔබට මේ මග වෙන්වීම කල හැකියි.

උදාහරණයක් ලෙස පාසැලේ ගැටළුවකට ලෙදිව මෙහි දරුවා නිවසට පැමිණි අවස්ථාවක් සිතන්න. මේ ගැටළුවෙන් පීඩාවට පත්ව සිටින දරුවා සමහර විට ඔබට උස් හඩින් කතා කරනු ඇති. හැඟීම් ගෙදර උපකරණයකට හානි කරනු ඇති. හැඟීම් වලින් පීඩාවට පත්ව සිටින දරුවකු ඇතැම් විට තමා තරුණන් සිටින බව පවා හොඳින් හදා ගැනීමට උත්සාහ කළත්, එම සංකල්පය ඔහුට ඔබ දකින ලෙස වටහා ගැනීමේ හැකියාව තවම නැත.

Abbot is planning to rip off Australians
save medicare
Say no to Abbott's fees and cuts!
We pay enough TAX to keep Medicare at the present state.
Say NO to MEDICARE Fees
අබ්බට්ගේ සැසුරුම් අනුව
• වෛද්‍යවරුන්ගේ ගාස්තු වැඩි කිරීමට
• වෛද්‍ය පරීක්ෂා සඳහා
• එක්සියම් ඇතුළු ස්කෑන් සඳහා
ගාස්තුවක් ගෙවන්නට සිදුවෙයි
මේ අසාධාරණ කැපීලල ගනුදීමට නිතාට පිටින්න එපා මෙහි කැඩ හැකි සෑම තැනකදීම අවදි කරන්න