



දුරවත්ගේ සහ ශ්‍රේණිගතවත් මානසික සෞඛ්‍යය අපි කතා කරමු - 7

ලුමා සහ යොවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ රෝගීන් රණසිංහ පවුලේ වෙස්ටි හෙල්න් කොයා, වෝනඩුල්

ලුමා සහ යොවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ කුමුදු රත්නාසක හන්ටා - හිටි ඉන්ද්‍රජයන්ති ඒරියා හෙල්න් සර්විස් හිටි කායල්, හිටි සුමන් වේල්ස්

තම පලමු දරුවා බලාපොරොත්තුවෙන් පසුවුනු නිතා සහ සර්ජන් අත්දැකීම් ගැනත්, ගැබ්බා සමය සහ අළුත පළත් දුරුවනු යැයි බලා ගැනීමේදී මා පියන් මුහුණ පාන අත්දැකීම් ගැනත් අපි සමග ලිපි වලදී කතා කළා.

බිලිදු එය එකම උපන් වදා වසර 03 පමණ වන කාලය තුළ බිලිදුගේ වර්ධනය ගැනත්, බිලිදුන් දෙමාපියන් අතලු මවුන් යැයි බලා ගන්නා අය සමග සම්බන්ධතාවන් ගොඩ නගා ගැනීම ගැනත්, දෙමාපියන් ලෙස මවුන්ගේ යහපත් මානසික සහ සාමාජික වර්ධනයට අපට රැකුණු දිය හැකි ආකාරයත්, බිලිදු විශේෂ දී බිලිදුන් සහ දෙමාපියන් මුහුණ පාන අත්දැකීම් ගැටළු ගැනත් අපි මේ ලිපියෙන් කතා කිරීමට බලාපොරොත්තුව වෙනවා.

"මුටි කොටුවට වෙනස් වෙලාද? නිතා ගන්නත් බෑ" මාස 6ක් වයස කිතාගේ බිලිදු දියණිය වඩා ගතිමත් කිතාගේ මිතුරුන් පැවසුවේ පුළුල්වෙන් වගේ.

පිටතයේ මුල් වසර කිහිපය තුළ බිලිදුන් කෙතරම් වේගයෙන් වෙනස් වන්නේද යන්නත්, කොතරම් සිසුයෙන් වර්ධනය වන්නේද යන්නත් නිතර අපගේ කතාවකි. බාහිරින් පෙනෙන ශාරීරික වර්ධනයට සමානව, අභ්‍යන්තර මොළයේ සහ ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරීත්වයේ සිදුවන සීඝ්‍ර වර්ධනය අත්ගෙනම විස්මය ජනකයි. බිලිදුකු මෙලොව වලිය දකින විට මහුගේ හෝ ඇයගේ මොළයේ බිලිදුගේ ගතනාවක් ස්නායු දේහ නිබන්ධනවා. මෙම සංඛ්‍යාව ගැටළු වැඩි වන්නේ නැත. බිලිදුකුගේ හෝ දරුවකුට නොයෙක් දෑ ඉගෙන ගැනීමේදී සිදුවන්නේ ස්නායු එකිනෙක සමග සම්බන්ධතා නොහොත් "පරිපට" ගොඩ නගා ගැනීමයි. මුල් අවුරුදු 3 තුළ බිලිදුකු ඉගෙන ගන්නා ප්‍රමාණය ඉතා විශාලයි. අවුරුදු 3ක බිලිදුකුගේ මොළයේ වැඩිහිටියකුගේ මෙන් දෙගුණයක් මෙවන් "පරිපට" නිබන්ධනවා. බිලිදුන් වර්ධනය වීමේදී මවුන් ලබන සහ නොලබන අත්දැකීම් අනුව මෙම පරිපට ශක්තිමත් වීම හෝ වර්ධනය නොවීම තීරණය වෙනවා.

බිලිදු මොළය වර්ධනය වීමේදී සංවේදී (Sensitive) කාලයන් සහ තීරණාත්මක (critical) කාල පරිච්ඡේද නිබන්ධනවා. උදාහරණ ලෙස මුල් වසර 3 ක කාලය නාභාව ඉගෙන ගැනීමට පිටතයේ වෙනත් කාල පරිච්ඡේද වලට වඩා වැඩි හැකියාවන් බිලිදුන්ට තිබෙනවා. එසේම මොළයේ යම් යම් වර්ධන අවස්ථා වලදී, මොළයේ වර්ධනය උත්තේජනය කිරීමට අවශ්‍ය යම් අත්දැකීම් නොපැමිණි නම්, එම අදාල අංශය හැටහ පසුව වර්ධනය වීමට ඇති හැකියාව ඉතා අඩුයි. උදාහරණ ලෙස බිලිදු විශේෂ ආදරය සහ රැකවරණය මෙද වැඩෙන දරුවන්ට, තමන්ගේ සහ අනෙක් අයගේ හැසිරීම් සිතුව පැකුම් තේරුම් ගැනීමේ වැඩි හැකියාවක් එසේ නොමැති දරුවන්ට වඩා තිබෙනවා.

දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ දී මවුන්ගේ වර්ධන අවධිය ගැන

අවබෝධයක් දෙමාපියන්ට තිබීමත් මවුන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික පසුබිම ගැන අවබෝධයක් තිබීමත් වැදගත්, කුඩා දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන බොහොමයක් ගැටළු මවුන්ගේ වර්ධන අවස්ථාවන් සමග සම්බන්ධවීම වට හේතුවයි. තම දරුවා සාමාන්‍ය නිරෝගී දරුවකුද, මහු හෝ ඇය වෙනත් දරුවන් ලෙස නිරෝගීව වර්ධනය වන්නේද යන්න දෙමාපියන් නිතර කනස්සලු වන කාරණායකි.

බිලිදුකු ඉපදීමේ මුල් මාස කිහිපය තුළ දෙමාපියන් නිතර පැමිණිලි කරන්නේ, බිලිදුගේ කිරි බිමේ, නිදා ගැනීමේ සහ නළුවා ගැනීමේ අපිලිවෙල හෝ අපහසුතා ගැනයි. මේ හේතු වන්නේ බිලිදුකු ඉපදීමේ මාස කිහිපය තම ශරීරයේ මුලික ක්‍රියා වලින් එනම් බඩගිනි දැකීම, නිදාගැනීම, අවධිවීම, අපහසුතාවයකදී හැසීම සහ නළුවා රැල්ලෝනුකුලව ඉටු කිරීමට බිලිදුන් පුරුදු වන කාලය වීමයි. බිලිදුන්ගේ මෙම රැල්ලෝනු කළහැකිවීමට දෙමාපියන්ට මෙම පුරුදු වීමට බිලිදුන්ට උපකාර කළ හැකිය.

සාමාන්‍යයෙන් මාස 06 සිට 12 පමණ කාලය තුළ බිලිදුන් තමන්ට වඩා කිට්ටු මව, පියා හෝ වෙනත් වැඩිහිටියන් සමග භාවිතය සම්බන්ධතාවක් ගොඩ නගා ගැනීමටත් එය තහවුරු කර ගැනීමටත් යොමු වනවා. වයස මාස 08 පමණ බිලිදුන් මීට කලින් පහසුවෙන් පිටස්තර පුද්ගලයන් ලෙසට සාමට මැලිකමක් අකමැත්තක් දක්වන්නේ, හඩන්නේ මවුන් මේ කාලය තුළ තමන්ට කිට්ටු අය සහ දුරස්ථ අය වෙත් කර පැනා ගන්නා නිසයි. බිලිදුකුට තමන් සුරැකීම බව දැන ගැනීමට මෙම සම්බන්ධතාව අතිශය වැදගත් වනවා. තම දෙමාපිය වැඩිහිටියන් අසුළු සුරැකීම බව තහවුරු කරගන්නා බිලිදුන් වයස මාස 07-08 සිට දැනගැනීම, බඩගැනීම, නැතිවීමත් සහ ඇවිදීමත් මවුන්ගේ අවට ලෝකය විමර්ශනය කිරීමටත් ඉගෙන ගැනීමටත් පටන් ගන්නවා.

මෙම කාලයේදී බිලිදුන් අන්‍යයන් ගැන අවධානය දැක්වීමටත්, අනෙක් අය සමග සන්තීවේදනය කිරීමටත් උත්තේජ වෙනවා. කනකිරීමට ඉගෙන ගැනීම, බඩගැනීමට දැනගැනීමට සහ ඇවිදීමට ඉගෙන ගැනීම වැනි අළුත් හැකියාවන් දරුවන්ට අළුත් ලෝකය විවර කරනවා. තමන් අළුතින් ලබා ගත් හැකියාවන්ගෙන් ප්‍රතිඵලයට පත් වී සිටින බිලිදුන්, මෙම අළුත් ලෝකයේ "සීමාවන්" ඇති බව ඉගෙන ගන්නට පටන් ගන්නේ වයස අවුරුදු 02 ක් පමණ කාලයේදීය. බොහෝ විට මවුන් මෙම සීමාවන් එක්වරම පිලිගැනීමට කැමති වන්නේ නැත. මෙවන් හෝ පියෙක් "එපා" යැයි පැවසූ විට, නැතහොත් සාපේ සංකීර්ණයක බිම පෙරලී දෙපා ගසමින් කෑ හයා හඩන වයස 2ක පමණ බිලිදුන් බිම නොයෙකුත් දුරක ඇති. ඔප්පෙර එබීමටම ලෙස හදුන්වන මෙම හැසිරීම් බොහෝ විට මා පියන්ට අපහසුතාවයට පත් කරනවා.

