

ஓர் தூய்மை!

பலதரம் கரணனை கட்டி கட்டுதல் மூலம் கட்டுகை

பாதுகாப்பாக இருப்போம்!

உதவியாளர்களுக்கான வள வழிகாட்டி

BE SAFE!

Resource Guide For Facilitators

කැනඩියානු රතු කුරුලු සංගමය

කැනඩියානු රතු කුරුලු සංගමය ජාත්‍යන්තර රතුකුරුලු රතු අවසර ව්‍යාපාරයේ කොටසක් වන,
ලාභ නොලබන මානුෂීය නියෝජනතයකි.

එයින් ඉටු කෙරෙන සේවාව:

අවදානමට ලක්වූ ජනතාවගේ ජීවිත වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා මනුෂ්‍යත්වයේ බලය
ලබාදීමේ කර්මාන්තය.
මූලික ප්‍රතිකර්ම; මනුෂ්‍යත්වය, අපසාදනීයත්වය, මධ්‍යස්ථතාවය, ස්වාධීනත්වය,
ස්වේච්ඡා සේවය, එක්සත්තාවය, විශ්වකීයතාවය.

මූල්‍යමය සේවාවන් සැපයීම

ඉහල මට්ටමේ සේවාවන් සැපයීම මගින් මූල්‍යමය සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය,
සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය සේවාවන් සැපයීම.

පණි:

සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය සේවාවන් සැපයීම මගින් මූල්‍යමය සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය,
සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය සේවාවන් සැපයීම සහ සාමාන්‍ය සේවාවන් සැපයීම.

Canadian Red Cross Society

The Canadian Red Cross is a non-profit, humanitarian organization that is part of the
International Red Cross and Red Crescent Movement.

Mission:

Improve the lives of vulnerable people by mobilizing the power of humanity
Fundamental Principles: Humanity, Impartiality, Neutrality, Independence,
Voluntary Service, Unity and Universality.

Writers:

Gurvinder Singh, B.A., M.A.
Judi Fairholm, R.N, B.Sc.N, M.Ed.

Contributors:

Dr. Sinha Wickremesekera, MBBS, M.Sc. (Community Medicine)
Pam Ferguson, B.A., Secondary Teaching Certificate
c.a.r.e. Production Society

Translators:

Sinhala: Sujitha Siri Kumara
Tamil: A. Sinnathurai, B.Sc., Diploma in Education

Artwork, lay-out and design:
Art Box Advertising Private Limited



සිංහල

පටුන

අපි සුරැකෙනු පණිවුඩය පිළිබඳ හැඳින්වීම	01 - 02
ගැටළුව	03
ප්‍රවණත්වය	04
අපයෝජනයට හසුවීමට විශේෂයෙන් ඉඩ ඇති ළමුන්	05
බලය	06
ලිංගික අපයෝජනය	07 - 11
කායික අපයෝජනය	12 - 14
පවුලෙහි ප්‍රවණත්වය	15 - 16
අන්තර්ජාලයෙන් ආරක්‍ෂා වීම	17
අපයෝජනය සිදු වන්නේ ඇයි? එය සිදු වන්නේ කෙසේද?	18
ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති	19 - 31
අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය	32 - 36
අපි සුරැකෙනු පණිවුඩය ඉදිරිපත් කරන්නේ කෙසේද?	39
වැඩසටහන සඳහා සම්පත්	40 - 41
වැඩසටහනේ ව්‍යුහය	42
වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ගැලීම් සටහන	43
දෙමව්පියන් සඳහා	44 - 46
ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශය	47 - 49
වර්ත රංගනය සඳහා යෝජනා	50
පාඩම් පත් ක්‍රියාකාරකම්	51 - 92

"අපි සුරැකෙමු!" පනිවුඩය පිළිබඳ හැඳින්වීම

"අපි සුරැකෙමු!" යනු කුමක්ද?

"අපි සුරැකෙමු!" පනිවුඩය ඉදිරිපත් කෙරෙන්නේ කැනේඩියානු රතු කුරුස සමාජයේ සේවාවක් වශයෙනි. මෙය, කනන්දර, රුකඩ රැකුම්, ගින හා ළමුන්ට පහසුවෙන් කළ හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් අඩංගු ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ වැඩ සටහනකි. එමෙන් ම මේ වැඩ සටහන මඟින් ලිංගික හා කායික අපයෝජන මෙන්ම විවිධාකාර ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ද උපකාරී වන දැනුම හා නිපුණතාවයන් ළමුන්ට ලබා දීම සිදු කෙරේ.

"අපි සුරැකෙමු!" යනු කැනඩාවේ සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාත්මක වූ, 'ගරු කිරීමේ අධ්‍යාපනය තුළින් අපයෝජනයට අසියෝග කරමු' යන වැඩ සටහන ආදර්ශයට ගනිමින් සකස් කරන ලද්දකි. මෙම වැඩ සටහන කැනඩාවේ සමර් නුවර දී 1981 දී ආරම්භ කරන ලද්දේ ළමුන් මුහුණ දෙන අපයෝජන ගැන සැලකිලිමත් වූ පුරවැසියන් හා ක්වන්ටිලෙන් විශ්ව විද්‍යාලය විසිනි. ක්‍රි.ව. 2000 දී මෙම වැඩ සටහන කැනේඩියානු රතු කුරුස සමාජයට පවරන ලද අතර එකැන් සිට ගුරුවර ගුරුවරියන් සහ ළමුන් රැකබලා ගැනීම පිළිබඳ අධ්‍යාපනයෙන් විසින් කැනඩාව මුළුල්ලේ මෙම වැඩ සටහන පතුරුවා හරින ලදී. පුරා හදුන්වන පාර්ශ්වයන් විසින් මෙවැනි වැඩ සටහනක් ශ්‍රී ලංකාවට අවශ්‍ය බව වටහා ගන්නා ලද්දේ වර්ෂ 2005 දී ය. අනතුරුව 2006 වර්ෂයේදී ශ්‍රී ලංකාවටම සුවිශේෂ වූ සංස්කෘතිකමය හා පුරා අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලන පරිදි මෙවැනි වැඩ සටහනක් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ළමා ආරක්ෂක ආයතනවලින්, වැඩිහිටියන් හා ළමුන්ගෙන් පුළුල් ලෙස තොරතුරු විමසා බලමින් උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් පසු "අපි සුරැකෙමු!" වැඩ සටහන දියත් කරන ලදී.

- මෙම ආරක්ෂක වැඩ සටහනේ ප්‍රධාන පරමාර්ථ වන්නේ පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ළමුන්ට ඉගැන්වීමයි.
 - ගරීරයේ අයිතිය
 - ගරීරවල පුද්ගලිකභාවය
 - හොඳ විදියටත් නරක විදියටත් ගරීරය ඇල්ලීමට පුළුවන් බව
 - ගරීරය ඇල්ලීම පිළිබඳ රහස්, කිසි විටකත් රහස් ලෙස සහවා තබා ගත යුතු නැති බව
 - පුද්ගලික ආරක්ෂාව පිළිබඳ නීතිරීති: එසා කියන්න, එතැනින් ඉවත් වී යන්න, ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන පවසන්න - කවරෙකු හෝ ඔබට උදව් කරන තෙක්ම ඒ ගැන දිගටම පවසන්න.

ළමා ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් පුළුල් ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කිරීමට හැකි වන පරිදි, විවිධ අපයෝජන වර්ග ගැන ද, අපයෝජන ගැන හෙළිදරව් කෙරෙන කල්හි ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය ගැන ද, අපයෝජන වළක්වාලීමේ උපාය මාර්ග ගැනද, ජන ප්‍රජාව තුළ ළමුන්ට සේවා සපයන විවිධ සහයෝගීතා පද්ධතීන් හා ඒකාබද්ධව කටයුතු කිරීම ගැන ද, වැඩිහිටියන්ට අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම සඳහා අපි සුරැකෙමු පනිවුඩය තුළින් කටයුතු කර තිබේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශක පොත සකස්කොට ඇත්තේ කවුරුන් උදෙසාද?

මෙම මාර්ගෝපදේශක පොත සකසා ඇත්තේ, අපි සුරැකෙමු පනිවුඩය ළමුන් වෙත ඉදිරිපත් කරන, එය පතුරුවා හරින, ගුරුවර ගුරුවරියන්, රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවක සේවිකාවන්, පුරා සහයෝගීතා සේවාවන්හි නිල සේවක සේවිකාවන්, ළමා හා යොවන සමාජ නායක නායිකාවන් හා වෙනත් පුරා නායක නායිකාවන් සඳහාය.

මෙම මාර්ගෝපදේශකයේ ඇතුළත් වී ඇත්තේ මොනවාද?

මෙම සම්පත් මාර්ගෝපදේශක පොතෙන් ළමා ලිංගික අපයෝජනය, කායික අපයෝජනය හා පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය, ඒ පිළිබඳ පවතින නීතිමය තත්ත්වයන් , අපයෝජනයන් ගැන හෙළිදරව් කරන කල ඒ ගැන කටයුතු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න ගැනත්, "අපි සුරැකෙමු!" පනිවුඩය ඇතුළත් ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ මෙම වැඩ සටහන ඉදිරිපත් කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න ගැනත්, පිළිබඳ සමස්ත දර්ශනයක් ගෙනහැර දක්වන්නේය. එමෙන්ම විවිධ ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කළ යුතු ආකාරය ගැන ද මෙම සම්පත් මාර්ගෝපදේශකයෙන් මත පෙන්වා තිබේ.

"අපි සුරැකෙමු!" පණිවුඩය පිළිබඳ හැඳින්වීම

"අපි සුරැකෙමු!" වැඩසටහන දියත් කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග:-

- "අපි සුරැකෙමු" ගැටුණු සුරැකීමට සහභාගී වීම.
- සමාජ මාධ්‍යයේ ප්‍රචාරය කිරීම.
- ඉගැන්වීමට ප්‍රථම අදාළ පාඨම ඉගැනීම කර ගැනීම.
- වැඩසටහන හෝ එහි අන්තර්ගතය ගැන ප්‍රශ්න ඇසීමට, ඒවා සාකච්ඡා කිරීමට හිමි ආයතනයක කුල සිටින සුදුසු පුද්ගලයන් හඳුනාගැනීම.
- පාඨම කාඩ්පත් වල පිටුපස ඇඟි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම සඳහා ලබාදීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබාදීම. (සෑම ක්‍රියාකාරකමක් පිළිබඳව සම්පූර්ණ විස්තර උපදෙස් යොමෙහි ඇත.) ප්‍රශ්න ඇසීම, ක්‍රියාකාරකම් හා රහස්‍ය කුලින් පාඨමට සහභාගී වීමට උනන්දු වන පරිදි ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

ගැටළුව

සියළුම ළමුන්ට හා පවුල්වලට ආරක්ෂාව ලැබිය යුතුය. අවාසනාවකට මෙන් පවුල් තුළ සිදුකෙරෙන ළමා අපරයෝජනය හා ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා, ළමුන්ගේ හා පවුල්වල ආරක්ෂාවට දිගින් දිගටම කර්තව්‍යක් වී තිබේ. තවදුරටත් අපරයෝජනය සිදුවීම වළකාලීමට, රිදවීම් වේදනා හා කුඩාලු සිදුවීම වැළැක්වීමට බාධාවක් වී ඇත්තේ අපරයෝජනය වටා වෙළී පවතින රහසිගතභාවය හා නින්දාසහගතභාවයයි. එමෙන්ම අපරයෝජනය පිළිබඳ සංඛ්‍යාත්මක තොරතුරු සොයා ගැනීම ද මේ නිසා අපහසු වී තිබේ. නමුත්, මේ බරපතල, එහෙත් වළක්වාලිය හැකි ප්‍රශ්න ගැන පරිසරයේ සහගත ආකාරයට කටයුතු කිරීම සඳහා, අවි සුරැකීමේ මඟින් ළමුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට මාර්ග සකස් කර දෙනු ලැබේ.

ලෝකය තුළ පවතින අපරයෝජනය:

- ළමා අපරයෝජනය ලෝකය පුරාම පවතින ගැටළුවකි. එය ළමයෙකු හඳුනාගත කෙනෙකුගෙන් හෝ අනාරක්ෂිත පරිගණක පණිවුඩ මඟින් හෝ හෝ සවුලේ බලපෑමෙන් හෝ සිදුවන වික්ෂේපිත, ලිංගික හෝ ශාරීරික අපරයෝජනයක් විය හැක. එහෙත් මේ කුමන අන්දමේ වුවත් අපරයෝජනය අනුමත කළ නොහැක්කකි.
- ගැහැණු ළමයින් මිලියන 150ක් (එනම්, ලෝක ළමා ජනගහනයෙන් 14%ක්) හා පිරිමි ළමයින් මිලියන 73ක් (ලෝක ළමා ජනගහනයෙන් 7%ක්) ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරුවී ඇත.
- සෑම වර්ෂයකදීම, ලෝකය පුරාම සිටින මිලියන 40කට වැඩි ළමා පිරිසක් අපරයෝජනයට ලක්වෙති. (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය WHO 2001)
- ඉන්දියාවේ කාන්තා හා ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය, යුනිසෙෆ් ආයතනය හා සේව් ද චිල්ඩ්‍රින් (Save the Children) ආයතනය මඟින් කරන ලද අධ්‍යයනයකට අනුව, (Kacker 2007) 50%කට වඩා ළමයින් ලිංගික අපරයෝජනයට ලක්ව ඇති බවත්, 2/3ක් පමණ ශාරීරික අපරයෝජනයට ලක්ව ඇති බවත්, සොයාගෙන ඇත.
- නිවාස, පාසැල්, වෙනත් ආයතන, සේවා ස්ථාන හා සමාජ සංවිධාන ආදී සෑමතැනකදීම ශාරීරික දඬුවම් පැමිණවීම සම්බන්ධයෙන් නීත්‍යානුකූල ආරක්ෂාව සැලසී ඇත්තේ ලෝක ළමා ජනගහනයෙන් 2.4කි.
- ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා ළමයෙකුට හානි පැමිණි කළ ළමයින්, ළමුන්ගේ පවුල් හා මවුන් අයත් වන ජන ප්‍රජාවන් යන මේ සියළු දෙනාම එයින් විදවන බැවින් අපරයෝජනයේ බලපෑමෙන් බේරීමට කිසිවෙකුටත් නොහැක.

ලංකාවේ සිදුකෙරෙන අපරයෝජන

ශ්‍රී ලංකාවේ මෙම ප්‍රශ්නය ගැන සිදුකොට ඇති අධ්‍යයන ස්වල්පයෙන් පෙනී යන්නේ රටපුරා සෑම පසුබිම්කම දිවිගෙවන, සෑම වයසකමම අයත්වන ළමුන් හට අපරයෝජනය ගැටළුවක් වී ඇති බවයි.

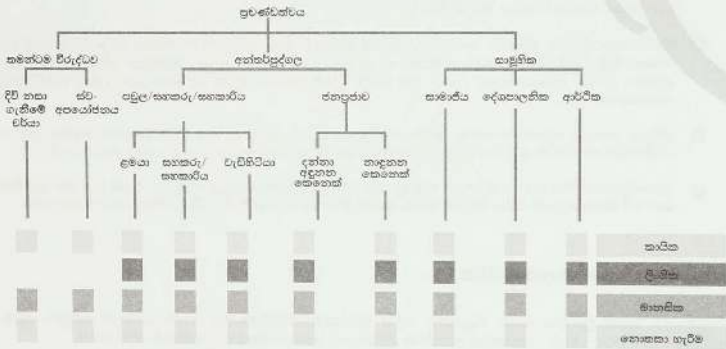
- ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිමි ළමුන්ගෙන් 20% ද ගැහැණු ළමුන්ගෙන් 10% ද ලිංගික අපරයෝජනයට ගොදුරු වන බව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය (www.childprotection.gov.lk) ප්‍රකාශ කරන්නේය.
- යුනිසෙෆ් සංවිධානය 2004 වර්ෂයේදී කළ අධ්‍යයනයකින් (පිටු 51-52) හෙළි වූයේ වයස අවුරුදු 10ත් 13 ත් අතර, ගැටළුවර වයසේ ළමුන්ගෙන් 10% ක් ලිංගික අපරයෝජනයට ගොදුරු වන බවය. ඉන් 14% ක් පිරිමි ළමුන් වන අතර 8%ක් ගැහැණු ළමුන් වෙති.
- එම අධ්‍යයනයෙන්ම හෙළිදරව් වූ කරුණක් වූයේ වයස අවුරුදු 14 ත් 19 ත් අතර අයගෙන් 14% ක් ලිංගික අපරයෝජනයට ගොදුරු වී ඇති බවයි, මෙම ප්‍රතිශතය ගැහැණු ළමුන් සහ පිරිමි ළමුන් යනුවෙන් බලන කළ එතරම් වෙනසක් පෙන්වා නැත.
- 2005 වර්ෂයේ දී, නොලබ්ගේ, දසනාසක සහ වෛද්‍යාරත්න විසින් අනුරාධපුර, කොළඹ දකුණ, හා රත්නපුර යන රෝහල් තුළ කරන ලද අධ්‍යයනයකින් හෙළි වූයේ එම රෝහල් වලට ප්‍රදේශවල මාස හතක කාල පරිච්ඡේදයක් තුළ දී ළමා ලිංගික අපරයෝජන සිද්ධීන් 190 ක් සිදු වී තිබෙන බවයි.
- අනුරාධපුරයේ ගැටළුවර වයසේ ළමුන්ගෙන් 16.8% ලිංගික අපරයෝජනයට ගොදුරු වී ඇති බව විකුමසේකර (1998) විසින් සොයාගන්නා ලදී.

ප්‍රවණ්ඩත්වය

කිර්වභය

ප්‍රවණ්ඩත්වය යනු පුළුල් අරුතක් ගෙන දෙන යෙදුමකි. එයින් අදහස් වන්නේ මානසික හානි, දුෂ්සංවර්ධනය, අහිමි වීම්, කුඩාල, මරණය සිදුකරලමින් හෝ ඒවා සිදුවීමට බෙහෙවින්ම ඉඩකඩ ඇති ආකාරයට, කමිත් කමිත්වට එරෙහිව හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුට හෝ කණ්ඩායමකට හෝ ජනප්‍රජාවකට එරෙහිව සිතාමතාම භෞතික බලවේග හෝ බලය පාවිච්චි කිරීමට තර්ජනය කිරීම හෝ සැබවින්ම එසේ පාවිච්චි කිරීමය. (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi and Lozano, 2002)

ප්‍රවණ්ඩත්වයේ විවිධ වර්ග ඇත්තේය. තමන් තමන්ටම විරුද්ධව එල්ල කර ගන්නා ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ අන්තර් පුද්ගල ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ සාමූහික ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ යන ස්වභාවයන්ගෙන් ප්‍රවණ්ඩත්වය ප්‍රකාශ වීමට පුළුවන. අපි සුදුසුකම් පරීක්ෂණය මගින් අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ ලුහුන්ට එරෙහිව සිදුකරනු ලබන අන්තර් පුද්ගල ප්‍රවණ්ඩත්වය වළක්වාලීම කෙරෙහිය.



ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (2002), ප්‍රවණ්ඩත්වය හා අනාචාරය පිළිබඳ ලෝක වාර්තාව. ජීවිත: WHO

ප්‍රවණ්ඩත්වය වළක්වාලිය හැක

ප්‍රවණ්ඩත්වය සංකීර්ණ කරුණක් නමුත් ඒ නිසා ලුහුන්, පවුල් හෝ ජනප්‍රජාවන් විඳවිය යුතු නැත. අපයෝජනය නැවැත්වීම ඉලක්ක කරගෙන බොහෝ ජනයා විසින් විවිධ ආකාරවලින් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කරන කළ ලුහුන් වේදනා විදීම නැවැත්වීමට පුළුවන. ප්‍රවණ්ඩත්වය වළක්වාලිය හැක.!!!

අපයෝජනයට හසුවීමට විශේෂයෙන් ඉඩ ඇති ළමුන්

සියළුම ළමුන් ජීවත් වන්නේ අපයෝජනයකට ලක් වීමේ අවදානමකට යම් තරමකට මුහුණ දෙමිනි. ළමුන්ගේ වයස, ගරීර ප්‍රමාණය, දන්දකීම් විරහිතභාවය, සෞඛ්‍යය මත යැපෙන ගනිය, හා සමාජයේ ළමුන්ට ලැබෙන අඩු තැන නිසා වැඩිහිටියන් හෝ එම ළමුන්ට වඩා බලසම්පන්න ළමුන් විසින් තමන් සතු බලය භාවිතා කිරීමේදී, මෙම ළමෝ අපයෝජනයට ලක්වීමේ අවදානමට පාත්‍ර වෙති. එය එසේ වුවද, සමහර ළමෝ අනිත් ළමුන්ට වඩා වැඩි අවදානම් තත්ත්වයක සිටින බැවින්, එවැනි ළමුන්ට විශේෂයෙන් ආරක්ෂාව අවශ්‍ය වේ.

ආයතනවල සිටින ළමුන් පාසැල්, රෝහල්, බන්ධනාගාර, ළමා නිවාස හෝ ආගමික මධ්‍යස්ථාන වැනි ආයතනවල සිටින ළමුන් වඩාත් වැඩි අවදානම් සහගත තත්ත්වයක සිටිනවා විය හැක. මෙම අවදානම ඇති වන්නේ එවැනි ආයතනවල වැඩ කරන පුද්ගලයන් නිසා හෝ ළමුන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හා ක්‍රම ස්ථාපිත කරලීමට එම ආයතනය අසමත්වීම නිසා විය හැක.

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති ළමුන් මෙම ළමුන් අනිත් අයගෙන් වෙන් වී තනි වීම නිසාත්, සෞඛ්‍යය මත යැපෙන ස්වභාවය නිසාත්, ඔවුන්ට හානි කිරීමට වැයම් දරන මිනිසුන්ගෙන් බේරීමට හෝ එවැන්නන් ඉදිරියේ තම ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට ඇති ගෘහීන තැකියාව අඩු නිසාත් ඔවුන් අපයෝජනයට ගොදුරු වීමේ අවදානම අධික විය හැක. සමහර විට ඔවුන්ට තිබිය හැකි මානසික හා බුද්ධිමය බාධක, භාෂා භාවිතයේ හා කර්ම කිරීමේ අපහසුතා හා ඔවුන්ගේ වචනමාලාවේ තිබිය හැකි අඩුපාඩු නිසා එවැනි ළමුන් පහසුවෙන් තමන්ට අවනත කර ගැනීමට අපයෝජකයන්ට හැකි වීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම එවැනි බාධක හා අපහසුතා නිසා තමන්ට උදව් අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී එසේ උදව් ලබා ගැනීම ද මෙවැනි ළමුන්ට වඩාත් දුෂ්කර විය හැක.

අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන ළමුන් අන්තර්ජාලය හෝ රැහැන් රහිත ඉලෙක්ට්‍රොනික තාක්ෂණය භාවිතා කරන ළමුන් අපයෝජනයට හා ප්‍රවණීකරණයට නිරාවරණයවීමේ අවදානම අධිකය. ළමා ලිංගික අපයෝජකයන්ට තමන්ගේ අනන්‍යතාවය වසන් කරගෙන පරිගණකය හරහා වැටී රුමිස් භාවිතා කරමින් ළමුන් සමඟ සම්බන්ධකම් ඇති කරගැනීමට පුළුවන. සමහර විට එවැන්නෝ මෙසේ අන්තර්ජාලය හරහා ඇතිවන සබඳකම් මුල්කරගනිමින් පුද්ගලිකවම ළමුන් හමුවී සබඳතා ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම මෙවැන්නන් විසින් අන්තර්ජාලය හරහා, ළමා වයසට නොගැලපෙන අපරාධ හා ලිංගිකත්වය මුල්කරගත් තොරතුරු, පින්තූර, චිත්‍රපට යනාදිය ළමුන්ට එවීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම ළමුන් විසින් තමන් පිළිබඳ අන්තර්ජාලයට ඇතුළත් කර ඇති හෝ, එහි සටහන් කරන ලද හෝ, අන්තර්ජාලයට ප්‍රකාශ කොට ඇති පුද්ගලික තොරතුරු හා ජයාරූප, මෙවැනි අපයෝජකයන් විසින් ලබාගෙන, ළමුන්ට හානි කරන පිහිස අසහන චිත්‍ර පින්තූර නිර්මාණය කිරීම සඳහා භාවිතා කිරීමට ඉඩ තිබේ. තවද එම තොරතුරු වෙන්ම ළමුන් ඉලක්ක කර ගැනීම සඳහා ද පාවිච්චි කිරීමට ඉඩ තිබේ.

කොන්කරන ලද ළමුන් පාරවල්වල දිවිගෙවන ළමුන්, ළමා කම්කරුවන් මෙන්ම තම මව හෝ පියා විදේශවල රැකියා කරන ළමුන් (ඔවුන්ට සහයෝගයක් සපයන සේවා ක්‍රම ඇත්තේ ස්වල්පයකි.) භාතියට පත්වීමේ අවදානම වැඩිය. එයට හේතුවන්නේ සමාජය තුළ ඔවුන්ට අයත් පහත් තත්ත්වයන්, ඔවුන්ට උපකාර වශයෙන් තිබිය යුතු ළමා ආරක්ෂාව සපයන සේවාවල අඩුකමක්ය. ප්‍රවණීකරණය නිසා ළමුන් කොන් කිරීමට ලක්වන අතර, මෙසේ කොන්වීම නිසා ඔවුන් ප්‍රවණීකරණයට හසුවීමේ ඉඩකඩ වැඩි වේ. මෙය ළමුන් හසුවන කෙළවරක් නැති දරුණු වක්‍රයක් බඳුය.

හදිසි අවස්ථාවලට මැදි වී සිටින ළමුන් ගැටුම් හෝ ස්වභාවික විපත්ති වැනි හදිසි අවස්ථාවලට ලක් වී සිටින ළමුන් බොහෝ අරගලවලට මැදි වෙති. අවුල් වියවුල් වී කැළඹුණු පරිසරය, පුළුල්ව පාකිරී ඇති ප්‍රවණීකරණය හා තමන් රැක බලා ගන්නා අයගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම වැනි ගැටළු සමඟ ළමුන් අරගල කරන අතර, මේ ළමුන්ගේ පවුල් හා ඔවුන් තිසා ඔවුන් වන ජනප්‍රජාවන් ද බරපතල මානසික පීඩනවලින් පෙළෙනවා විය හැක. මෙම ළමුන්ට සහයෝගය සපයන සේවාවන්ගෙන් ද ඇත්තේ ස්වල්පයක් විය හැකි අතර, එම සේවාවන්ද තමන්ට දැවීමට අපහසු පීඩනයකින් පෙළෙනවා විය හැක. මේ නිසා ළමුන් අපයෝජනයට ගොදුරු වීමේ අවදානමකට මුහුණ දෙනු ඇත.

බලය

බලය යනු: ඔබ කවුද? කරන්නේ කුමක්ද? යන්න පිළිබඳව තීරණ ගැනීමයි. උපකාර, පෝෂණය, තොරතුරු සැපයීම, අධ්‍යාපනය, නිදහස භුක්ති විඳීම, නීතිමය ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සම්පන්න පරිසරය, ධනය ආදී සම්පත් ලබාගැනීමේ ප්‍රවේශයයි. කෙනෙකුගේ දෛනික ජීවිතයට බලපාන තීරණ ගැනීමේ ශක්තියයි.

(Mandell සහ Daffy, 1995, 274 පිටුව)

කාර්යය සාධනයෙහිලා දක්වන හැකියාව, ක්‍රියාත්මක වීමට ඇති ශක්තිය හෝ කුමක් සිදුවිය හැකිදැයි තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව ලෙස Tomlison yd Strachen බලය නිර්වචනය කරති. (1995, 274 පිටුව)

සියළුම සාපරාධී ක්‍රියාවල පදනම, බලය වැරදි ලෙස යොදා ගැනීමයි. යම් කෙනෙකුට වඩා බලය ඇතිවිට, ඔහු එය ශාරීරිකව හෝ මානසිකව කවේකකු පෙළීමට වැරදි ලෙස යොදා ගනී. නොසලකා හැරීම් සහ සියළුම ආකාරයේ ශාරීරික, ලිංගික හෝ චිත්තවේගික අපයෝජන, බලය වැරදි ලෙස යොදා ගැනීම තුලට ඇතුළත් කළ හැක.

ලුමයින්ට පීඩා කරන්නන් සතුව බොහෝවිට බලයක් ඇත. ඔවුන් වැඩිහිටි අය වීම, ශක්තිමත් වීම, බොහෝ සම්පත් තිබීම, වැඩි අධිකාරී බලයක් තිබීම එම බලයට හේතූන්ය. ඒ කෙසේ වුවත්, අපයෝජනය අනුමත කළ නොහැක්කකි.

බලයේ ප්‍රභවයන්:-

- ඔබ දන්නේ කවුද?
- ඔබ සේවය කරන්නේ කවුරුන්ටද?
- ඔබගේ නිලය
- ඔබ සතු විශේෂිත දැනුම හෝ තොරතුරු මොනවාද?
- ඔබගේ අධිකාරීය යටතේ පවතින සම්පත් මොනවාද?
- දියහැකි වටප්‍රසාද මොනවාද?

වැඩිහිටියන්ට තමා සතු බලය හා එය පාවිච්චි කරන ආකාරය පිළිබඳව තමාගෙන්ම පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් සලකා බැලිය හැකිය.

- මා සතු බලය හට ගන්නේ කොතැනින්ද?
- වගකීමෙන් යුතුව මා මාගේ බලය පාවිච්චි කරන්නේ කෙසේද?
- මගේ පවුල, මා අයත් සංවිධානය හා ප්‍රජාව තුළදී සිදුවන බල වෙනස්වීම් මොනවාද?
- මා සමග වෙහෙත හෝ සේවය කරන තරුණයින් හා ලුමයින් සතුව ඇත්තේ කුමන ආකාරයේ බලයක්ද?
- මා සතු බලය වැරදි ලෙස යොදා ගැනීමට පෙළඹවිය හැකි ආකාරයන් හෝ අවස්ථාවන් මොනවාද?

ලිංගික අපයෝජනය

ලිංගික අපයෝජනය සඳහා නිර්වචනය

වැඩිහිටියෙකු හෝ ගැටවර වයසේ අයෙකු හෝ වයසින් වඩාත් වැඩි හෝ බලසම්පන්න හෝ ළමයෙකු විසින්, ඊට වඩා බාල හෝ බලයෙන් අඩු පුද්ගලයෙකු ලිංගිකමය හේතු වෙනුවෙන් යොදවාගත් කල ලිංගික අපයෝජනයක් සිදුවන්නේය.

ළමුන් සහ යොවන යොවනියන්ට, වැඩිහිටියන්ට හා සමානව බලය හා දැනුම නොමැති බැවින් ද වැඩිහිටියන්ට තරම් උදව් උපකාර ලැබෙන ක්‍රම ඔවුන්ට නැති බැවින් ද ලිංගික දේවල් සඳහා අනුමැතිය දීමට ඔවුන්ට හැකියාවක් නැත. ලිංගික අපයෝජනය යනු විශ්වාසය පාවාදීමකි. විශ්වාසයට දෝෂි විමකි. එමගින් ළමුන්ගෙන් ළමාවිය උදුරා ගනු ලැබේ.

ලිංගික අපයෝජන වර්ග

ළමා ලිංගික අපයෝජනය වර්ග දෙකක් යටතේ විස්තර කිරීමට පුළුවන. එනම්, ස්පර්ශ කරන හා ස්පර්ශ නොකරන යනුවෙනි. මෙම වර්ග දෙකටම පුළුල් පරාසයකට ගැනෙන වර්ගයන් රැසක් ඇතුළත්ය.

ස්පර්ශ කරන	ස්පර්ශ නොකරන
● ලිංගික ප්‍රදේශ ඇල්ලීම.	● අන්තර් ජාලය හරහා, සෛලිසුලු දුරකථන මාධ්‍ය හරහා හෝ පුද්ගලිකවම ද ලිංගිකමය විඩියෝ චිත්‍රපට හා අසහන පොත්පත් චිත්‍ර පින්තූර පෙන්වීම.
● තවත් කෙනෙකුගේ ලිංගික ප්‍රදේශ ඇල්ලීමට බලකරනු ලැබීම.	● ලිංගිකමය කතා බහට සවන්දීමට බලකිරීම. මෙයට අසහන දුරකථන ඇමතුම් ද ඇතුළත් වේ.
● ලිංගිකමය ස්වරූපයකින් වැළඳගැනීම හෝ අල්ලාගෙන සිටීම.	● ලිංගිකව ආකර්ශණීය වන හෝ ලිංගිකමය ඡායාරූප හා චිත්‍රපට සඳහා පෙනී සිටීමට සැලැස්වීම.
● කවර වස්තුවක් හෝ පාවිච්චි කරමින්, කවර හෝ ආකාරයකට ළමයෙකු සමග ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදීම.	● තවත් පුද්ගලයෙකුගේ සිරුරේ ලිංගික කොටස් දෙස බැලීමට බලකිරීම.
● කිසියම් පිළිවෙත් ක්‍රමයකට හෙවත් සිරිතකට අනුව අපයෝජනය කරමින් ශාරීරිකව හා ලිංගිකව වදහිංසා පැමිණවීම.	● ලිංගික ක්‍රියා දෙස බලාගෙන සිටීමට බලකිරීම.
	● සිරුරේ ලිංගික අවයව ගැන සරදම් කිරීම.
	● කෙනෙකු පිළිතුරු දීමට අකමැති, පුද්ගලිකත්වය උල්ලංඝනය වන අන්දමේ ප්‍රශ්න ඇසීම, එවැනි අදහස් පැවසීම හා එවැනි නිරීක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරීම, මෙය වාචිකව හෝ සටහන් මගින්, ඉලෙක්ට්‍රොනික හැපැලෙන්, වැට් රූමස්, හෝ විධිමත් දුරකථන පණිවුඩ හරහා සිදුකළ හැක.

මෙම වැඩසටහනේදී මිනිස් සිරුරේ ලිංගික කොටස් ලෙස නිර්වචනය කොට ඇත්තේ ගැහැණු ළමුන්ගේ නම්, පපුව හෙවත් ලය ප්‍රදේශයන් ගැහැනු සහ පිරිමි ළමුන් යන දෙගොල්ලන්ගේම ඉත සහ-දණිස් අතර ප්‍රදේශයයි. එසේ වුවද වඩාත් තේරුම් ගත හැකි භාෂාවෙන් මේ ගැන පැහැදිලි කර දෙනු සඳහා, ළමුන්ට පණිවුඩය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී පියයුරු, වූ පැත්ත හා පස්ස පැත්ත වැනි වචන භාවිතා කිරීමට වැඩිහිටියන්ට පුළුවන. ශරීරයේ මෙම පුද්ගලික කොටස්වලට විශේෂ අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍ය වන බව මෙම විෂය මාලාවෙන් අවධාරණය කොට දක්වන නමුත්, ශරීරයේ සියලුම කොටස් පුද්ගලික බවත්, ඒවා ගැන ගෞරවයෙන් යුක්තව සැලකිය යුතු බවත්, මෙම විෂය මාලාවෙන් උගන්වනු ලැබේ.

ලිංගික අපයෝජනය

ලිංගික අපයෝජනයේ බලපෑම

ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වූ ළමුන්ට නොයෙකුත් හානි පැමිණෙන අතර, ඊට පහත සඳහන් ඒවා ද ඇතුළත් වේ.

බලපෑම	උද්ගත වන බලහැටුම්
<p>රටවාලීම හෙවත් විශ්වාසය කඩ කරනු ලැබීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ළමයා තුළ ඇති, පහසුවෙන් අවදානමට නසුබීමේ ගතිය හා විශ්වාස කරන ගතිය අපයෝජනයාගේ අයුතු වාසියට යොදවාගැනීම. ● සුරක්ෂිතභාවය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීම හීන වී යාම. ● තමන් රැකබලා ගැනීම, තමන් ගැන සොයා බැලීම හා තම ආරක්ෂාව සලසා දීම සඳහා අන්‍යයන් කෙරෙහි තැබූ විශ්වාස කරන ගතිය කැඩී බිඳීයාම. ● තම පුද්ගලික ගතපැවැත්ම ගැන නොසලකා හැරීම. ● සහයෝගය සහ ආරක්ෂාව හීන වූ බවට ඇති හැඟීම. ● අපයෝජනය කෙරෙහි තමන්ගේම සිරුරෙන් දැකවූ ප්‍රතිචාර ගැන තමන් තුළ ඉපදෙන කෝපය, ඉවිත්‍යාංගත්වය හා ව්‍යාකූලභාවය.
<p>බෙලහීනගතිය හෙවත් අසරණකම</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● තම සිරුර පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව නැති වී යාම, තමන්ට එරෙහිව සිදු කෙරෙන ආක්‍රමණයට දිගින් දිගටම ගොදුරු වීම. ● තමන් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් අපයෝජනය නවතාලීමටත් නොහැකි වීම. ● අපයෝජනයා විසින් යොදනු ලබන බලයට හෝ කරනු ලබන කටවකම්වලට පහසුවෙන් අවකන් වීම. ● තමන් පවසන දෑ සෙස්සන්ට විශ්වාස කරවීමට අසමර්ථවීම.
<p>ලිංගිකකරණය වීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නුසුදුසු ලිංගික හැසිරීමේ යෙදෙන කල ඒ සඳහා තැබී ලැබීම. ● ලිංගිකමය නොවන උවමනාවන් ලිංගිකමය හැසිරීම තුළින් ඉෂ්ට වීම. ● ලිංගිකමය කොටස් කෙරෙහි සිත්සන්ත් යොමු වීම. ● නිෂේධාත්මක හෙවත් සෘණාත්මක ආවේණ සහ මනකයන් සමඟ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් තත්ත්වාරෝපිත වීම. ● නිරෝගී, අතිශයින් සමීප පෞද්ගලිකමය සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට නොහැකි වීම.
<p>නින්දා සහගත අපකීර්තියට පත්කිරීම හෙවත් හංවඩු ගසනු ලැබීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අපයෝජකයා විසින් දෝෂාරෝපණය කරනු ලැබීම. ● රහසිගතව කටයුතු කිරීම පිණිස බලකරනු ලැබීම. ● තමන්ට සිදු කෙරෙන ලිංගික අපයෝජන ක්‍රියාවන් ගැන නින්දාසහගත හැඟීමෙන් පෙළීම. ● අපයෝජනය පිළිබඳ එළිදරව් කළ විට සෙස්සන් විසින් විශ්වාස කරනු නොලැබීම. ● අපයෝජනය සම්බන්ධයෙන් සෙස්සන්ගේ දෝෂදර්ශනයට පාත්‍රවීම. ● හානි සිදු වුණු භාණ්ඩ ලෙස සළකනු ලැබීම. ● ආත්ම අභිමානය හීන වීම.

ලිංගික අපයෝජනය

පිරිමි ළමුන්ගේ විශේෂ අවශ්‍යතා

ලිංගික අපයෝජනයට ගොදුරුවන ගැහැණු ළමුන්ට සිදුවන බලපෑම්වලට සමාන බලපෑම්වලට පිරිමි ළමුන් ද පාත්‍ර වෙති. නමුත් පිරිමි ළමුන් ඇතිද්වි වන කල බලය, පාලනය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ ලිංගිකභාවය ගැන ඔවුන්ට පවුලෙන් හා සමාජයෙන් ලැබෙන නොයෙකුත් අදහස්වල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, අපයෝජනයට ගොදුරු වන පිරිමි ළමුන් තුළ ඔවුන්ටම ආවේණික වූ විශේෂ ප්‍රශ්න උද්ගත වේ.