වයස අවුරුදු 03 පමණ වන විට දරුවන් මවුන්ගේ පවුලේ සහ අවට සාමාජිකයන් ඇති සීමාවන් ක්‍රමයෙන් ඉගෙන ගන්නවා. එසේම මවුන් මෙම සීමා සහ නීති තම හැසිරීමේ කොටසක් බවට පත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරනවා. මෙම උත්සාහයන් දැක්වෙන්නේ මවුන් එක්වරම අත්පත් කර ගන්නේ නැත. එහිදී මවුන් නිතර "අත්වැරදීම" කිරීම අසාමාන්‍ය නොවේ. වයස අවුරුදු 3-4 පමණ දරුවන් ඇතැම් "නීති" අනවශ්‍ය ලෙස පිලිපදින අවස්ථා බිම දැක ඇති. ඇතැම් "නීති" නොසලකා බලා ඉගෙන ගැනීමට මවුන්ට තවත් කාලයක් අවශ්‍යයි. උදාහරණයක් ලෙස තමන්ගේ පිටතා හෝ කෝපේය තව කෙසෙකු අල්ලනවාට නොකැමැතිවීම මේ වයසේදී සාමාන්‍ය නොවේ. වයස අවුරුදු 3-4 කාලයේදී මවුන් ඉගෙන ගන්නා තවත් සුවිශේෂ ලෙස වන්නේ අතින් අසට තමන්ට වෙනස් හැසිරීම් සහ සිතුව ඇති බවයි. තම දෙමාපියන්ට අපහසුතාව හෝ වේදනාවට පත් වූ අවස්ථාවක මහුට උපකාර කිරීමට මවුන් ඉදිරිපත් වන්නේ මෙම හැකියාව නිසයි.

දරුවකු හදා වඩා ගැනීමේදී දරුවන් මුලික මානසික සහ සමාජික අවශ්‍යතා ගැනත් දෙමාපියන් ලෙස අපට අවබෝධයක් තිබීම වැදගත්. බිලිදුකුගේ හෝ අවුරුදු මුලික අවශ්‍යතාව වන්නේ සුරැකීම බවයි. දෙමාපියන් තමා වෙනුවෙන් නිලින බවත්, තමාට අදාළ කරන බවත්,

තමන් පිලිගන්නා බවත්, තමාට තේරුම් ගන්න බවත් තමන්ට හානියක් නොකරන බවත් දැනගැනීම දරුවකුගේ නිරෝගී වර්ධනයට අතිශය වැදගත්. තමන්ගේ සුරැකීම බව ගැන තහවුරු වුනු විට දරුවන් මවුන්ගේ විලින ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයට යොමු වනවා. මෙම අවශ්‍යතාවය ලෝකය, අවට පරිසරය විමර්ශනය කිරීමයි. දරුවකු නොදින ඉගෙන ගැනීමට නම් මවුන්ට සුරැකීමනාවය ගැන විශ්වාසයක් තිබීම අවශ්‍යයි. ඔබේ දරුවා සමග පිරිවැසියක ඇවිදින්නට හිය අවස්ථාවක් ගැන සිතන්න. දරුවා බිමත් ඇත්ව දුවන්නට පටන් ගත්තද වරින් වර ගැටළු ඔබ අසල ගිලී දැයි බලන බව ඔබ අත්දැක ඇති. මවුන් එසේ කරන්නේ මවුන් සුරැකීම බව තහවුරු කර ගැනීමටයි.