මෙසේ පිරිමි ළමුන්ටම විශේෂ වූ ගැටළු අතරට පහත සඳහන් කරුණු ද ඇතුළත්වේ. (Lew, 1988; Mathews, 1996; and Mendel, 1995):

- පුරුෂාධිකිය හෙවත් පිරිමිකම - පිරිමින්ට තමන් පුරුෂයෙකුට වඩා අඩු කෙනෙකු මෙන් දනෙන්නට හැකි අතර, තම පිරිමිකම ඔප්පු කිරීම සඳහා ඔවුන් විශාල ලෙස වැයම් දරනු ඇත.
- ලිංගිකත්වය - පිරිමි ළමයෙකු පුරුෂයෙකු විසින් අපයෝජනය කරනු ලැබුවහොත් ඔහුට තම ලිංගික අනන්‍යතාවය පිළිබඳව ව්‍යාකූලභාවයක් දනෙන්නට ඉඩ ඇති අතර, ඔහු පුරුෂයන්ට බිය ඇති කෙනෙකු හෝ ලිංගික දේවල් ගැන නිතරම සිතන සිතක් ඇති කෙනෙකු බවට පත්වීමට පුළුවන.
- බලය හා අපයෝජනය අතර ව්‍යාකූලභාවය - එක්කෝ බෙලහින පුද්ගලයෙකු සේ දිවිගෙවීම, නැතිනම් තමන් ද ලිංගික අපරාධ කරන්නෙකු බවට පත්වීම හෝ නැතිනම් සෙස්සන් ආරක්ෂා කරන කෙනෙකු බවට පත්වීම යන විකල්පවලින් එකක් තෝරා ගැනීමට තමන්ට බලකෙරෙන්නාක් සේ අපයෝජනයට ගොදුරු වූ පිරිමි ළමුන්ට දනෙන්නට පුළුවන.
- හැගීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම (හැගීම් ඇති බව පිළිනොගැනීම) - තම හැගීම් සහවාගෙන සිටීම යුතු බවට පිරිමින්ට සමාජයෙන් බලපෑමක් එල්ල කෙරෙන අතර, එසේ හැගීම් සහවාගෙන සිටීම නිසා විෂාදය, කාංසාව, හෝ වෙනත් ශාරීරික රෝග පිළිබඳ පැමිණිලි ඔවුන්ගෙන් ඉදිරිපත් විය හැක.
- නින්දාසහගතභාවය සහ වරදකාර හැගීම් - එම අපරාධයට ගොදුරු වීමට තමන් තමන්ට ඉඩ හැරියාක් සේ පිරිමි ළමුන්ට හැඟෙන්නට ඉඩ ඇති අතර, ප්‍රවණත්වය, මන්දවා අපුතු ලෙස භාවිතය, තමන් තමන්ටම විඳවා ගැනීම හා වේදනා පවුණුවා ගැනීම තුළින් තම නින්දාසහගතභාවය සහ කෝපය පිටකර යෑමටම ඔවුන් වැයම් කරනු ඇත. ඔවුන් විෂාදයෙන් පෙළීම හා ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය හීන වීම ද සිදු වනු ඇත.
- කාන්තා අපරාධකරුවන් - ස්ත්‍රියක විසින් කරනු ලබන ලිංගික අපරාධයකට තමන් ගොදුරු වන කළ, තමන් එයින් “ආශ්වාදය” ලැබිය යුතුයයි යනුවෙන් සමාජයේ පවතින මතයට මුහුණදීමට පිරිමි ළමුන්ට සිදුවේ.
- සමාජයෙන් පිළිනොගැනීම - සමාජය විසින් ප්‍රවණත්වය පිරිමිකම බවට පත් කොට ඇති අතර, අපරාධයකට ගොදුරුවීම ගැහැණුකමක් බවට පත්කොට තිබේ. ඒ නිසා පිරිමි ළමුන් සහ පිරිමින්ට අපයෝජනයෙන් සිදුවිය හැකි හානි සහ වේදනා විඳවීම දකින්නට මනුෂ්‍යයෝ අසමත් වෙති.

බලපෑම් වලට හේතුවන සාධක

විවිධාකාර මට්ටමෙන් බලපාන ක්ෂේත්‍ර (සිතෙහි ඇති වන කම්පනය/චින්තාවේගී කම්පනය) ද අත් දැකීමින් ළමුන් විසින් ළමා අපයෝජනය අත්දැකීමට ලක්වෙති. ඒ ඒ පුද්ගලයාට විශේෂ වූ ආකාරයෙන් වන අතර එහිදී බලපාන සාධක අතරට පහත සඳහන් කරුණු ද ඇතුළත් වේ.

- අපයෝජකයා සහ අපයෝජනයට ගොදුරුවන්නා අතර ඇති සම්බන්ධතාවයේ ස්වභාවය. එම ජලදෙනා අතර වන්නා වින්තාවේගී සංකප්තාවය සමීප වන තරමටම මානසික ක්ෂේත්‍ර (චිතතවේගී කම්පනය) අධිකවම අවදානමට පත්වේ. ඊට අමතරව මානසික ක්ෂේත්‍රය ද සිදු වේ.
- ළමයාට අපරාධය කිරීම අරඹන ලද වයස හා ලිංගික අපයෝජනය කොතරම් කාලයක් තිස්සේ දිගට පැවතීමේදී යන වයස. නැවත නැවතත් සම්බන්ධ වෙමින් දිගටම සිදු කෙරෙන ලිංගික අපයෝජනයක් මගින්, එක්වරක් පමණක් සිදු කළ එක් තනි ලිංගික ක්‍රියාවකින් ඇති කෙරෙනවාට වඩා චින්තාවේගී කම්පනයක් හෙවත් ක්ෂේත්‍රයක් ඇතිකරවීමට හැකියාව තිබේ.
- සිදු කෙරෙන ලිංගික ක්‍රියාකාරකමේ ස්වභාවය. ශාරීරික ගැටීමක් ඇතිව සිදුකරන ලිංගික ක්‍රියාවලට වඩා ශාරීරික ගැටීමකින් තොරව සිදුකරන ලිංගික ක්‍රියාවලින් ඇති කෙරෙන චින්තාවේගී කම්පනය අඩු බව පෙනෙන්නට තිබේ.

ලිංගික අපයෝජනය

- කොතරම් දරුණු මට්ටමකින් ළමයාට භාවිතය අධිමත්වීම හෝ බලපෑම් සිදුකළේද යන වග. ප්‍රවණිතවිය මගින් අපයෝජනයට තවත් බරපතල මානසික එකතු කෙරෙන්නේය.
- අපයෝජනය හෙළිකෙරෙන කල රට දක්වන ප්‍රතිචාරය. අපයෝජනය ගැන හෙළිකෙරෙන කල ළමයාට දයාකූකම්පාව දක්වනු ලබන්නේ නම්, හා පලදායී ලෙස එම අපයෝජනයට මැදිහත්වන්නේ නම්, සුවපත්වීම ද ආරම්භවන්නේය. නමුත් ළමයා ගැන අවිනිවිච්ඡිත කරන්නේ නම්, ළමයා කෙරෙහි කෝපාවිෂ්ඨ වන්නේ නම්, හෝ අපයෝජනය කෙරෙහි කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වන්නේ නම්, භාවිතය තවත් සංකීර්ණ වන්නේය.
- අපරාධයට හොඳුරු වූ පුද්ගලයාට සහයෝගය දෙන පුද්ගලයෙක් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ජීවිතයේ සිටීම. විත්තවේගීය කම්පනය හෙවත් ක්ෂේත්‍රයේ සමහර අංග හිත කරවීමට, තමන් ගැන සලකන, තමන්ට සවන් දෙන පුද්ගලයෙකුගෙන් ලැබෙන සහයෝගය උපකාර වන්නේය. අනෙක් අතට එවන් සහයෝගය අසුවන කළ තනිවීමේ අසරණභාවයේ සහ නොවටනාභාවයේ හැඟීම් එම පුද්ගලයා තුළ අධික වන්නේය.

ලිංගික අපරාධකරුවෝ

ලිංගික අපරාධකරුවන්:

- බහුතරයක් පිරිමින් වන නමුත් ඔවුන් ස්ත්‍රී හා පුරුෂ යන දෙපසයෙන් කවර හෝ ලිංගික පක්ෂයකට අයත් වූවන් විය හැක.
- කුමන හෝ ලිංගික හැසිරීම් රටාවකට අනුව ලිංගිකව හැසිරීමට හැඩ ගැසුණු අය විය හැක.
- සමාජයේ සෑම මට්ටමකම සියළුම ජනකණ්ඩායම් සහ සියළුම සංස්කෘතීන් තුළ සිටිති.
- ඉදහිට මේ අපරාධයේ යෙදෙන අය හෝ ළමුන් ලිංගික භාණ්ඩ ලෙස සලකමින් ළමුන් කෙරෙහිම ලිංගිකව ඇසහසාගෙන සිටිමින් නිතර නිතර ළමුන් අපයෝජනය කරන ළමා කාමුකයන් හෝ වීමට පුළුවන.
- පියෙකු හෝ මවෙකු, නෑදෑයෙකු, තවත් ළමයෙකු, අසල්වාසියෙකු, ක්‍රීඩා උපදේශකයෙකු, ශිෂ්‍යතායකයෙකු, ගුරුවරයෙකු, යනාදී වශයෙන් ඕනෑම කෙනෙකු විය හැක. කොළඹගේ, දසනායක හා වෛද්‍යාරත්න (2005) විසින් කරන ලද අධ්‍යයනයකදී හෙළිවූ පරිදි අපයෝජන සිද්ධීන්ටලින් 97% ක දී ම අපයෝජනය සිදුකොට ඇත්තේ ළමයා විසින් දනහඳුනාගෙන සිටි කෙනෙකු එනම්, දෙමව්පියන්, ළමුන් රැකබලා ගන්නා අය, හෝ වෙනත් දන්නා අදහන පුද්ගලයන් විසිනි.

ලිංගික අපරාධයක් කිරීමේදී පසු කෙරෙන අවධීන්

ලිංගික අපරාධයක් කරගෙන යාමේදී ඊට අයත් වන ගතිකයන් අවධීන් පහක් යටතේ වර්ග කළ හැක. එම අවධීන් පහ, අපයෝජනයේදී සිදුවෙනැයි කල් ඇතිව අපේක්ෂා කළ හැකි වූත්, හඳුනාගත හැකි වූත්, අවධීන් පහක් වේ. (Sgroi, 1998):

ලිංගික අපයෝජනය

1. සම්බන්ධකම ආරම්භ කරන අවධිය

මෙම අවධියේ දී ලිංගික අපයෝජකයෝ, ළමුන් කරා සමීප වීමට ඇති ඉඩකඩ ප්‍රස්ථාවන් කවරේදැයි සොයාගනී. තම ගොදුරු බවට පත් කරගත හැකි යයි සිතන ළමුන් සමඟ සබඳතා වර්ධනය කරගනී. එම ළමුන් තමන් වෙතට හරවාගනු පිණිස තැඹි බෝග දෙකි. බොහෝ ලිංගික අපයෝජකයෝ ළමයා, ළමයාගේ පවුල හා ජනප්‍රජාව දන්නා හඳුනන ඔවුන්ගේ විශ්වාසයට පාත්‍ර වූ අය වෙති.

2. ලිංගික අන්තර්ක්‍රියා අවධිය

ළමයාගේ සීමාවන් වෙමින් මට්ටමෙන් උල්ලංඝනය වන ලෙස කරනු ලබන ලිංගික අපයෝජනකාරී ක්‍රියාවන්ගේ සිට අනුක්‍රමයෙන් ළමයාගේ පුද්ගලිකත්වය අභියාසිත් කිරීමෙන් බලයෙන් කරනු ලබන ලිංගික ක්‍රියාවන් දක්වා වන ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් මේ අවධිය තුළදී සිදු කෙරෙනු ඇත. අපයෝජකයා මෙම අවධිය පුරාම තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට ළමයා හුරුපුරුදු කර ගනී.

3. රහසිගතභාවයේ අවධිය

තමන් කළ අපරාධයට වගකීම මඟහරා යමින් දිගටම අපයෝජනය කරගෙනයාම සඳහා අවශ්‍ය ඉඩකඩ සහතික කරගැනීමට මේ රහසිගතභාවය අපයෝජකයින්ට උපකාරී වේ. අපයෝජනය නොකඩවා කරගෙනයාම සඳහාත්, ඒ ගැන හෙළිදරව්වීම මඟහරවාලන පිණිසත්, ළමයා බෙලහිතව තබා ගැනීම තහවුරු කර ගැනීම පිණිසත්, ළමයා සෙස්සන්ගෙන් කොන් කර තබාගත හැකි, අපයෝජනය රහස්‍ය ලෙස තබාගත හැකි වාතාවරණයක් අපයෝජකයෝ ගොඩනගා ගනී.

4. හෙළිකිරීමේ අවධිය

බොහෝමයක් අපයෝජකයන් තමන්ට විරුද්ධව නැඟෙන චෝදනා ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර, තම ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම සඳහා තමන් කළ අපයෝජනය සාධාරණීය කළ හැකි ආකාරයට හැසිරෙමින් කටයුතු කරති.

5. යටපත්කොට මැඩපවත්වා තැබීමේ අවධිය

අපයෝජනය ගැන දැන ගත් කළ ළමයාගේම පවුලේ හෝ විස්තීර්ණ පවුලේ සාමාජිකයෝ අපයෝජනය ප්‍රසිද්ධ වීම, මේ ගැන තොරතුරු හෙළි වීම හා මීට කවරෙකු හෝ මැදිහත්වීම වළක්වා එය යටපත් කිරීමට ප්‍රයත්න දරමින් ප්‍රතික්‍රියා දක්වති. අපයෝජකයා පවුලේ සාමාජිකයෙකු නම්, මෙම යටපත් කිරීම වඩාත් හදිස්සු කෙරෙනු ඇත.

ලිංගික අපරාධ සාමාන්‍යයෙන්

- ශාරීරික ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් යුතුව සිදු කෙරෙන ඒවා නොවන නමුදු එසේ වීමටද පුළුවන. අපරාධකරුවෝ ළමුන් රවටා තමන්ගේ වාසියට නම්මවා ගැනීම, ළමුන්ට අල්ලස් (තැඹි බෝග) දීම, තර්ජන කිරීම, හෝ තමන් වෙතට ළමයා නතු කර ගැනීම සඳහා බලය ද භාවිත කරනු ඇත.
- සමහර විට එක් අවස්ථාවකදී පමණක් සිදු විය හැකි ක්‍රියාවක් වුවද, සාමාන්‍යයෙන් දිනට පැතිර යන කාල පරිච්ඡේදයක් ඔස්සේ නැවත නැවතත් ලිංගික අපරාධය සිදු කෙරෙනු ඇත.
- ළමයා තවත් පුද්ගලයෙකු සමඟ තනිව සිටින අවස්ථාවලදී පමණක් සාමාන්‍යයෙන් සිදු වේ. මෙය ළමයාගේ ගෙදරදී, නැදෑයෙකුගේ, හෝ යහළුවකුගේ ගෙදරදී, පාසැලේදී, ක්‍රීඩා භූමියේදී, ආගමික කටයුතු කරන ස්ථානයකදී, හෝ අන්තර්ජාල අඩවියකදී යනාදී ස්ථානයකදී සිදුවීමට පුළුවන. මෙය ඕනෑම ස්ථානයකදී සිදුවීමට ද පුළුවන

කායික අපයෝජනය

නිර්වචනය

විශ්වාසය තැබිය යුතු හෝ බලසම්පන්න හෝ තත්වයක සිටින පුද්ගලයෙකු විසින් හිතා මතාම ළමයෙකුට කුඩාල කිරීම හෝ කුඩාල කිරීමට තර්ජනය කිරීම කායික අපයෝජනය ලෙස සැලකිය හැක. ළමයෙකුට පහරදීම, හයියෙන් පල්ලා සෙලවීම, පිළිස්සීම, අතුල්පහරදීම, හෝ පයින් ගැසීම, මීට අයුතුකමය. කායික අපයෝජනය සාමාන්‍යයෙන් ගෘහීත දඬුවම්වලට සම්බන්ධ වන අතර, ළමුන් විනයානුකූලව හික්මවා ගැනීමේදීද මෙය සිදු විය හැක. විනයානුකූලව හික්මවීමේ දී ළමයාට කිසිදු හානියක් සිදු නොවිය යුතුය.

කායික අපයෝජන වර්ග

කායික අපයෝජනය එක වතාවකදී පමණක් හෝ කාලයක් තිස්සේ රටාවකට අනුව ද සිදුකරනු ලබන දෙයකි:

● පහරදීම	● වේගයෙන් සෙලවීම (උදහරණයක් වශයෙන් බිළිඳු දරුවෙකු සෙලවීම)	● සපාකෑම
● පයින් ගැසීම	● ළමයෙකු මැඩ පැවැත්වීම සඳහා කවරාතාරයක හෝ අනතුරුදායක බලයක් පාවිච්චි කිරීම	● වස දීම
● ළමයෙකු වතුරේ මබාගෙන සිටීම	● ළමයෙකු මැඩ පැවැත්වීම සඳහා කවරාතාරයක හෝ අනතුරුදායක බලයක් පාවිච්චි කිරීම	● හුස්ම නිරකිරීම
● කොණ්ඩයෙන් ඇදීම	● නොයෙකුත් දේවල් ළමයා වෙත දමා ගැසීම	● ළමයෙකු විසි කිරීම හෝ තල්ලු කිරීම

කායික අපයෝජනයේ බලපෑම

කායික අපයෝජනය නිසා ළමුන් හා යොවන යොවනියන් චිත්තවේගීය කම්පනයට පත්වීමේ වේදනාව අත්විඳිනවා පමණක් නොව තමන් තමන්ටම දොස් පවරා ගන්නා මානසික තෘෂ්ණ වලින් ද යුක්තව දීවී ගොස්නු ඇත. පහත සඳහන් සාධක නිසා වර්ගාත්මක උරුමයටද බලපෑම ඇති වන අතර ඒවා නිසා වර්ගාත්මක දර්ශන වෙනස වීමට ද පුළුවන.

- අපයෝජනයේ දරුණුකම
- කොපමණ වරක් අපයෝජනය සිදුවී ද යන වග
- අපයෝජනය ඇරඹෙන විට ළමයාගේ වයස කොපමණ වීද යන්න
- අපයෝජකයා සමඟ ළමයාගේ ඇති සම්බන්ධතාවයේ ස්වභාවය
- ළමයාට සහයෝගය දෙන පුද්ගලයන් හා සහයෝගය සැපයෙන ක්‍රම කිවෙද යන්න
- සිදුවන දේවල්වලට මුහුණ දීම සඳහා ළමයාට හෝ යොවනියාට ජාතමය උරුමයෙන් ලැබී ඇති හැකියාව

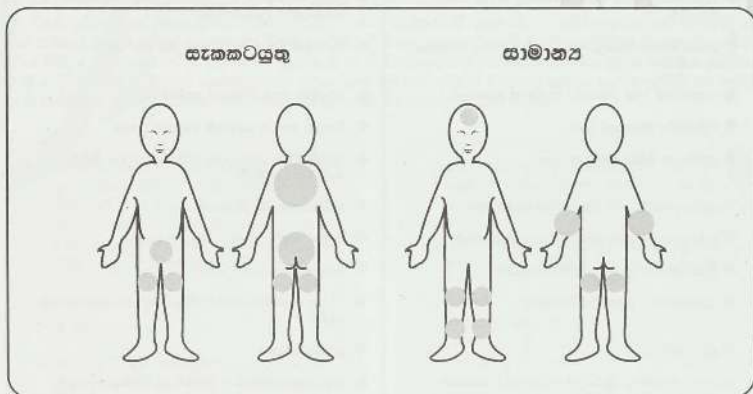
කායික අපයෝජනයේ බලපෑම් විවිධාකාර විය හැක. සංකීර්ණ විය හැක. අපයෝජනය හඳුනාගැනීමේදී වැදගත් වන සාධක නම්, ඉතිහාසය, ළමුන් සහ ළමුන් රැකබලා ගන්නන් අතර සම්බන්ධතා අන්තර්ක්‍රියා හා වර්ගාත්මකය.

කායික අපයෝජනය

කායික දර්ශක

ඵද්නෙද ක්‍රියාකාරම්වලදී සිදුවන සාමාන්‍ය අනතුරුවලට මුහුණ දෙන ලමුන්ගේ තැළීම සිරිම සාමාන්‍යයෙන් ඇති වන්නේ නළල දණහිස් නිකට හා වැළමට වැනි පොදු ප්‍රදේශයන්හිය. නමුත් කායික අපයෝජනවලට ලක්වන ලමුන්ගේ තැළීම කැපීම් ඇත්තේ බොහෝ විට සාමාන්‍යයයි කිව නොහැකි හා අප බලාපොරොත්තු නොවන තැන් වන මදුන්ගේ පිටුපස, මළුවේ පැත්තක, තට්ටම් හා කලවාවල උඩ කොටස්, කකුලේ පහල ප්‍රදේශ හා යටි බඩ ප්‍රදේශවලය.

ලමුන්ගේ ශරීරවල ඇති විය හැකි සැක කටයුතු හා සාමාන්‍ය සිරිම පිළිබඳ රූප සටහන්



වර්ධනමක දර්ශක

ළමයෙකු කායිකව අපයෝජනය වූ කල පහත සඳහන් විපාක උද්ගත විය හැක.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> විශ්වාසය හිතවීම | <input type="radio"/> ප්‍රීතිමත්භාවය අඩුවීම හෝ කිසිම ප්‍රීතියක් නැතිවීම |
| <input type="radio"/> සීමාන්තික වර්ධාවන්: ආක්‍රමණශීලී වීම, ඉහත් වී සිටීම | <input type="radio"/> ආත්ම අභිමානය අඩුවීම |
| <input type="radio"/> බොරුකීම හා / සොරකම් කිරීම | <input type="radio"/> පහසුවෙන් තැනී ගැනීමට පුළුවන |
| <input type="radio"/> ශාරීරික ස්පර්ශයට බියවීම | <input type="radio"/> පාසැලේ දුෂ්කරතා, කම් අවධානය අඩුවීම |

අපයෝජනය සහ ශික්ෂණය

විනය (ශික්ෂණය)	අපයෝජනය
<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රතිවිපාක, වැරදි හැසිරීමට තර්කානුකූලව සම්බන්ධකමක් දක්වයි. ● ළමයා පිළිබඳව විනිශ්චයක නොයෙදේ. වැරදි හැසිරීම පමණක් ක්‍රියාකරයි. ● වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳ පමණක් සලකා බලයි. ● පලදායී සවන්දීමක් හා සාකච්ඡාකර සීරණ ගැනීම සිදුකෙරේ. ● ළමයා ස්වයං අභිප්‍රේරණ හා ස්වයං විනය වර්ධනය කරගනියි. ● යටත්වීමක් හෝ නින්දාවට පත්වීමක් නොමැත. ● සීමාසහිත නිදහසක් ඇත. ● ප්‍රතිවිපාක පිළිගැනීමට පුළුවන. ● කල්පනාකාරීව සහ ඕනෑකමින් සිදුකෙරේ. ● දරුවාගේ යහපැවැත්මට තර්ජනයක් නොවේ. ● ක්‍රියාවන් සහ උනන්දු කිරීම යොදාගනී. ● දරුවාට තමා වැදගත්කැයි හැඟේ. ● ක්‍රියා මූලිකය. ● දරුවා තමන්ගේ ක්‍රියාවන් වල වගකීම භාරගනී. ● දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් අතර සමානාත්මතාවය සහ අනෙකුත්වය විශ්වාසය මත පදනම් වූවකි. ● ගැටළු නිරාකරණය කිරීමට දරුවාට හැකියාවක් ඇතිවෙ අතරයි. ● ආදරය සහ සෙනෙහස පිළිබිඹු කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රතිවිපාක තර්කානුකූල නැත. අත්තනෝමතික සම්බන්ධයකි. ● ළමයා හා වැරදි හැසිරීම යන දෙකම විනිශ්චය කරයි. ඔබ තරකයි. මෝරායි. වර්තමානමක් නැත. නොදක් නැත... ● අතීතය පිළිබඳවද සොයා බැලූ වැරදි හැසිරීම් එකතු කර ගනියි. ● සවන් දීමට ඉඩක් නැත. සෝචය සහ අමනාපය බොහෝවිට දක්නට ඇත. ● බිය වැනි බාහිර අභිප්‍රේරණ මත රඳා පවතී. ● යටත්වීම හෝ නින්දාවට පත්වීම සිදුකෙරේ. ● විකල්ප සෝචා ගැනීමේ නිදහසක් නැත. ● දැනුවම් විදීම ඉවසා දරා සිටින අතර, එය පිළිබඳ ප්‍රතිචාරයක් භවගනී. ● ආවේණිකව සිදුකෙරේ. ● පිළිගත හැකි පමණට වඩා දරුණු වේ. ● බලහත්කාරය යොදා ගනී. ● දරුවා නින්දාවට පත්වීම නිසා තමා නොවැදගත්කැයි හැඟේ. ● ප්‍රතිවාරත්කමය. ● දරුවාගේ ප්‍රතිවාරවල වගකීම වැඩිහිටියා භාරගනී. ● දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් අතර පවතින උස්-පහක් බව ආධිපත්ය පාලනය කිරීමේ සම්බන්ධතාවය මත පදනම් වූවකි. ● ගැටළු නිරාකරණය කිරීමට හැකියාවක් ඇත්තේ වැඩිහිටියන්ට පමණක් බව අගවයි. ● එදිවැදිකම පිළිබිඹු කරයි.

ශික්ෂණය සඳහා යෝග්‍ය ව්‍යුහය:-

- දරුවන්ට පහර නොදෙන්න.
- ඔබ සන්සුන්ව සිටින විට පමණක් ශික්ෂණය කරන්න.
- ඔබ කෝපයෙන් සිටින විට ශික්ෂණය නොකරන්න.
- ඔබ ඉතා සන්සුන්වූ විට දරුවාගෙන් ඇත්වන්න/ඉවත්වන්න.
- ප්‍රශ්න පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. ධනාත්මක වචන භාවිතා කරන්න.
- දරුවාගේ සිත විඳවන ආකාරයේ වචන භාවිතා කිරීම නිෂ්ප්‍රඋය.
- ගැටළු ඇති වීමට පෙර, සීමාවන් සහ එම සීමාවන් ඉක්මවූ විට ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.
- උචිත සහ සුරක්ෂිත හැසිරීම රටාවක් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

පවුලෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය

කිරීමට හේතු

පවුලේම තවත් පුද්ගලයෙකුට කායික, ලිංගිකමය හෝ විත්තවේගීය හානි ඇති කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් පවුලේ ප්‍රවණ්ඩත්වය ලෙස පැලකිය හැක. පහරදීම, නින්දා අවමන් කිරීම, හෝ පුරුෂයා හෝ භාර්යාව වැනි කෙනෙකු කොන් කිරීම ආදිය මෙයට ඇතුළත්ය.

පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ප්‍රවණ්ඩ හැසිරීම පුළුල් ලෙස පැතිරී ගොස් තිබේ. මත්පැන් පානය, මත්ද්‍රව්‍ය අසුතු ලෙස පාවිච්චි කිරීම, තමන්ගේ කෝපය හසුරුවා ගැනීමේ දී තිබෙන දුර්වලකම් පාදිය පමණක් නොව තමන්ගේ මානසික පීඩනය නිදහස් කර හැරීමට ප්‍රවණ්ඩත්වය හොඳ ක්‍රමයක් බවට ඇති විශ්වාසය. පවුල තුළ ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇති කිරීමට දායකවන්නේය.

වර්තමානයේ අප සතු දුනුම අනුව බලන කල නිවසේ සිදුකෙරෙන ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාවලට සාක්ෂිකරුවන් වීමට සිදු වීමේ ප්‍රතිපලයක් වශයෙන් එවැනි ලුමන් විවිධාකාර විත්තවේගී අපයෝජනයන්ට ලක්වන බව පැහැදිලිය. ඉන් සමහරක් නම් තමන් ප්‍රතික්ෂේප වීමේ හැඟීමට ලක් වන සේ හා කොන් වී තනි වීමේ හැඟීමට ලක් වී තැනිතලානීම, දුෂිත වීම, නොසලකා හරිනු ලැබීම හා සුරාකෑම වැනි විත්තවේගීය අපයෝජනයන්ය. ප්‍රවණ්ඩත්වය දකිමින් ඒ මැද දිවිගෙවීමට සිදුවන තත්වයකට ළමයා පත් වීමෙන් අදහස් වන්නේ ළමයා තුළ කැලඹීම හා අවුල් ඇති කරමින් ළමයාට වධදෙන විවිධ අත්දැකීම් ළමයාට විදින්නට සිදු වන බවයි.

- දෙමාපියන් හෝ තමා රැකබලා ගන්නා අය විසින් දක්විය හැකි ප්‍රතික්‍රියා ගැන බිඳපත් කල්පවයි. කවර හෝ මොහොතක වැඩිහිටියාගේ කවර මනෝභාවයක් මතු වේද යන්න ගැන නිතරම සුදානමින් හිඳීමට සිදුවේ.
- බොහෝ රාත්‍රීන් නිදිවර්ජනව ගතකරනු ඇත.
- තාඩන පීඩන පහරදීම්වලට ගොදුරුවන පුද්ගලයා (එනම් ළමයා ගැන සොයා බලමින් ළමයාට රැකවරණය සලසන්නා) ගැන කියනු ලබන නින්දාසහගත පහර අදහස් හා වචනවලට මෙන්ම ඒ පුද්ගලයාට කරන අපහාසවලටද සවන්දීමෙන් සිටීමට සිදුවේ.
- අපයෝජකයාගෙන් පහරකන සහ තාඩන පීඩනවලට ලක්වන පුද්ගලයා හෝ තම සහෝදර සහෝදරියන් ආරක්ෂා කිරීමට ප්‍රයත්න දරීමේදී තමන්ට ද තුවාල සිදුවනු ඇත.
- නිවස තුළ එහා මෙහා යාමට පවා සිදුවන්නේ හඩක් නොනැගෙන ලෙස සෙස්සන්ගේ අවධානයට අසු නොවන ලෙසටය.

- තම පවුලේ සාමාජිකයන්ට ගුවිට දෙමින් ප්‍රහාර එල්ල කරන ආකාරය බලාගෙන සිටීමට සිදුවේ.
- ගෙදර සිදුවන දේවල් ගැන ඇත්ත සහවා බොරු කීමට බල කරනු ලැබේ.
- ළමයා රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයා තාඩන පීඩන පහරදීම්වලට ගොදුරුවන තත්වයකදී, එම පුද්ගලයාගේ, වැඩකටයුතු හා යන එන තැන් සම්බන්ධයෙන්, ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා සිදු කරන පුද්ගලයා විසින් ප්‍රයත්න ඇසීම කරන කල, ඒවාට මුහුණ දීමට ළමයාට සිදුවේ.
- තම සොහොයුරු සොහොයුරියන් ආරක්ෂා කරනු පිණිස මවුන් ගැන සොදිසියෙන් සිටීමට සිදුවේ.
- තමන්ගෙන් පහරකන හා තාඩන පීඩනවලට ගොදුරුවන පුද්ගලයාට කරන දඬුවමක් වශයෙන් මනුෂ්‍යයන් හෝ ඇයගෙන් තමා ලුමන් වෙන් කරන බවට අපයෝජකයා තර්ජනය කරන අවස්ථාවලදී, අපයෝජකයාගේ පාලනය යටතේ සිටින විත්තවේගීය හෝ ශාරීරික ප්‍රාණ ඇපකරුවන් ලෙස ලුමන් පාවිච්චි කරනු ලැබේ.

පවුලෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය

ළමුන් ඉගෙන ගන්නා පාඩම්

මෙම අත්දැකීම් තුළින් වේදනා හා සිත් රිදීම් තවදුරටත් ප්‍රවර්ධනය කෙරෙන පාඩම් ළමුන් ඉගෙන ගනු ඇත. (The Family Violence Prevention Project, 1990,p. 4.10) උදා:

1. ගැමුම් නිරාකරණය සඳහා ප්‍රචණ්ඩත්වය සුදුසු ක්‍රමයකි.
2. පවුලේ සිදුකෙරෙන අන්තර් ක්‍රියා තුළ ප්‍රචණ්ඩභාවයටද අයිති ස්ථානයක් ඇත්තේය.
3. ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රජාවේ සාමාජිකයන්ට දැනුම් දුන්න දා, ඉන් ප්‍රතිඵලයක් වේ නම් ඒ ඉතා ස්වල්ප වශයෙනි.
4. පවුල තුළ තීරණ ගැනීමේදී ද පවුලේ එකිනෙකාට අයත් කාර්ය භාරයන් කවරෙදැයි තීරණය කිරීමේදී හා බලය බෙදා ගැනීමේදී පවුලේ හැමවිට සමාන අයිතියක් දීම අවශ්‍ය නැත.
5. ප්‍රචණ්ඩත්වය, මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කර ගැනීමේ ක්‍රමයකි.
6. ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරුවන අය සෙස්සන්ගේ ප්‍රචණ්ඩ හැසිරීම ඉවසා දරාගෙන සිටීමෙන් එම හැසිරීම සඳහා වගකීම භාරගත යුතුය.

බලපෑම

වයස	කායික දර්ශක	චර්යාත්මක දර්ශක	චිත්තවේගීය සහ ප්‍රජානන දර්ශක
<input type="radio"/> උපතේ සිට අවුරුදු 5 දක්වා	<input type="radio"/> උපන් බර අඩුවීම <input type="radio"/> නීරෝගීව ශක්තිමත්ව වර්ධනය වීමට අසමත්වීම <input type="radio"/> දුර්වල භෞමික තත්ත්වය <input type="radio"/> බවේ අමාරු <input type="radio"/> හිඟ කැක්කුම්	<input type="radio"/> නින්ද නොයාම <input type="radio"/> සීමාන්තික ලෙස බෙරහන් දීම <input type="radio"/> ඇදේ මුත්‍රා කර ගැනීම <input type="radio"/> කන් කෙදිරිගැම <input type="radio"/> ඇගේ ඵල්ලී සිටීම <input type="radio"/> හැනී සිටීම <input type="radio"/> ගොත ගැසීම <input type="radio"/> හුරුස්සන සුළු හැසිරීම	<input type="radio"/> කණස්සල්ල හෙවත් කාන්සාව අධික වීම <input type="radio"/> කෝපය <input type="radio"/> විවිධ භය <input type="radio"/> ශෝකය <input type="radio"/> අසහනයෙන් පෙළීම
<input type="radio"/> අවුරුදු 6 සිට 12 දක්වා	<input type="radio"/> ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතා <input type="radio"/> වර්ධනය ප්‍රමාදවීම <input type="radio"/> කපා කිරීමේදී අමාරුකම් <input type="radio"/> සවන්දීමේ දුෂ්කරතා	<input type="radio"/> ඇදේ මුත්‍රා කර ගැනීම <input type="radio"/> නියපොතු සැපීම <input type="radio"/> හිසසෙත් ඇද ගැනීම <input type="radio"/> නිද ගැනීමේ අපහසුකම් <input type="radio"/> සාමාජීය මට්ටමෙන් හැසිරීමේ දුර්වලතා <input type="radio"/> මහ හඬින් කෑ ගැසීම <input type="radio"/> ගොත ගැසීම <input type="radio"/> නිතර රණ්ඩුවීම <input type="radio"/> අනිත් ළමුන්ට කරදර සිංසා කරමින් බිය වැද්දීම	<input type="radio"/> කණස්සල්ල හෙවත් කාන්සාව අධික වීම <input type="radio"/> කෝපය/ඵද්විචාරීකම් <input type="radio"/> ආකූල ව්‍යාකූලභාවය <input type="radio"/> උෑස්සාව (නින්ද සහගතභාවය) <input type="radio"/> අපේක්ෂා විරහිතභාවය <input type="radio"/> අසහනයෙන් පෙළීම <input type="radio"/> උෑස්සාසහගත අපහසු තත්ත්වය <input type="radio"/> අධික් වී කොන් වී සිටීම <input type="radio"/> හානිකම් <input type="radio"/> කමන් ආදරයට පාත්‍ර නොවන්නේය යන හැසීම

Fairholm and Smith, 2002 as cited in Fairholm (Ed.), 2003.

අන්තර්ජාලයෙන් ආරක්ෂා වීම

පරිගණක හා නව තාක්ෂණය, ලෝකය හා සබඳකම් ඇති කර ගැනීමට මෙන් ම ඉගෙන ගැනීමට ද ළමුන්ට උපකාර වන මාර්ගයකි. එසේ වුවද පරිගණක මාර්ගගත විමේදී අපට හමුවන සෑම දෙයක් ගැනම විශ්වාසය තැබිය නොහැකි වන අතර, ඒ සියල්ල ආරක්ෂා සහිත ද නොවේ. එබැවින් ළමුන් පරිගණකයෙන් ආරක්ෂා වන ආකාරය ඉගෙන ගත යුතුය. ඒ ගැන ළමුන්ට ඉගැන්වීම බෙහෙවින් වැදගත්වේ. මක්නිසාද යත්, එමගින් ළමුන්ට හානි සිදුවීම වළක්වා ගත හැකි බැවිනුත්, ඔවුන්ට අනතුරුදායක විය හැකි පණිවුඩ ලබාගැනීමෙන් ඔවුන් වළකින බැවිනුත්ය. ළමුන් ක්‍රියාකාරීව හැසිරෙන අන් සෑම පරිසරයක් සේම සයිබර් අවකාශය තෙවත් ඉලෙක්ට්‍රොනික සන්නිවේදනය සිදු කෙරෙන පරිසරය ද ළමුන්ට අපයෝජනයෙන් හා ප්‍රවණිකත්වයෙන් ආරක්ෂාව ලැබිය යුතු පරිසරයකි.

පරිගණක මාර්ගගත විමේදී ළමුන් බොහෝ අනතුරුවලට මුහුණ දීමට පුළුවන, ECPAT International (Muir, 2005) ව අනුව පරිගණක මාර්ගගත විමේදී ළමුන්ට පහසුවෙන් ලක්විය හැකි විවිධ ස්වරූපයේ ප්‍රවණික ක්‍රියා අතරට පහත සඳහන් ඒවා ද ඇතුළත් වේ.

- ළමා ලිංගික අපයෝජනය නිරූපනය කෙරෙන දේවල් නිෂ්පාදනය, බෙදාහැරීම සහ භාවිතා කිරීම.
- ළමයෙකුට හානියක් සිදුකළ හැකි අවස්ථාවක් දක්වා ළමයෙකු ගෙන එනු පිණිස ළමයාගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීම සඳහා පරිගණකගත මාර්ගවලදී ළමුන් පොළඹවාගැනීම.
- ළමයාට මානසික හා කායික හානි සිදුකළ හැකි මාර්ග වෙත ළමයා යොමු කෙරෙන හෝ, ළමයෙකුට වෙනත් හානි සිදුකිරීමට ඉඩකඩ සැලසෙන දේවල්වලට ළමයෙකු නිරාවරණය කිරීම.
- ළමයාට හිරිහැර කරදරකොට බියවැද්දීම මෙන්ම තර්ජනයෙන් පොළඹවාගැනීමට උත්සාහ කිරීම.