දෙමාපියන් දරුවන් සමග යහපත් සම්බන්ධයක් ගොඩ නගා ගන්නා ලෙසම, මවුන් තේරුම් ගන්නා ලෙසම, මවුන්ගේ හැසිරීම් වලට හිඬ ප්‍රතිචාර දක්වන ලෙසම දරුවන්ට හිඬ සීමාවන් පැනවීමත් දරුවන්ගේ නිරෝගී මානසික, සාමාජික වර්ධනයක එක ලෙසම වැදගත්. දරුවන් තේරුම් ගැනීමත් සීමා පැනවීමත් සහ අංශ දෙක සමබර වීම එසේම වැදගත්. උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ දරුවා රුකැවිලි ඉල්ලා හඩන අවස්ථාවක් සලකන්න. ඔබ දරුවාට ලබා ගත හැක්කේ එක රුකැවිලික් පමණක් බව තීරණය කර ගිබේ යැයි සිතන්න. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔබට කල හැක්කේ දරුවාට සටන් ලීමත් මහුගේ හෝ ඇයගේ හැසිරීම් ඔබ තේරුම් ගන්නා බව දරුවාට වරකා දීමත් වැඩිහිටියකු ලෙස ඔබ රුකැවිලි සම්බන්ධව සීමාවන් පැනවීමත් එම තීරණයේ ස්ථාවරව ගිලිවීමයි. මෙම තීරණ සහ සීමාවන් ඔබ ඒදිනෙදා දරුවාට පහවන මෙන් සීමාවන් සමග ගැලපීමත්, දරුවාට ඒවාට අනුකූල විය හැකි සීමාවන් වගේ ඒවා නිතර වෙනස් නොකිරීමත් දරුවකුට එම සීමාවන් සහ නීති පිලිගැනීමට පහසු කරවනවා.

ඔබ දරුවාට නිතරම නීති පහවන, ඇති, නිතර දඩුවම් කරන මටක් හෝ පියෙක් නම් ඔබේ එම පැතිරීම ඔබේ දරුවාගේ සම්බන්ධතාව පළුදු කිරීමට කුහු දිය හැකියි. මෙවන් සම්බන්ධතාවකදී දරුවන් "කිකරා" බව දැනුනද මවුන්ට තම මාපිය-දරු සම්බන්ධතාවේ සුරැකීම බවත් ඇතිකරවීමටත්, මවුන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය නිතර කැපීම්පටත් එය බලපානවා.

මෙම මාපිය-දරු සම්බන්ධතාවේ අනෙක් අත්තය වන්නේ දරුවන්ට සම්පූර්ණ නිදහස දීම හෝ දරුවන්ට පහවන නීති නිතර වෙනස් කිරීමයි. දරුවන්ගේ තවම වර්ධනය වෙමින් පවතින මොළයට මවුන්ගේ හැසිරීම් සම්පූර්ණයෙන්ම තනිව පාලනය කිරීමට හැකියාවක් නැත. දරුවන්ට දෙමාපියන්ගේ සැලකිලිමත් සීමා පැනවීම අවශ්‍ය වන්නේ ඒ නිසයි. තම දෙමාපියන් තමන්ට ආදරය කරන බවත්, තමන්ට වඩා දුර දකින බවත්, ශක්තිමත් බවත් දැන ගැනීම දරුවකුට වැදගත්. ඔබ දරුවාට අයිතිය නිදහසක් දේ නම් හෝ පහවන නීති නිතර වෙනස් කරන්නේ නම් එය දරුවා විශ්වාස කරවීමටත්, සමාජය තමන්ගේ බලාපොරොත්තුව වන්නේ කුමන හැසිරීමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමට මහුට හෝ ඇයට අපහසු වීමටත් එය හේතු විය හැකියි.

දෙමාපියන් ලෙස දරුවාට සමීප වීමෙන්, දරුවාට තේරුම් ගැනීමෙන්, දරුවාට සීමා පැනවීමෙන් සමබර බවක් තිබිය යුත්තේ මේ නිසයි.

දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේදී මවුන්ට සුරැකීම අඩිතාලමක් සපය කිරීමේ වැදගත් කමත්, දෙමාපියන් ලෙස දරුවන්ගේ වර්ධන අවධි, මවුන්ට හැකි සහ නොහැකි දේ ගැන අවබෝධයක් තිබීමත්, දරුවන්ට නීති සහ සීමාවන් පැනවීම පිලිබදවත් අපි මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡා කළා. එසේම දරුවන්ගේ නිරෝගී මානසික සහ සාමාජික වර්ධනය කෙරේ දෙමාපියන් ලෙස ඔබේ බලපෑම කෙරෙහි ඇති සහ එම බලපෑම පිලිබද ඔබ අවධිමත් වීමේ වැදගත්කමත් ඉස්මතු කිරීමට අප උත්සාහ කළා.

මෙම ලිපියෙන්, මීට සම්බන්ධ පසු ලිපි පෙලෙහිත් අප සාකච්ඡා කරන්නට යොදුනු කරුණු ගැන ඔබේ අදහස් අපට දැන්වන්නට හැකි නම් අපි එය ඉතා අගය කරනවා.