පරිගණක මාර්ගගත විමේදී සිදුකෙරෙන අපයෝජනයේ ප්‍රවණතා

1. ළමුන් ගොදුරු කරගන්නා අපරාධකරුවන් විසින්ම නිෂ්පාදනය කරන ලද අසහාය වීනු හා රූප මෙන්ම, සවිච්චි ලෙස ළමුන්ට අපයෝජනයට ගොදුරුකරගන්නා රූප, වීනු ඇතුළත් දිගට ගලා යන විඩියෝ වීනුපට වඩ වඩාත් අධික ලෙස දැක ගන්නට ලැබීම.
2. වඩ වඩාත් සංකීර්ණ හා සංවර්ධනය වූ ආරක්ෂක උපක්‍රම වැඩි වැඩියෙන් භාවිතයට පැමිණීම හා වෙබ් අඩවිවලින් දත්ත මාරුකරනවා වෙනුවට තොරතුරු කෙලින්ම හුවමාරු කරගත හැකිවන පරිදි, සමාන රූවි අරුවකම් ඇති අය අතර ජාලමය සබඳතා ගොඩනැගීම.
3. වඩාත් ශ්‍රාමාල ළමුන්ට කරනු ලබන අපයෝජන ක්‍රියා පුද්ගලයන් කරමින් අතිශයින්ම ප්‍රවණිකාරී හා දෘශ්‍යමය විස්තර පැහැදිලිව දක්වන රූප දැකගන්නට ලැබීම. (Ruethling, 2005)

අපයෝජනය සිදු වන්නේ ඇයි? එය සිදු වන්නේ කෙසේද?

අපයෝජනයක් සිදුකෙරෙන්නේ අන්තර් පුද්ගල සන්දර්භයක් තුළ වුවද, අපයෝජනය ගැන විග්‍රහකොට බැලිය යුත්තේ ඊට පසුබිම් වන වඩාත් පුළුල් වූ සමාජ ක්ෂේත්‍රය පසුබිම් කරගනිමිනි. එසේ නොමැතිව කවර හෝ එක් නීති සාධකයක් පමණක් පදනම් කර ගනිමින් විශ්ලේෂණය හෝ කායික අපයෝජනය, ළමුන් නොසලකා හැරීම හෝ ලිංගික අපයෝජනය ගැන කථා කිරීමට නුපුළුවන. ඇත්ත වශයෙන් ම මෙවැනි අපයෝජන හා නොසලකා හැරීම්වලට හේතුව වන්නේ, පුද්ගලයන් අතර, සම්බන්ධතාවයන් අතර, ජනප්‍රජාවන් අතර, හා ජනසමාජයන් අතර, විචල්‍යතාවයන් සංකීර්ණ ලෙස පරස්පරව ක්‍රියාත්මක වීමය. මෙම විවිධ විචල්‍යතාවයන් එකිනෙකට ගැට ගැසී ඇති අතර, අපරාධයන් කිරීමට හෝ අපරාධයකට ගොදුරුවීමට ඇති අවදානම එමගින් රාශිගුණ කරමින් අධික කරවාලයි. මේ ගැන පැහැදිලි කරන පාරිසරිකමය ආකෘතිය නම් ආකෘතිය මගින් (Garbarino, 1977, 1992; Krug et al., 2002) ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ න්‍යායයන් ගණනාවක් ඒකාබද්ධ කොට තිබේ. මෙම ආකෘතිය මගින් අපයෝජනයේදී අදාළවන අවදානම් සහිත සාධක ඉස්මතුකොට පෙන්වයි.



Krug et al., 2002

ඒකපුද්ගල මට්ටම:

මීට ළමයාගේ ජෛව විද්‍යාත්මක, පුද්ගලික හා පවුලේ ඉතිහාසය ඇතුළත්වේ. මෙහිදී ළමයෙකුගේ අවදානමට හේතු විය හැකි කරුණු අතර, කවර හෝ හේතුවක් (කායික, මානසික, සංවර්ධනාත්මක, ආබාධිත තත්ත්වයන්, ප්‍රබන්ධය හෝ ජනවාර්ගිකමය) නිසා ළමයා වෙනස් කෙනෙකු සේ පෙනියාම හෝ සිටුවන්නේද පවුල්වල ප්‍රචණ්ඩතාවය පිළිබඳ ඉතිහාසයක් තිබීම හේතුවිය හැක.

පවුල / සම්බන්ධතා මට්ටම:

මීට පවුල තුළ හා අනෙකුත් ළමුන් හා නැදෑයන් සමඟ පවතින සම්බන්ධතා ඇතුළත් වේ. අපයෝජනය පිළිබඳ ඉතිහාසයක් ඇති පවුලක් වීම මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය අනිසිලෙස භාවිතා කිරීම හෝ අධික මානසික පීඩනය යන මේ සියල්ලම ළමුන්ට හානි ගෙන දීමට ඇති අවදානම වැඩි දියුණු කරන්නේය. මව හෝ පියා විදේශගත රැකියාවක යෙදී සිටීම හා වෙනත් නැදෑයන්ගෙන් යැපීමට සිදුවීම ද අවදානම ඇති කරන සාධකයක් විය හැක.

ජනප්‍රජා මට්ටම:

ප්‍රජාව තුළ ඇති ළමුන්ට සහයෝගය ලබා දෙන විධිමත් හා අවිධිමත් සේවා ක්‍රම මීට ඇතුළත් වේ. එමෙන්ම ජනප්‍රජාවෙහි පවත්නා දිළිඳුකම හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ මට්ටම ද ඇතුළත් වේ.

සමාජමය / සංස්කෘතිකමය මට්ටම:

සමහර අය තමන් යටතේ තබා ගැනීමට හැකි වන සේ කමන්ට යම් බලයක් පවරන සාමාජික අගයයන් මෙන්ම එක් එක් ලිංගික පක්ෂයට ඇති කර්ම භාරය හා ළමුන්ගේ තත්ත්වය තීරණය කරවාලන සාමාජික අගයයන් මීට ඇතුළත් වේ. ප්‍රචණ්ඩත්වය වළක්වාලීමට හෝ ප්‍රචණ්ඩභාවයේ අවදානම අධික කරලීමට උපකාරී විය හැකි, මාධ්‍ය පණිවුඩ, ගැහැණුකම හා පිරිමිකම පිළිබඳ සම්මත ආකෘතීන් හා නෛතික නීතිරීතිවල බලපෑමට ද මෙම සාමාජික අගයයන් ලක් වේ.

ලමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

අන්තර්ජාතික වශයෙන්

1989 නොවැම්බර් 20 වෙනිදා එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ මහසභා රැස්වීම විසින් ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තිය පිළිගන්නා ලදී. ශ්‍රී ලංකාව විසින් මෙම ප්‍රඥප්තිය වලංගු කරනු ලැබුවේ 1991 ජූලි මස 07 වෙනිදාය. අද වන විට ලෝකයේ රටවල් 192 ක් මෙම ලේඛනය වලංගු ලෙස පිළිගෙන ඊට අත්සන් කොට අනුමැතිය ලබා දී තිබේ. මේ අනුව මෙය ලෝකය මුළුල්ලේ වඩාත්ම පිළිගැනීමකට ලක්වුණු ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් හා ප්‍රඥප්තීන් අතරින් එකක් බවට පත් වී තිබේ.

ලොව ජන සමාජයන් විසින් තමන්ගේ ළමුන් වෙනුවෙන් වගකිව යුතු බොහෝ ආකාරයන් ගැන ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තියෙන් කරුණු ගෙන හැර දක්වා තිබේ. මෙහි ප්‍රධාන තේමාව වී ඇත්තේ ළමයාට වඩාත්ම යහපත සැලසෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීමය.

ළමයාට අදාළ වන නීතිවලදී යම් පුද්ගලයෙකු ළමයෙකු ලෙස සැලකෙන්නේ කවර වයසේදීදැයි එම රටේ නීතිවලින් දක්වා ඇති අවස්ථාවකදී හැර වයස අවුරුදු 18 ට අඩු සෑම මිනිස් ජීවියෙකුම ළමයෙකු ලෙස මෙම ප්‍රඥප්තියෙන් අර්ථ දක්වා ඇත්තේය.

ප්‍රඥප්තියේ වගන්ති 5ක් මගින් ළමා අපයෝජනය හා ළමුන් නොසලකා හැරීම සම්බන්ධ කරුණු ගැන කෙළින්ම කථා කරනු ලබන අතර, වගන්ති 4 කින් කථා කොට ඇත්තේ දෙමව්පියන්ගේ අයිතිවාසිකම් හා වගකීම් ගැන ය.

ළමා අපයෝජනය

19 වන වගන්තිය

1. ළමයෙකු, දෙමව්පියන්ගේ හෝ නීත්‍යානුකූල භාරකරුවකුගේ නැතහොත් භාරකරුවන්ගේ හෝ ළමයාගේ ආරක්ෂක රැකවරණය භාරව සිටින වෙනත් තැනැත්තකුගේ ආරක්ෂක රැකවරණයෙහි සිටින අතරතුර, සියළු ආකාරයේ භෞමික හෝ මානසික හිංසා පීඩාවලින්, තනතුරුවලින්, පරිහවාදයට පාත්‍ර කිරීමෙන් නොසලකා හැරීමෙන් හෝ නොසැලකිලිමත් ලෙස සලකනු ලැබීමෙන්, වේතස්කම් කිරීමෙන් හෝ අයථා ලිංගික සම්බන්ධතා ඇතුළු අයථා ක්‍රියාවන්ට භාජනය කිරීමෙන් හෝ අයුතු ප්‍රයෝජනයට යොදා ගැනීමෙන්, ළමයා ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, සියළුම යෝග්‍ය ව්‍යවස්ථාදායක, පරිපාලනමය, සමාජීය සහ අධ්‍යාපනික පියවරවල් ගනු ලැබිය යුතුය.
2. අදාළ වන පරිදී, එම ආරක්ෂක පියවරවලට, ළමයාට සහ ළමයාගේ ආරක්ෂක රැකවරණ දරණ තැනැත්තන්ට අවශ්‍ය ආධාරය සලසන්නාවූ සමාජ වැඩ පිළිවෙලවල් පිහිටුවීම සඳහා ද, මෙහි කලින් විස්තර කර ඇත්තා වූ ද, අධිකරණයේ මැදිහත්වීම සඳහා යෝග්‍යවන්නා වූ ද, ළමයාට අනිසි ලෙස සැලකීමේ අවස්ථා වැළැක්වීම, ඒ අවස්ථා හඳුනා ගැනීම, වාර්තා කිරීම, අවධානයට යොමු කිරීම, විමර්ශනය කිරීම, ඒ අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සහ පසු විපරම් කිරීම සඳහා ද වෙනත් ස්වභාවයේ ඵලදායී කාර්යය පටිපාටි ඇතුළත් විය යුතුය.

27 වන වගන්තිය

1. ළමයාගේ කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික සදාචාරාත්මක සහ සමාජීය වර්ධනය සඳහා ප්‍රමාණවත් වන්නාවූ ජීවන තත්ත්වයකට සෑම ළමයකුගේම ඇති අයිතිවාසිකම, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ.
2. ළමයාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය වන්නා වූ ජීවන තත්ත්වයන් තම තමන්ගේ හැකියාවල් සහ මුදල් පිළිබඳ ශක්තිය (capacities) ඇතුළත සුරක්ෂිත කරදීමේ ප්‍රාථමික වගකීම, දෙමව්පියන් විසින් හෝ ළමයා සඳහා වගකිව යුතු වන වෙනත් තැනැත්තන් විසින් හෝ දරනු ලැබිය යුතුය.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

3. මෙම අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාවේ යෙදවීම පිණිස දෙමව්පියන්ට සහ ළමයා සම්බන්ධයෙන් වග කියන්නාවූ වෙනත් තැනැත්තන්ට ආධාර කිරීමේ සුදුසු පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, ජාතික තත්ත්වයන්ට අනුකූලව සහ තම තමන්ගේ ශක්ති ප්‍රමාණය ඇතුළත ගනු ලැබිය යුතු අතර, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී, විශේෂයෙන්ම පෝෂණය, ඇඳුම් පැළඳුම් සහ නිවාස සම්බන්ධයෙන්, ද්‍රව්‍යමය ආධාර සලසනු ලැබීම ද ආධාර වැඩ පිළිවෙලවල් ඇති කිරීම ද කරනු ලැබිය යුතුය.
4. ළමයා සඳහා මුදල් පිළිබඳව වගකීම දරණ දෙමව්පියන්ගෙන් සහ වෙනත් තැනැත්තන්ගෙන් ළමයා සඳහා නඩත්තු, රාජ්‍ය පාර්ශ්ව ඇතුළතින් වුව ද විදේශයෙන් වුවද අයකර ගැනීම සුරක්ෂිත කිරීම පිණිස, සියළු පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ගනු ලැබිය යුතුය. විශේෂයෙන් ම, ළමයා සඳහා මුදල් පිළිබඳව වගකීම දරණ තැනැත්තා ළමයා සිටින රාජ්‍යයෙන් වෙනස් රාජ්‍යයක ජීවත්වන අවස්ථාවක, ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම්වලට ආබද්ධ වීම හෝ එවැනි ගිවිසුම් ඇති කර ගැනීම මෙන්ම වෙනත් සුදුසු වැඩ පිළිවෙලවල් යොදා ගැනීම හෝ එම පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් කරනු ලැබිය යුතු ය.

34 වන වගන්තිය

සියළුම ආකාරවල, අයුතු ලෙස ලිංගික ක්‍රියාවල යොදවනු ලැබීමෙන් සහ අයුතු ලිංගික කටයුතු සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබීමෙන් ළමයා ආරක්ෂා කිරීමේ කාර්යය පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් භාරගනු ලැබේ. මෙම කාර්යයන් සඳහා පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, විශේෂයෙන්ම-

- (අ) කිසියම් අතීතික ලිංගික ක්‍රියාවලියක යෙදීම සඳහා ළමයෙකු පෙළඹවීම හෝ එසේ යෙදෙන ලෙස ඒ ළමයාට බල කිරීම;
- (ආ) ගණිතා වෘත්තියෙහි හෝ වෙනත් අතීතික ලිංගික වර්තාවලදී අයුතු ප්‍රයෝජනය ගනු පිණිස ළමයින් යෙදවීම; සහ
- (උ) කාමුක රංගනවල සහ ද්‍රව්‍යවල ළමයින් අයුතු ප්‍රයෝජනය උදෙසා යෙදවීම වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු සියළු ජාතික ද්‍රව්‍ය පාර්ශ්වික සහ බහු පාර්ශ්වික පියවරවල් ගනු ලැබිය යුතු ය.

36 වන වගන්තිය

ළමයාගේ සුභ සාධනයේ කිනම් අංශයකට වුව ද හානිකර වන්නාවූ වෙනත් සියළු ආකාරවල අයුතු ප්‍රයෝජන ලැබීමවලට එරෙහිව, සාමාජිකයකු හෝ ඉල්ලා සිටී විට, එම පවුලේ තැනි වී සිටින සාමාජිකයා (සාමාජිකයන්) කොහි සිටින්නේ ද යන්න පිළිබඳව අවශ්‍ය තොරතුරු එම ළමයාගේ අභිවෘද්ධියට හානිකර වන්නේ නම් මිස, එම දෙමව්පියන් ළමයා හෝ පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයන් හෝ වෙන සපයනු ලැබිය යුතුය. එවැනි ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ පමණින්ම, අදාළ තැනැත්තාට හෝ තැනැත්තන්ට හානිකර ප්‍රතිඵල ඇති නොවන බවට පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් වැඩිදුරටත් වගබලා ගනු ලැබිය යුතුය.

39 වන වගන්තිය

කිනම් ආකාරයක වුවද නොසලකා හැරීමකින්, අයුතු ප්‍රයෝජනය පිණිස යොදා ගැනීමකින්, අයුතු ක්‍රියාවකින් හෝ වෙනත් යම් ආකාරයක කෘෂි, අමානුෂික හෝ නොහොඹිනා සැලකීමකින් හෝ දඬුවම්කින් හෝ සන්නද්ධ අරගලයකින් පීඩාවට පත් ළමයෙකු ගාර්විකව සහ මානසිකව ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත් කිරීම සහ ඔහු සම්බන්ධයෙන් යළිත් සමාජ ඒකාග්‍රතාවය ඇති කිරීම සඳහා සියළු සුදුසු පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ගනු ලැබිය යුතුය. එම සුවපත් කිරීම සහ සමාජ ඒකාග්‍රතාව යළි ඇති කිරීම, ළමයාගේ සෞඛ්‍යය, ආත්මගරුත්වය, සහ උදාරත්වය පෝෂණය කරන්නාවූ පරිසරයක සිදුවිය යුතු ය.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

දෙමව්පිය අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම්

9 වන වගන්තිය

1. ළමයාගේ වැඩිම යහපත උදෙසා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෝ දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් කළ යුතු බවට අදාළ කරනු ලැබිය යුතු නීතියට සහ කාර්යය පටිපාටියට අනුකූලව, නිසි බලධරයන් විසින් අධිකරණ සම්පූර්ණයට යටත්ව තීරණය කරනු ලබන විට හැර, ඔවුන්ගේ කැමැත්තට එරෙහිව ළමයෙකු ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෝ දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් නොකරවන බවට පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් සහතික විය යුතුය. එවැනි තීරණයක් දෙමව්පියන් විසින් ළමයෙකුට අතිශීලී ලෙස සැලකීමක් හෝ නොසලකා හැරීමක් හෝ දෙමව්පියන් වෙන්වී ජීවත්වීමක් හෝ ඇතුළත් වියේම අවස්ථාවක දී ගනු ලැබිය හැකි අතර, ළමයාගේ ජීවිත ස්ථානය පිළිබඳව තීරණයක් කරනු ලැබිය යුතුය.
2. 1 වන ඡේදය ප්‍රකාරව පැවැත්වෙන නඩු කටයුතු කිසිවක දී, එම කටයුතු වලට සහභාගී වී තම අදහස් දක්වීමට අවස්ථාව, ඊට සම්බන්ධතාවක් දක්වන සියළුම පාශ්වකරුවන්ට ලබා දිය යුතුය.
3. දෙමව්පියන්ගෙන් කෙනෙකුගෙන් හෝ දෙදෙනාගෙන්ම හෝ වෙන්වී සිටින ළමයාට ක්‍රමික පදනමක් මත වේදියක් දෙදෙනාම සමඟ පෞද්ගලික ආශ්‍රය හා සෘජු සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමේ අයිතියට ගරු කිරීම, ළමයාගේ වැඩිම යහපතට පටහැනි වන්නේ නම් මිස, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් එම අයිතියට ගරු කරනු ලැබිය යුතුය.
4. දෙමව්පියන්ගෙන් කෙනෙකු හෝ දෙමව්පියන් හෝ ළමයා හෝ රඳවා ගැනීම, බන්ධනාගාර ගත කිරීම, රටින් පිටුවහල් කොට තැබීම, රටින් නෙරපීම හෝ (එම තැනැත්තා රාජ්‍ය අත් අඩංගුවෙහි සිටින අතරතුරදී කිනම් හේතුවක් නිසා වුවද උද්ගත වන මරණය ඇතුළත්ව) මිය යාම වැනි, රාජ්‍ය පාර්ශ්වයක් විසින් ආරම්භ කරන ලද කිසියම් ක්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එම වෙන්වීම සිදුවී ඇති අවස්ථාවක, දෙමව්පියන් හෝ ළමයා හෝ අදාළ වන්නේ නම්, එම පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයකු හෝ ඉල්ලා සිටී විට, එම පවුලේ නැති වී සිටින සාමාජිකයා (සාමාජිකයන්) කොහි සිටින්නේ ද යන්න පිළිබඳව අවශ්‍ය තොරතුරු එම ළමයාගේ අභිවෘද්ධියට හානිකර වන්නේ නම් මිස, එම දෙමව්පියන් ළමයා හෝ පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයා හෝ වෙන සපයනු ලැබිය යුතුය. එවැනි ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ පමණින්ම, අදාළ තැනැත්තාට හෝ තැනැත්තන්ට හානිකර ප්‍රතිඵල ඇති නොවන බවට පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් වැඩිදුරටත් වගබලා ගනු ලැබිය යුතුය.

14 වන වගන්තිය

1. ළමයාගේ චින්තනයේ, හෘදය සාකච්ඡේ සහ ආගමික විශ්වාසයේ නිදහස පිළිබඳ වූ අයිතියට, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් ගරු කළ යුතුය.
2. ළමයාගේ වර්ධනය වන්නා වූ ශක්තියාවයන්ට ගැලපෙන ආකාරයකට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මෙම අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාවේ යෙදවීමේ දී විධාන සැලසීමේ දෙමව්පියන්ගේ සහ අදාළ අවස්ථාවලදී නීත්‍යානුකූල භාරකරුවන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට සහ යුතුකම්වලට, ගරු කිරීම පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් කරනු ලැබිය යුතුය.
3. නීතියෙන් නියම කරනු ලැබ ඇත්නාවූ ද, මහජන ආරක්ෂාව, සාමය, සෞඛ්‍ය හෝ සදාචාරධර්ම හෝ වෙනත් තැනැත්තන්ගේ මූලික අයිතිවාසිකම් සහ ස්වාධීනත්වයන් හෝ ආරක්ෂා කිරීම පිණිස අවශ්‍ය වන්නාවූ ද සීමාකිරීම්වලට පමණක් යම්කුමක් ආවේ හෝ ඇදහීම් හෝ ප්‍රකාශ කිරීමේ නිදහස සීමා විය හැකිය.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති හිතීර්ථි

18 වන වගන්තිය

1. ළමයා හදාවඩා ගැනීම සහ වර්ධනය කිරීම සඳහා පොදු වගකීමක් දෙමව්පියන් දෙදෙනාටම තිබෙන බවට වූ මූලධර්ම පිළිගන්නා බවට සහතික වීම පිණිස තමන්ට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම පාර්ශ්වකරුවන්වන රාජ්‍යයන් විසින් ගනු ලැබිය යුතුය. ළමයා හදාවඩා ගැනීම සහ වර්ධනය කිරීම සඳහා මූලික වගකීමක් දෙමව්පියන්ට හෝ අවස්ථාවේවන පරිදි නීත්‍යානුකූල භාරකරුවන්ට ඇත්තේය. ඔවුන් මූලිකව සැළකිය යුතු කරුණ වන්නේ ළමයාගේ වැඩිම යහපතයි.
2. මෙම සම්මුතියෙහි දක්වා ඇති අයිතිවාසිකම් තහවුරු කෙරෙන බවට සහතික වීමේ සහ ඒවා පුරව්‍යය කිරීමේ කාර්යය සඳහා, තම දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ වගකීම් ඉටු කිරීමේ දී දෙමව්පියන්ට සහ නීත්‍යානුකූල භාරකරුවන්ට, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් සුදුසු ආධාර සලසනු ලැබිය යුතු අතර, ළමයින්ගේ පෝෂණය සහ රැකවරණය සඳහා ආයතන, පහසුකම් හා සේවාවන් සංවර්ධනය කෙරෙන බවට ද වගබලාගනු ලැබිය යුතුය.
3. වැඩ කරන දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්ට ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් ඇති ළමා ආරක්ෂක සේවාවන් සහ පහසුකම් ද, ඒවායින් ප්‍රතිලාභ ලැබීමේ අයිතිය, ඒ ළමයින්ට තිබෙන බවට සහතික වීම පිණිස අවශ්‍ය සියළු යෝජනා පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ගනු ලැබිය යුතුය.

27 වන වගන්තිය

1. ළමයාගේ කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික සදාචාරාත්මක සහ සමාජීය වර්ධනය සඳහා ප්‍රමාණවත් වන්නාවූ ජීවන කන්තවයකට සෑම ළමයකුදෝම ඇති අයිතිවාසිකම, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ.
2. ළමයාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය වන්නා වූ ජීවන තත්වයන් තම තමන්ගේ හැකියාවල් සහ මුදල් පිළිබඳ ශක්‍යතා (capacities) ඇතුළත සුරක්ෂිත කරදීමේ ප්‍රාරම්භික වගකීම, දෙමව්පියන් විසින් හෝ ළමයා සඳහා වගකීම යුතු වන වෙනත් තැනැත්තන් විසින් හෝ දරනු ලැබිය යුතුය.
3. මෙම අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාවේ යෙදවීම පිණිස දෙමව්පියන්ට සහ ළමයා සම්බන්ධයෙන් වග කියන්නාවූ වෙනත් තැනැත්තන්ට ආධාර කිරීමේ සුදුසු පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, ජාතික තත්වයන්ට අනුකූලව සහ තම තමන්ගේ ශක්ති ප්‍රමාණය ඇතුළත ගනු ලැබිය යුතු අතර, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී, විශේෂයෙන්ම පෝෂණය, ඇදුම් පැළඳුම් සහ නිවාස සම්බන්ධයෙන්, ද්‍රව්‍යමය ආධාර සලසනු ලැබීම ද ආධාර වැඩ පිළිවෙලවල් ඇති කිරීම ද කරනු ලැබිය යුතුය.
4. ළමයා සඳහා මුදල් පිළිබඳව වගකීම දරණ දෙමව්පියන්ගෙන් සහ වෙනත් තැනැත්තන්ගෙන් ළමයා සඳහා නඩත්තු, රාජ්‍ය පාර්ශ්ව ඇතුළතින් වුව ද විදේශයෙන් වුව ද අයකර ගැනීම සුරක්ෂිත කිරීම පිණිස, සියළු පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ගනු ලැබිය යුතුය. විශේෂයෙන් ම, ළමයා සඳහා මුදල් පිළිබඳ වගකීම දරණ තැනැත්තා ළමයා සිටින රාජ්‍යයෙන් වෙනස් රාජ්‍යයක ජීවත්වන අවස්ථාවක, ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම්වලට ආබද්ධ වීම හෝ එවැනි ගිවිසුම් ඇති කර ගැනීම මෙන්ම වෙනත් සුදුසු වැඩ පිළිවෙලවල් යොදා ගැනීම හෝ එම පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් කරනු ලැබිය යුතුය.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

අපයෝජනය හා නොසලකා හැරීමට සම්බන්ධ ළමා අයිතිවාසිකම් වලට අනුබල දෙන අනෙකුත් වගන්ති

12 වන වගන්තිය

1. තමාගේම අදහස් ඇති කර ගැනීමේ ශක්තියක් ඇති ළමයාට, ඒ ළමයාට බලපාන්නා වූ සියළු කාරණා පිළිබඳව ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෝ අදහස් නිදහස් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමේ අයිතිය, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, එම ළමයාට ආරක්ෂණය කොට දෙනු ලැබිය යුතු අතර, ළමයාගේ වයසට සහ පරිණතභාවයට අනුකූලව එම ළමයාගේ අදහස්වලට සැලකිල්ල දක්විය යුතුය.
2. මෙම කාර්යය සඳහා, ළමයාට බලපාන කිසියම් අධිකරණ හෝ පරිපාලන කාර්ය පටිපාටිවල දී, ජාතික නීතියේ කාර්ය පටිපාටික රීතිවලට ගැලපෙන්නා වූ ආකාරයට ළමයා විසින් කෙළින්ම හෝ නියෝජිතයෙකු නැතහොත් නියමිතවලයක් මගින් හෝ කියනු ලබන කරුණු ඇසීමේ අවස්ථාවක්, විශේෂයෙන්ම ළමයෙකු වෙත ලබා දෙනු ලැබිය යුතුය.

21 වන වගන්තිය

දරුකමට හදා ගැනීමේ ක්‍රමය පිළිගන්නාවූ සහ/හෝ එයට ඉඩ දෙන්නාවූ පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, වැඩිම සැලකිල්ල ළමයාගේ වැඩිම යහපත උදෙසා යොමුවන බවට වගබලාගනු ලැබිය යුතු අතර, එම රාජ්‍යයන් විසින් -

- (අ) දෙමව්පියන්ට, ඇතින්ට සහ නීත්‍යානුකූල හානකරුවන්ට අදාළව, ළමයාගේ තත්ත්වය ප්‍රකාරව, දරුකමට හදා ගැනීමට අවසර දිය හැකි බවට සියළු අදාල සහ විශ්වාසනීය තොරතුරු පදනම් කර ගෙන, අදාළ නීතියට සහ ක්‍රියා පටිපාටියට අනුකූලව තීරණ ගන්නා නියමිත බලධාරීන් විසින් පමණක් දරුකමට හදා ගැනීමේ අවසරය දී ඇති බවට සහ අවශ්‍ය නම් අවශ්‍ය වන්නා වූ උපදෙස් පදනම් කරගෙන දරුකමට හදා ගැනීමට එකඟ බවට අදාළ කැනැන්තා විසින් දැනුම් දී ඇති බවට වගබලා ගැනීම ද,
- (ආ) ළමයා පිළිදඹුම් හාරයක හෝ හදා වඩා ගන්නා පවුලක හාරයෙහි හෝ නැබිය නොහැකි නම් හෝ කිසියම් සුදුසු ආකාරයකට ළමයා උපත ලද රටෙහිම ආරක්ෂක රැකවරණ සැලසිය නොහැකි නම්, ළමයාගේ ආරක්ෂක රැකවරණ පිළිබඳ විකල්ප මාර්ගයක් වශයෙන් රටවල් අතර දරුකමට හදා ගැනීම සලකා බැලිය හැකි බව පිළිගැනීම ද,
- (ඇ) රටවල් අතර දරුකමට හදා ගැනීමට භාජනය වන ළමයාට ද, රට තුළ ජාතික වශයෙන් දරුකමට හදා ගන්නා අවස්ථාවල පවත්නා ආරක්ෂාවන් සහ තත්ත්වයන් භුක්ති විඳීමට ලැබෙන බවට වගබලා ගැනීම ද,
- (ඈ) රටවල් අතර දරුකමට හදා ගැනීමේදී, එසේ පිහිටුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එයට සම්බන්ධ වූ කැනැන්තන්ට අයුතු මූල්‍ය වාසියක් නොලැබෙන බවට සහතික වීම පිණිස, සුදුසු සියළු පියවරවල් ගැනීම ද,
- (ඉ) යෝග්‍ය අවස්ථාවලදී, ද්වි පාර්ශ්වික හා බහු පාර්ශ්වික වැඩ පිළිවෙළවල් හෝ ගිවිසුම් හෝ ඇති කර ගැනීම මගින් මෙම ව්‍යවස්ථාවේ පරමාර්ථ ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ ළමයා වෙතත් රටක පිහිටුවීම නිසි බලයලත් අධිකාරීන් නැතහොත් අංශ මගින් සිදුකරන බවට සහතික වීම පිණිස, මෙම රාමුව තුළ ප්‍රායෝගික දර්ම ද කරනු ලැබිය යුතුය.

ලමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

24 වන වගන්තිය

1. සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් ලබා ගත හැකි ඉහළම තත්ත්වය හුක්නි විදීම සඳහා ද, අසනීපවලට ප්‍රතිකාර ගැනීමට සහ සෞඛ්‍යය පුනරුත්ථාපනය කර ගැනීමට පහසුකම් සඳහා ද ළමයාගේ අයිතිය, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ. එම සෞඛ්‍යය ආරක්ෂක සේවාවන්ට ප්‍රවේශ ලැබීමේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අයිතිය කිසිම ළමයෙකුට අහිමි නොවන බවට වග බලා ගැනීම පිණිස, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ප්‍රයත්න දරනු ලැබිය යුතු ය.
2. පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, මෙම අයිතිය සම්පූර්ණයෙන්ම ක්‍රියාත්මක කරවීමට ක්‍රියා කරනු ලැබිය යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම -
 - (අ) ළදරු සහ ළමා මරණ සංඛ්‍යාව අඩු කිරීමට;
 - (ආ) ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව වර්ධනය කිරීම කෙරෙහි අවධානය ඇති ව, සියළුම ළමයින්ට අවශ්‍ය වෛද්‍ය සහාය සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සැලසෙන බවට සහතික කිරීමට;
 - (ඇ) පරිසර දූෂණයේ අනතුරු සහ අවදානම් සැලකිල්ලට ගනිමින්, වෙනත් කරුණු අතර, පහසුවෙන් ලබාගත හැකි තාක්ෂණ උපයෝගී කර ගැනීමෙන් සහ ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර සහ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම මගින්, ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාවේ රාමුව තුළ, රෝග සහ මත්ද්‍රව්‍යයන් වර්ධනය කිරීමට;
 - (ඈ) මව්වරුන් සඳහා යෝග්‍ය ප්‍රාග් ප්‍රසව සහ පශ්චාත් ප්‍රසව සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව ලැබෙන බවට සහතික කිරීමට;
 - (ඉ) සමාජයේ සියළුම අංශවලට, විශේෂයෙන්ම දෙමව්පියන්ට හා ළමයින්ට, ළමා සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණය, මව්කිරි දීමේ වාසිදායක තත්ත්වයන්, ස්වස්ථතාව සහ පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව සහ අනතුරු වැළැක්වීම පිළිබඳ වූ මූලික දැනුම ලැබෙන බවට ද, එවැනි අධ්‍යාපනයකට ප්‍රවේශය තිබෙන බවට ද, එම දැනුම භාවිතයේදී සහාය වන බවට ද සහතික වීමට;
 - (ඊ) නිවාරණ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව, දෙමව්පියන් සඳහා මත පෙන්වීම සහ පවුල් සැලසුම් අධ්‍යාපනය සහ සේවාවන් වර්ධනය කිරීමට; සුදුසු පියවරවල් ගනු ලැබිය යුතුය.
3. ළමයින්ගේ සෞඛ්‍යයට හානිකර වන්නාවූ පාරම්පරික සිරිත් නැති කිරීමේ අදහස ඇතිව, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් එලදායි වූද යෝග්‍ය වූද සියළු පියවරවල් ගනු ලැබිය යුතුය.
4. මෙම ව්‍යවස්ථාවෙහි පිළිගෙන ඇති අයිතිය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉෂ්ඨකරගැනීම ප්‍රගාමී (progressively) ලෙස සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ අදහසින්, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමටත් උනන්දු කිරීමටත් භාග් ගනු ලැබේ. මේ සම්බන්ධයෙන් සංවර්ධනය වන්නා වූ රටවල අවශ්‍යතාවයන් කෙරෙහි විශේෂ සැලකිල්ල යොමුවිය යුතුය.

25 වන වගන්තිය

පෝෂණයේ, රැකවරණයේ හෝ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කායික හෝ මානසික සෞඛ්‍යය පිණිස ප්‍රතිකාර ලබාදීමේ හෝ කාර්යයන් සඳහා නිසි බලය ඇති බලධරයකු විසින් ස්ථානගත කරන ලද ළමයෙකුට, ඒ ළමයාට සළසනු ලබන ප්‍රතිකාර පිළිබඳව සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ස්ථානගත කිරීමට අදාළ වෙනත් සියළු අවස්ථානුගත කරුණු පිළිබඳව කලින් කළ සමාලෝචනයක් කරනු ලැබීමට නිබන්තනා වූ අයිතිය, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ.

ලමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

28 වන වගන්තිය

1. අධ්‍යාපනයක් සඳහා ළමයාට ඇති අයිතිවාසිකම, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ. ප්‍රමාණී ලෙස ද, සමාන අවස්ථා සැලසීමේ පදනම මත ද මෙම අයිතිවාසිකම ලබා දීමේ අදහසින්, රාජ්‍යයන් විසින්, විශේෂයෙන්ම,
 - (අ) ප්‍රාරම්භික අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය කළ යුතු අතර, එය සෑම දෙනාටම නොමිලයේ ලබාගත හැකි විය යුතුය.
 - (ආ) සාමාන්‍ය හා වෘත්තීය අධ්‍යාපනය ඇතුළුව, විවිධ ආකාරවල ද්විතියක අධ්‍යාපනය නංවාලීම උනන්දු කළ යුතු අතර, ඒවා සෑම ළමයෙකුටම ලබාගත හැකි සහ සෑම ළමයෙකුටම ඒවාට ප්‍රවේශයක් කිරීමට තත්ත්වයකට පත්කරනු ලැබිය යුතුය. නිදහස් අධ්‍යාපනය හඳුන්වා දීමට සහ අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී මුදල් ආධාර පිරිනැමීමට සුදුසු පියවරවල් ගත යුතුය.
 - (ඇ) සියළු සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග මඟින්, දක්ෂතාවයේ පදනම මත, සෑම දෙනාටම උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා ප්‍රවේශය සලසා දිය යුතුය.
 - (ඈ) අධ්‍යාපනය සහ වෘත්තීය තොරතුරු සහ මාර්ගෝපදේශ සියළුම ළමයින්ට ලබා ගැනීමට හැකිවීමට ද, ඒ සඳහා ඔවුන්ට ප්‍රවේශය ලැබීමට ද සැලැස්විය යුතුය.
 - (ඉ) පාසැල්වලට විධිමත් ලෙස පැමිණීම උනන්දු කරලීමට සහ පාසැල් අත්හැර යන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අඩු කරලීමට පියවර ගත යුතුය.
2. පාසැල් විනය, පරිපාලනය, ළමයාගේ මානව ගුණවිද්‍යා අනුකූල වන ආකාරයටත්, වර්තමාන ප්‍රඥප්තියට අනුකූලවත් කෙරෙන බවට විගබලා ගැනීම සඳහා සුදුසු සියළු පියවරවල් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ගනු ලැබිය යුතුය.
3. අධ්‍යාපනයට අදාළ කරුණුවලදී, ජාත්‍යන්තර සහයෝගීතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ උනන්දු කරලීම, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් කරනු ලැබිය යුතු අතර, විශේෂයෙන් ම, එය නුගත්කම සහ අකුරු නොදැනීම මුළු ලෝකයෙන්ම තුරන් කිරීමට දායකවීමේ සහ විද්‍යාත්මක සහ තාක්ෂණ දැනුමට සහ නූතන ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවලට ප්‍රවේශය පහසු කිරීමේ අදහසින් විය යුතුය. මේ පිළිබඳව, සංවර්ධනය වන්නා වූ රටවල අවශ්‍යතාවයන් කෙරෙහි විශේෂ සැලකිල්ල දක්විය යුතුය.

32 වන වගන්තිය

1. ආර්ථික සූරා කැමෙන් ද, දුෂ්කර වූ හෝ ළමයාගේ අධ්‍යාපනය කෙරෙහි අවහිර ඇති කරන්නා වූ හෝ ළමයාගේ සෞඛ්‍යයට හෝ ශාරීරික, මානසික, අධ්‍යාත්මික, සදාචාරාත්මක හෝ සමාජීය වර්ධනයට හානි කරන්නා වූ හෝ යම් වැරදක් කිරීමෙන් ළමයෙකු ආරක්ෂා කර ගනු ලැබීමට ඒ ළමයාට ඇති අයිතිවාසිකම, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ.
2. මෙම ව්‍යවස්ථාව ක්‍රියාත්මක කෙරෙන බවට සහතික වීම සඳහා පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ව්‍යවස්ථාදායක, පරිපාලන, සමාජීය සහ අධ්‍යාපනික පියවරවල් ගනු ලැබිය යුතුය. මෙම අරමුණු ඇතිව, වෙනත් ජාත්‍යන්තර සාධන පත්‍රවල අදාළ විධිවිධාන කෙරෙහි සැලකිල්ල දක්වමින් පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් විශේෂයෙන් ම -
 - (අ) සේවා නියුක්තියට ඇතුළත් කර ගැනීම සඳහා අවම වයස් හෝ වයස් සීමා හෝ සඳහා විධිවිධාන සලස්වනු ලැබිය යුතුය;
 - (ආ) සේවා නියුක්තියේ යෙදිය යුතු පාලන ගණන සහ සේවා කොන්දේසි පිළිබඳ සුදුසු නියෝග සඳහා විධිවිධාන සලස්වනු ලැබිය යුතුය; තවද
 - (ඇ) මෙම ව්‍යවස්ථාව ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බවට සහතික වීම පිණිස, සුදුසු දණ්ඩන සහ වෙනත් තත්ව සඳහා විධිවිධාන සලස්වනු ලැබිය යුතුය.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

35 වන වගන්තිය

කිනම් කාර්යයක් සඳහා වුව ද, කිනම් ආකාරයකින් වුව ද, ළමයින් පැහැර ගෙන යාම, විකිණීම හෝ රහසේ වෙළඳාම් කිරීම වැළැක්වීම පිණිස, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින්, සුදුසු සියළු ජාතික ද්වි පාර්ශ්වික සහ බහු පාර්ශ්වික පියවරවල් ගනු ලැබිය යුතුය.

37 වන වගන්තිය

පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පහත දැක්වෙන කරුණු ඉටු වන බවට වගබලා ගනු ලැබිය යුතු ය:

- (අ) කිසිම ළමයකු වදනි-සාවලට හෝ වෙනත් කෲර, අමානුෂික හෝ නොහොඹිනා සැලකිල්ලට හෝ දඬුවම්වලට හෝ යටත් කරනු නොලැබිය යුතුය. වයස අවුරුදු දහ අටට අඩු තැනැත්තන් විසින් කරනු ලබන වැරදි සඳහා, මරණීය දණ්ඩනය හෝ මුදා හැරීමේ හැකියාව නොමැති ජීවිතාන්තය දක්වා වූ සිර දඬුවම පනවනු නොලැබිය යුතුය.
- (ආ) කිසිම ළමයෙකුගේ ස්වාධීනත්වය අනිතික ලෙස හෝ අත්තනෝමතික ලෙස හෝ ඔහුට හෝ ඇයට අහිමි නොකළ යුතුය. ළමයෙකු අත් අඩංගුවට ගැනීම, රඳවා ගැනීම හෝ බන්ධනාගාරගත කිරීම, නීතියට අනුකූලව කරනු ලැබිය යුතු අතර, එය අවසාන පියවරක් වශයෙන් සහ සුදුසු තෙවීම කාලසීමාව සඳහා පමණක් යොදාගනු ලැබිය යුතුය.
- (ඇ) ස්වාධීනත්වය අහිමි කරනු ලැබූ සෑම ළමයෙකුටම, මානුෂිකව සහ මිනිසාගේ නෛසර්ගික ගරුත්වයට බුහුමන් ඇතිව ද, ඔවුන්ගේ වයස් සීමාවේ තැනැත්තන්ගේ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනු ලබන ආකාරයෙන් ද සලකනු ලැබිය යුතුය. විශේෂයෙන්ම ස්වාධීනත්වය අහිමි කරනු ලැබූ සෑම ළමයෙකුම, එම ළමයාගේ වැඩිම යහපත පිණිස එසේ නොකළ යුතු යයි අදහස් කරනු ලබන්නේ නම් මිස, වැඩිහිටියන්ගෙන් වෙන් කරනු ලැබිය යුතු අතර, සුවිශේෂ කරුණු පවත්නා අවස්ථාවලදී හැර, ලිපි ගනුදෙනු මගින් ද යෑම් ඊම් මගින් ද ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පවුල සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාමේ අයිතිය ඒ ළමයාට තිබිය යුතුය.
- (ඈ) තම ස්වාධීනත්වය අහිමි කරනු ලැබූ සෑම ළමයෙකුටම නෛතික හෝ වෙනත් සුදුසු ආධාර වහාම ලබා ගැනීම පිණිස ප්‍රවේශය සඳහා අයිතිය මෙන්ම අධිකරණයක් හෝ වෙනත් නීති බලය ඇති, ස්වාධීන සහ අපක්ෂපාත අධිකාරියක් ඉදිරියේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ස්වාධීනත්වය අහිමි කිරීමේ නෛතික භාවය ගැන ප්‍රශ්න කිරීමේ සහ එවැනි යම් නඩුකරයක දී ඉක්මන් තීරණයක් ලබා ගැනීමේ අයිතිය ද තිබිය යුතුය.

40 වන වගන්තිය

1. දණ්ඩ නීතිය උල්ලංඝනය කර ඇති බවට චෝදනා කරනු ලැබ, මුදිතයා කරනු ලැබ හෝ පිළිගනු ලැබ ඇති සෑම ළමයෙකුට ම, ඔහුගේ ගරුත්වය හා චරිතාකම පිළිබඳ හැගීම නංවාලීමට අනුරූප වන ආකාරයට සලකනු ලැබිය යුතු බවට ඇති අයිතිය, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් පිළිගනු ලැබේ. මෙය මානුෂික අයිතිවාසිකම් සහ වෙනත් තැනැත්තන්ගේ මූලික නිදහස සඳහා ළමයාගේ ගෞරවය ශක්තිමත් කරන අතරම, ඒ මගින් ළමයාගේ වයස ද, ළමයා නැවත පරිපූර්ණ කිරීමේ සහ ළමයා විසින් සමාජයෙහි ප්‍රයෝජනවත් කාර්ය භාරයක් ඉටු කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ද සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා අැති නීතිරීති

2. මේ අරමුණ උදෙසා, ජාත්‍යන්තර සාධන පත්‍රවල අදාළ විධිවිධාන තෙරෙහි සැලකිල්ල ඇතිව, පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් විශේෂයෙන්ම -
- (අ) යම් ක්‍රියාවක් හෝ නොකර හැරීමක්, එය සිදු කරන ලද අවස්ථාවේදී ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර හෝ නීතිය මගින් තහනම් කර නොතිබුණේ නම්, එම ක්‍රියාව හෝ නොකර හැරීම දණ්ඩණ නීතියක් උල්ලංඝණය කිරීමක් ලෙස, කිසිදු ළමයෙකුට වෝදනා කිරීම, කිසිදු ළමයෙකු වූදිනයෙකු කිරීම හෝ ඒ ළමයා එසේ උල්ලංඝණය කර ඇති බවට පිළිගැනීම හෝ නොකළ යුතු බවටත්;
- (ආ) දණ්ඩන නීතිය උල්ලංඝණය කර ඇති බවට වෝදනා කරනු ලැබ හෝ වූදිනයා කරනු ලැබ හෝ සිටින සෑම ළමයෙකුටම, යටත් පිරිසෙයින්, පහත සඳහන් ආරක්ෂාවන් තිබෙන බවටත් වගබලා ගනු ලැබිය යුතුය. ඒ ආරක්ෂාවන් නම්:-
- (I) නීතියට අනුව වරදකරු බව ඔප්පු වනතුරු නිර්දෝෂී බවට පූර්වානුමානය (presume) කිරීම;
 - (II) ඔහුට හෝ ඇයට විරුද්ධව ඇති වෝදනා නොපමාව සහ කෙළින්ම දන්වා සිටීම සහ සුදුසු නම්, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙමව්පියන් මඟින් හෝ නීත්‍යානුකූල භාරකරු මඟින් හෝ දන්වා සිටීම සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වින්ති වාචකය (defence) සකස් කිරීමේදී සහ ඉදිරිපත් කිරීමේදී නීතිමය සහ වෙනත් සුදුසු ආධාර සැලසීම;
 - (III) එම කරුණ, ප්‍රමාදයකින් තොරව, නිසි බලය ඇති, ස්වාධීන සහ අපක්ෂපාත අධිකාරියක් විසින් හෝ අධිකරණ මණ්ඩලයක් විසින් හෝ නීතියට අනුකූලව සාධාරණ නඩු විභාගයකදී තීරණය කරනු ලැබීමට විශේෂයෙන්ම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වයස, පිහිටි පරිසරය, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නීත්‍යානුකූල භාරකරුවන් ගැන සැලකීමේදී ළමයාගේ යහපත සඳහා නොවේයයි සළකනු ලබන්නේ නම් මිස, එය නීති හෝ වෙනත් සහායකයන් (appropriate assistance) ඉදිරිපිට දී පවත්වනු ලැබීමට;
 - (IV) සාක්ෂි දෙන ලෙස හෝ වරද සම්බන්ධයෙන් අපරාධෝච්චාරණය කරන ලෙස හෝ බල නොකිරීමට ප්‍රතිවිරුද්ධ සාක්ෂිකරුවන් විභාග කිරීම හෝ විභාග කරවීම සහ සමාන කොන්දේසි යටතේ ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් සාක්ෂිකරුවන්ගේ සහභාගීත්වය ලබා ගැනීමට සහ ඔවුන් පරීක්ෂා කිරීමට;
 - (V) දණ්ඩණ නීතිය උල්ලංඝණය කර ඇති බවට සළකනු ලබන්නේ නම්, එම තීරණය සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පනවනු ලැබ ඇති කිසියම් පියවරක්, නිසි බලය ඇත්තාවූ ද, ස්වාධීන වූද අපක්ෂපාත වූ ද ඉහළ අධිකාරියක් විසින් හෝ අධිකරණ මණ්ඩලයක් විසින් හෝ නීතියට අනුකූලව සමාලෝචනය කරවනු ලැබිය හැකි වීමට;
 - (V11) භාවිතා කරනු ලබන භාෂාව තේරුම් ගැනීමට හෝ කථා කිරීමට හෝ ළමයාට නොහැකි නම්, භාෂා පරිවර්තකයෙකුගේ සහාය නොමිලයේ ලබා ගැනීමට;
 - (V111) නඩු කටයුත්තේ සියළු අවස්ථාවලදී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පෞද්ගලිකත්වයට සම්පූර්ණ ගරුකිය ලැබීමට.

ලමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

3. දණ්ඩන නීතිය උල්ලංඝනය කර ඇති ලෙසට චෝදනා ලැබ, වූදිනයා කරනු ලැබ නැතහොත් පිළිගනු ලැබ සිටින ලමයින්ට විශේෂයෙන්ම අදාළ වන්නා වූ නීති, කාර්ය පටිපාටි, අධිකාර සහ ආයතන පිහිටුවීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමට පාර්ශ්වකරුවන් වන රාජ්‍යයන් විසින් ක්‍රියා කරනු ලැබිය යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම -
 - (අ) දණ්ඩන නීතියක් උල්ලංඝනය කිරීමට ලමයෙකුට ශක්‍යතාවයක් නොමැති බවට පූර්වානුමානය කළ යුතු වන්නේ ඔහු යම් වයසකට අඩු වූ විට ද, ඒ අවම වයස නිශ්චය කොට දක්වීම ද;
 - (ආ) මානව හිමිකම්වලට සහ නෛතික ආරක්ෂාවට පූර්ණ ගරුත්වය සලසමින්, සුදුසු හා අවශ්‍ය, කිනම් අවස්ථාවලදී වුවද, එවැනි ලමයින් සම්බන්ධයෙන් අධිකරණ නඩු කටයුතුවල පිළිසරණ නොලබා ගත හැකි පියවර උපයෝගී කර ගැනීම ද කරනු ලැබිය යුතුය.
4. ලමයින් සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ යහපත පිණිස යෝග්‍ය වන්නා වූ ආකාරයටත්, ඔවුන්ට අදාළ අවස්ථානුගත කරුණුවලට සහ වරදට සමානුපාතික වන ආකාරයටත් කටයුතු කෙරෙන බවට සහතික වීම පිණිස, ආයතනික රැකවරණය වෙනුවට, රැකවරණය, මාර්ගෝපදේශ සහ අධීක්ෂණ නියමයන්, උපදේශක සේවා, පරිවාස, පිළිදඹුම් රැකවරණය, අධ්‍යාපනය සහ වෘත්තීය අභ්‍යාස වැඩ පිළිවෙලවල් වැනි වෙනත් විවිධ වූ විකල්ප තිබිය යුතුය.

ජාතික රාමුව

රටෙහි පවතින එකිනෙකට වෙනස් නීතිවල ලමයෙකුගේ වයස විවිධ ලෙස දක්වා ඇති අතර, ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියේ පළමුවන වගන්තිය ප්‍රකාශ කර සිටින්නේ වයස අවුරුදු 18 ට අඩු සියළුම මිනිස් ෂීට් ලමුන් ලෙස සැලකෙන බවත්, ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ප්‍රඥප්තිය ඒ සියළුම දෙනාට අදාළ වන බවත්ය.

ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 12 වන වගන්තිය ශ්‍රී ලංකාවේ සියළු ලමුන්ගේ අභිවර්ධනය සඳහා විශේෂ ප්‍රතිපාදන සපයන්නේය. හානි සිදුවීමෙන් ලමුන් ආරක්ෂා කරගනු පිණිස අරමුණු කොට ඇති වෙනත් නීති ගණනාවකින් එම නීතියට සහය ලැබී ඇත.

ළමා අපයෝජනය

නීතිය	තහනම
● දණ්ඩනීති සංග්‍රහය අංක 22 හා 29 පනත්	ලමුන්ට එරෙහිව ප්‍රචණ්ඩත්වය
● 1956 අංක 48 දරණ ලමයින් හා තරුණයෝ (හානිකර ප්‍රකාශන) පිළිබඳ පනත	ලමයින්ට හා තරුණයන්ට හානිකර ප්‍රකාශන වැළැක්වීම
● 1841 අංක 4 දරණ අයාල ආඥා පනත, 11 වෙනි වගන්තිය	වයස අවුරුදු 16ට අඩු ගැහැණු ලමයෙකු දූෂණය කරවීම හෝ ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම හෝ නීති විරෝධී කාම සංසර්ගයේ යෙදවීම හෝ එසේ කිරීමට දොරටය දීම.

ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති නීතිරීති

● වධහිංසා කිරීම හා වෙනත් කෲර, අමානුෂික හෝ අවමානයට පත්කරන/ආත්ම ගරුත්වය කෙළෙසන පරිදි සැලකීම හෝ දඬුවම් කිරීම, මෙමගින් වරදකාර මහරජන නිලධාරීන්ට එරෙහි සම්මුතිය, අංක 22 පනත

● ළමුන් කෲරත්වයට භාජනය කිරීම, දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 1995 අංක 22 දරණ සංශෝධිත පනත.

● දූෂණ කිරීමේ අපරාධය 363 වගන්තිය, දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය සංශෝධිත පනත අංක 22 1994.

● 1841 අංක 4 දරණ අයාල ආඥා පනත, 11 වෙනි වගන්තිය

● බරපතල ලිංගික අපරාධය පිළිබඳ වරද 365 ආ වගන්තිය දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය සංශෝධිත පනත අංක 22 1995 හා අංක 29 1998

වධහිංසා කිරීම හා වෙනත් කෲර, අමානුෂික, අවමානයට පත්කෙරෙන/ආත්ම ගරුත්වය කෙළෙසන පරිදි සැලකීම හෝ දඬුවම් කිරීම, මෙමගින් වරදකාර මහරජන නිලධාරීන්ට එරෙහිව නඩු පැවරීමට ප්‍රතිපාදන සලසා තිබේ.

ළමයෙකුට එරෙහිව මානසික අපරාධයක් සිදුකරලීම.

ස්ත්‍රියක නීති විරෝධී ලෙස රඳවාගෙන සිටියදී හෝ ඇය සිහිවිකල්ව සිටියදී හෝ මද්‍යසාරය නැතහොත් මත්ද්‍රව්‍ය මගින් ඇති කරන ලද මත් ගතියකින් සිටියදී ඇගේ කැමැත්ත ඇතිව හෝ ඇය වයස අවුරුදු 16 ව අඩුනම් හෝ

ගැහැණු ළමයෙකු දූෂණය කරවන හෝ ඔණිකා වෘත්තියේ යොදවන හෝ ඒවාට ටේබරියය දීම ද ඇතුළුව ගැහැණු ළමයෙකුට විරුද්ධව කරන ලිංගික අපරාධ

(1) ලිංගික තෘප්තිය ලබා ගැනීම සඳහා ලිංගිකව හෝ මිනිස් ශරීරයේ හෝ මිනිස් ශරීරයේ වෙනත් යම් කොටසක් හෝ යම් උපකරණයක් හෝ වෙනත් යම් තැනැත්තකුගේ ශරීරයේ පිහිටි යම් විවරයක් තුළ හෝ ඒ වෙනත් තැනැත්තා ගේ ශරීරයේ යම් කොටසක් පාවිච්චි කිරීමෙන් පහත දැක්වෙන විස්තර අනුවත් යම් විස්තරයකට අයත් පරිච්ඡේදය යටතේ, එනම්

- (අ) - ඒ අනෙක් තැනැත්තාගේ කැමැත්ත නොමැතිව,
- (ආ) - බලහත්කාරය පාවිච්චි කිරීමෙන්,
- තර්ජනය කිරීමෙන් හෝ
- බිය ගැන්වීමෙන්
- ඒ අනෙක් තැනැත්තාට මරණ භය හෝ තුවාල සිදු කිරීමේ භය ඇති කිරීමෙන් හෝ,
- ඒ අනෙක් තැනැත්තා නීති විරෝධී ලෙස රඳවාගෙන සිටිය දී හෝ ඒ අනෙක් තැනැත්තාගේ කැමැත්ත ලබා ගෙන ඇති අවස්ථාවක එසේ ලබාගත් කැමැත්ත ඇතිව,
- අනෙක් තැනැත්තා
- (ඇ) - සිහිවිකල්ව සිටියදී හෝ
- මද්‍යසාරය නැතහොත් මත්ද්‍රව්‍ය මගින් ඇති කරන ලද මත් ගතියකින් ඒ අනිත් තැනැත්තා සිටියදී ඒ අනෙක් තැනැත්තාගෙන් ලබාගත් කැමැත්ත ඇතිව, 363 වගන්තිය යටතේ ස්ත්‍රී දූෂණය සංයුක්ත නොවන යම් ක්‍රියාවක් කරන තැනැත්තෙක් බරපතල ලිංගික අපරාධයක් සිදු කරන්නේය.

ලුහුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා අති නීතිරීති

- 1998 අංක 22 දරණ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ සංශෝධන පනත 360 ආ වගන්තිය, ලුහුන්ගෙන් අයුතු ලිංගික ප්‍රයෝජන හැනීම පිළිබඳ වරද
- ලුහුන් හා කාන්තාවන් වෙළඳාම් කිරීම පිළිබඳ වරද දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 1998 අංක 22 සංශෝධන පනත අංක 360 (අ) වගන්තිය
- ව්‍යාභිචාරය පිළිබඳ වරද 1998 අංක 22 දරණ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ සංශෝධන පනත 364 (අ) වගන්තිය
- අභිෂේධ ක්‍රියා හා දඬුවම් සිදුකිරීම පිළිබඳ වරද 365 (අ) වගන්තිය දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 1995 අංක 22 සංශෝධන පනත
- අස්වාභාවික ක්‍රියා හා දඬුවම් පිළිබඳ වරද දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 365 වෙනි වගන්තිය
- කුටිටනය කිරීම පිළිබඳ වරද (ලුහුන්ගේ ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම.) දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 1995 අංක 22 සංශෝධනය හා 1998 අංක 29 සංශෝධනය.
- ලුහුන්ගේ අදාලව කරනු ලබන අසහන පළකිරීම ප්‍රදර්ශන ආදිය පිළිබඳ වරද, දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 286 (අ) (1 වගන්තිය) 1995 අංක 22 දරණ සංශෝධන පනත හා 1998 අංක 29 දරණ පනත.
- ලුහුන්ගේ අසහන හෝ අශ්ලීල ඡායාරූපයක් හෝ චිත්‍රපටියක් සංවර්ධනය කිරීමේ වරද, දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය 286 (අ) වගන්තිය, 1998 අංක 29 සංශෝධන පනත
- අධ්‍යාපනික ආයතනවල නවක වදය හා වෙනත් ආකාරයේ ප්‍රවණිත ක්‍රියා තහනම් කිරීම, 1998 අංක 20 දරණ පනත

යම් ලුහුන්ගේ ලිංගික අපයෝජනයට පාත්‍ර කිරීමේ කාර්යය සඳහා හෝ කවර ආකාරයේ හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට අසහන හෝ අශ්ලීල ප්‍රදර්ශනයකට නැතහොත් දර්ශනයකට සහභාගී කරවා ගැනීමට දැන දැනම අනුබල දෙන, බලකරන, බලපෑම් කරන, දැන දැනම ඊට ඉඩ සලසන හැසිරීමක්.

ලුහුන් ලිංගිකව වෙළඳාම් කිරීම.

පවුලටම අයත් පුද්ගලයන් අතරේ ලුහුන් සමඟ ලිංගික සම්බන්ධකම් පැවැත්වීම.

ලුහුන්ට එරෙහිව කරනු ලබන අස්වාභාවික ක්‍රියා සහ ලිංගික අපයෝජනය.

ස්වභාවිකවම පිළිවෙලට විරුද්ධව ඕනෑම පුද්ගලයෙකු සහ සතෙකු සමඟ ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදීම.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ හෝ ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටත ලුහුන් ගණිකා වෘත්තියේ යෙදවීම. එම අරමුණ සඳහා ලුහුන්ගේ රටින් පිටතට යැවීම හෝ ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන්වීම.

අයුතු ලිංගික ප්‍රයෝජන ගත හැකි වන පරිදි ඡායාරූප, චිත්‍රපට දර්ශන, ප්‍රදර්ශන, දන්වීම්, සංවර්ධනය කිරීම හා ප්‍රකාශනය කිරීම.

ලුහුන් සම්බන්ධ කරගෙන ලිංගිකව අයුතු ප්‍රයෝජන ලබාගත හැකි රූප හා ඡායාරූප සංවර්ධනය කිරීම හා නිෂ්පාදනය කිරීම.

ලුහුන්ට එරෙහිව කරදර හිරිහැර හා හානි පැමිණවීම.

ලමුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති හිතීර්ති

දුර්ධ තිති සංග්‍රහයේ වරදවල්

- ළමුන්ට කෘෂේන්ද්‍රිය දක්වීම 1995 අංක 22 දරණ සංශෝධිත පනත, 308 (අ. 1) වගන්තිය.
- සිතාමතා ළමුන්ට හිංසා, අඩන්තේට්ටම් කරන, නොසලකාහරින, හෝ එවැනි අරමුණු සඳහා ළමුන් කුට්ටනය කිරීම.
- කුඩාල සිදුකිරීම - 320 සහ 312 වගන්ති, දඬුවම 314 වගන්තිය.
- හිතාමතාම ළමයෙකුට කායික වේදනාව, රෝග හෝ දුර්වලතාවයක් සිදුකිරීම.
- අන්තරාදයක ආයුධවලින්, ක්‍රමවලින් හෝ කැමැත්තෙන්ම කුඩාල සිදුකිරීම - 315 වගන්තිය.
- උපකරණයක් හෝ ආයුධයක් මාර්ගයෙන් කැමැත්තෙන්ම බරපතල කුඩාල සිදුකිරීම.
- බරපතල කුඩාල සිදුකිරීම - 311 හා 313 වගන්ති, 1995 අංක 22 දරණ සංශෝධිත පනත, දඬුවම අංක 316 වගන්තිය.
- පීඩනයට බරපතල, කර්ජනාත්මක හෝ දීර්ඝකාලීන ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බලපාන කුඩාල සිදු කිරීම.
- අන්තරාදයක ආයුධවලින් සහ ක්‍රමවලින් කැමැත්තෙන්ම බරපතල කුඩාල සිදුකිරීම.
- උපකරණයක් හෝ ආයුධයක් මගින් කැමැත්තෙන්ම කුඩාල සිදුකිරීම.

වාර්තා කිරීම

හදිසි හා අස්වාභාවික මරණ මිනීමැරීමේ වරද හෝ සාපරාධී මනුෂ්‍ය සාකච්ඡා යන අවස්ථාවලදී ඒ ගැන නීතියට වාර්තා කිරීමට සෑම පුද්ගලයෙක්ම බැඳී සිටින නමුත් ඒ හැර වෙනත් වරදවලදී නීතියට වාර්තා කිරීමට මහජනයාට නීතිමය බලකිරීමක් නැත. ඒ අනුව ළමා අපයෝජන ගැන නීතියට දන්වා සිටීම නීතිමය අවධානයක් නොවුව ද ළමයාගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා සියළුම අපයෝජන සිද්ධීන් ගැන පොලීසියට හෝ ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියට වාර්තා කිරීම වැදගත්ය.

සහනය සැලසීම

ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණය හා/හෝ මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ කොමිසම විසින් මූලික අයිතිවාසිකම් අයදුම්පතක් සාර්ථක ලෙස විභාග කොට අවසන් කිරීමෙන් පසු අපයෝජනයට ගොදුරු වූවන්ට වන්දි ලබාදීමට අයිතිය තිබේ.

අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය

"අපි සුදුකෙමු!" වැඩ සටහන සැලසුම් කොට තිබෙන්නේ ලිංගික අපයෝජනය පිළිබඳ සිද්ධීන් හෙළිදරව් කරගැනීමේ අදහසින් නොවේ. එය වැඩසටහනේ වැඩ සටහනකි. එය සැලසුම්කොට ඇත්තේ සිය පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ දැනුම හා එම ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ නිපුණතාවයන් ළමුන්ට ලබා දෙනු පිණිසය. එසේ වුවද, මේ වැඩසටහනේදී ළමා ලිංගික අපයෝජන සිද්ධීන් ගැන හෙළිදරව් වීමට ඉඩ ඇත. එබැවින්, අපි සුදුකෙමු වැඩසටහන ඉදිරිපත් කරන සියලුම පුද්ගලයන් ළමා ලිංගික අපයෝජන පිළිබඳ සිද්ධීන් හෙළිදරව් වූ කල ඒ සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැන දැනුවත් වී සිටිය යුතුය.

ළමුන් විසින් ලිංගික අපයෝජනය ගැන හිතාමතාම හෝ අහම්බෙන් හෙළිදරව් කිරීමට ඉඩ ඇත. ඔවුන් කුමන ආකාරයකට මේ ගැන හෙළි කළ ද, එනම්, වචනයෙන් පැවසුව ද, සිය හැසිරීම් තුළින් පෙන්නුම් කළ ද, ළමයෙකු මෙවැන්නක් හෙළි කරන කල ඒ සමඟ බලසම්පන්න විස්තරවේගයන් ද එනම්, අසහනකාරී හැසිරීම්, සිත දෙස්පවරන හැසිරීම්, හිතිය හා ආකූල ව්‍යාකූලතාවය ද මුසු වී පවතී. මක්නිසාද යත් මෙතෙක් තමන් පමණක් දැන සිටි එම රහස දැන් තවත් කෙනෙකු ද දන්නා බැවිනි. කෙසේ වුවද අපයෝජනය හෙළිදරව් කෙරුණු කල ඒ සම්බන්ධව පියවර ගතයුත්තේ බෙහෙවින් සංවේදී වෙමින් පහත සඳහන් නියමිත ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කරමිනි.

ව්‍යවස්ථාපිත හෙළිදරව් කිරීම

ළමයෙකු මේ ගැන ව්‍යවස්ථාපිතව අරමුණු සහගතව හෙළිදරව් කරන්නේ තමාට සිදුවූ අපයෝජනය ගැන යම් කිසි කෙනෙකුට පැවසිය යුතුයයි තමන් තීරණයකට එළඹී විටය. ඒ ගැන එසේ හෙළිදරව් කිරීමට ළමයාට හේතුවන කරුණු බොහොමයක් තිබිය හැක.

- අපයෝජනය නැවැත්වීම සඳහා
- වැඩි නිදහසක් ලබා ගැනීම සඳහා
- අපයෝජනයාගෙන් පළිගැනීම සඳහා
- අනිත් ළමුන් ද ඊට ගොදුරුවීමෙන් ආරක්‍ෂා කරනු පිණිස

සාමාන්‍යයෙන් ළමුන්ට උචිතතාවයෙන් ගැටුමකට තුඩු දෙන පියවරකට පා නොතබා බාහිර අයගේ මැදිහත්වීමක් නොමැතිව හා බොහෝ විට තම පවුලෙන් හෝ තමන් ආදරය කරන අයගෙන් වෙන් නොවී, තමන් සිටින තත්ත්වයේ වෙනසක් ඇති කර ගැනීමටය.

අව්‍යවස්ථාපිත හෙළිදරව් කිරීම

ළමයෙකු කිසියම් ආකාරයකට හැසිරෙන්නේ සාධක ගණනාවක් නිසා විය හැකි වන අතර, එවැනි හැසිරීම්වලින් විවිධ අදහස් කියවෙන්නට විය හැක. මේ නිසා ළමුන් ගැන නිරීක්ෂණය කරමින් ළමයා තුළින් තමන් දකින දෙයින්, තමන් අසන දෙයින් හෝ තමන්ට දෙනන දෙයින් අදහස්වන්නේ කුමක්දැයි වටහා ගැනීමට නිරීක්ෂකයන් උත්සාහ කළ ද එවැනි අව්‍යවස්ථාපිත හෙළිදරව් කිරීම් සංකීර්ණ වීමට පුළුවන. සම්භර විට සමහර හැසිරීම්වලින් අපයෝජනය ගැන හැඟවෙනු ඇත. තවද පහත සඳහන් ආකාරයේ විවිධ මාර්ග තුළින් අපයෝජනය ගැන අනාවරණය කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත:

- තුන්වන පාර්ශ්වයක් විසින් කරනු ලබන නිරීක්ෂණ තුළින්
- හාරිරිකව සිදුවී ඇති කුමනවලින්
- නුසුදුසු හැසිරීම් තුළින්
- දිගු කලක් තිස්සේම ආත්ම අභිමානය අඩු වී පැවතීම
- ලිංගික වශයෙන් බෝවන රෝග හෝ ගැබ් ගැනීම

අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය

අපයෝජනය හෝ පවුලේ ප්‍රචණ්ඩත්වය ගැන ළමුන් හෙළි දරවී නොකිරීමට හේතු

ළමුන් ඒ ගැන හෙළි නොකරන්නේ පහත සඳහන් හේතු නිසා විය හැක.

- හය වී සිටීම නිසා
- එය පුළුල්ව දැක්වීමට හෝ ඊට හේතු දැක්වීමට හෝ එහි බරපතලකම නොසලකා හැරීමට වැයම් කිරීම නිසා
- ලිංගික අපයෝජනය සාමාන්‍ය (සම්මත) දෙයක් බව උගන්වා තිබීම නිසා
- එය අමතක කර දැමීමට වැයම් කරන නිසා
- එය රහස්‍ය ලෙස තබා ගැනීමට පොරොන්දු වී සිටීම නිසා
- තවමත් එම පුද්ගලයාට තමන් කැමති නිසා හෝ තමන් එම පුද්ගලයාට ආදරය කරන නිසා
- සිත වරදකාර හැඟීමෙන් පෙළෙන නිසා, එය තමන්ගේ වරදක් බව සිතන නිසා
- ඔවුන්ට රිද්දු, හානි සිදු කළ පුද්ගලයා කරදරයට ආද දැමීමට අකමැති නිසා
- කිව යුත්තේ කාටදැයි දැනගෙන නොසිටීම නිසා
- එය වැරදි බව හෝ එයින් අදහස්වන්නේ කුමක්දැයි ඔවුන්ට අවබෝධ වී නැති නිසා
- තමන් නිසා පවුල කැඩීබිඳී ඉතිරි යකු ඇතැයි ඔවුන් සිතන නිසා
- එවැනි දෙයක් සිදු නොවූවාක් සේ සිටීමට වෙර දරන නිසා (එය සිදුවූ බව පිළිගැනීම පිළිකෙවී කරන නිසා)
- ලැජ්ජාවට අපහසුතාවයට හා නින්දාසහගතභාවයට පත්වීම නිසා
- මේ ගැන කරා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වචන/භාෂාව තමන් නොදන්නා නිසා
- කිසිවෙකු තමන් ගැන විශ්වාස නොකරනු ඇතැයි සිතන නිසා
- කරදරයට වැටීමට අකමැති නිසා

නිර්නාමික වෝදනා

තම අනන්‍යභාවය ද හෙළිකරමින් අපයෝජනය ගැන කරන පැමිණිලිවල තිබෙන තරමේ විශ්වාසනීයත්වයක්, නිර්නාමිකව කෙරෙන වෝදනාවල නැත්තාක් සේ පෙනේ. එහෙත් දූෂ්මාන ආරංචි සතුරුවා හැරීමට, (විශේෂයෙන් යම්කුමක් වෘත්තීය හෝ සමාජ තත්ත්වය විනාශකර දැමීමට එමඟින් ඉඩකඩ ඇති විට) කිසිවෙකුටත් උවමනාවක් නැත. දූෂ්මාන ආරංචිවලට ප්‍රතිචාරය දක්වීමේදී තමන්ගේ මොළය පාවිච්චි කිරීම වැදගත් බව සත්‍යයකි. ළමුන් හා යොවන යොවනියන් පවසන දේවල් වලට සවන්දීමත්, ඔවුන්ට නිදහස්ව පිළිතුරු දිය හැකි ආකාරයට ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න ඇසීමත් අවශ්‍ය වන අවස්ථාවලදී ඒ ගැන අදාළ අයට වාර්තා කිරීමත් ඒ හා සමානවම වැදගත්ය. බොහෝ ළමුන්ට අපයෝජනය නිසා දිගින් දිගටම වේදනා විඳීමට සිදුවී ඇත්තේ අපයෝජන වෝදනාව ගැන කිසිවෙකුත් නිල වශයෙන් අදාළ අය වෙත ඒ ගැන පැමිණිලි නොකළ බැවිනි.

අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය

හෙළිකිරීම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම

ළමා අපයෝජනයක් ගැන හෙළිකෙරෙන කළ ඒ සම්බන්ධයෙන් පියවර ගන්නේ කෙසේද? මෙය ළමයාට එම අවස්ථාවේ දී සිදුවන මානසික බලපෑම ගැන තීරණය කරන වැදගත් සාධකයකි. එබැවින් මෙවැනි හෙළිදරව් කිරීමකදී ඊට ප්‍රතිචාරය දක්වන පුද්ගලයා පහත සඳහන් මූලික ප්‍රශ්න තුන තමාගෙන්ම විමසමින් නිරවුල් පියවර අනුගමනය කළ යුතුය.

1. මා විසින් දනගත යුතු දේවල් මොනවාද?
2. මා විසින් කළ යුතු දේවල් මොනවාද?
3. මා විසින් එය කළ යුත්තේ කුමන වේලාවේදීද?

අපයෝජනයක් හෙළිදරව්වීමේදී ඊට ප්‍රතිචාරය දැක්වීම

- අපයෝජනයක් සිදුවෙතැයි සැක කෙරෙන කළ හෝ එවැනිත් ක් හෙළිකෙරුණු කළ හෝ ඒ ගැන ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා අපට වගකීමක් තිබේ.
- මෙහිදී අපයෝජන ගැන වහාම නිසි අය වෙත වාර්තා කළ යුතු අතර, ළමයා ආරක්‍ෂා සහිත ස්ථානයකට ගෙනයා යුතුය.
- ළමයාට සුව පහසුව සලසා සැලසිය යුතු අතර, ළමයා පවසන දේවල්වලට සවන් දිය යුතුය. ළමයා පවසන දේවල් හා/හෝ ඔබ දකින දේවල් පිළිබඳ සටහන් තබාගෙන ලේඛනයක් පිළියෙළ කරන්න.

ප්‍රශ්න ඇසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම - "සම්මුඛ සාකච්ඡා" නොපවත්වන්න

- ළමයාට නිදහසේ උත්තර දිය හැකි ආකාරයේ සාමාන්‍ය ප්‍රශ්න අසන්න. "මාත් එක්ක ඒ ගැන කරා කරන්න ඔයාට ඕනද?"
- ඔබගේ නිරීක්ෂණයන් ප්‍රකාශ කරන්න. "ඔයාගෙ කකුල් හිරිලා තියෙනවා මට ජෙනවා"
- ළමයාගේ හැඟීම් අනුමත කරන්න. "ඔයා ඉන්නෙ හිතේ අමාරුවෙන් බව මට ජෙනවා"
- ළමයා ගැන සැලකිල්ලක් කැක්කුමක් ඔබට ඇති බව ප්‍රකාශ කරන්න. "ඔයාට ආරක්‍ෂාව තියෙන්න ඕන; අපි කොහෙන් හරි උදව් ඉල්ලන්න බලමු"
- ඔබ අපේක්ෂා කරන පිළිතුරු ලබාගැනීමට මග පෙන්වන විදියේ ප්‍රශ්න නොඅසන්න. "කොයි ඒකාවෙද? ඇයි? කොහේදීද? කොහොමද ඒක සිද්ධ වුනේ? කවුද ඔයාට මේක කළේ?"
- "ඔයාට ගහන්න ඇති හේද?" වැනි නිගමන ඇති කර ගැනීමට වැයම් නොකරන්න.
- "ඔය කරපු වැඩේ නිසා ඔයාට ඔයාගෙ තාත්තව පෙන්නන්න බැරිව ඇති හේද" වැනි අදහස් දක්වීම තුළින් විග්‍රහ කිරීමෙන් වළකින්න.
- "ඔයා මේක පැමිණිලි කළොත් ඊට පස්සෙ කිසි ප්‍රශ්නයක් ඇතිවන එකක් නෑ" වැනි පොරොන්දු දීමෙන් වළකින්න.

අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය

ළමා අපයෝජනය වාර්තා කිරීම

ළමා අපයෝජනය ගැන වාර්තා කිරීම සිතට බිය ගෙන දෙන ක්‍රියාදාමයක් සේ පෙනෙන්නට පුළුවන. මෙවැනි වාර්තා බොහෝ විට සකස් කිරීමට සිදුවන්නේ තමන් අපයෝජනය පිළිබඳ විශේෂඥයන් බව නොසිතන පුද්ගලයන් හටය. එබැවින්, ළමා ලිංගික අපයෝජනයක් හෝ ශාරීරික අපයෝජනයක් පිළිබඳ හෙළිකරන අවස්ථාවකට ඔවුන් මුහුණ දුන් කල එක්කෝ තමන්ගේ පාදුවේ තමන්ගේ වැඩක් බලාගැනීමට හෝ එසේත් නැති නම් මේ පිළිබඳ වෘත්තීමය විශේෂඥයන්ට ඒ ගැන කටයුතු කිරීමට ඉඩ හැරීම වඩාත් සුදුසුයයි සිහිමට ඔවුහු පෙළුම්මට ඉඩ තිබේ.

ළමා අපයෝජනයක් ගැන හෙළිකෙරෙන කල ඒ සම්බන්ධයෙන් පියවර ගන්නේ කෙසේද? මෙය ළමයාට එම අවස්ථාවේ දී සිදුවන මානසික බලපෑම ගැන තීරණය කරන වැදගත් සාධකයකි.

අපරාධ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ කටයුතු පැවරෙන්නේ පොලීසියටය. පොලීසියට පැමිණිල්ලක් කිරීමෙන් පසු ඊ ළඟට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග කවරේදැයි තීරණය කරනු පිණිස ඔවුන් පියවර මාලාවක් ඔස්සේ කටයුතු කරනු ඇත.

පොලීසියෙන් ඔබගෙන් විමසීමට ඉඩ ඇති ප්‍රශ්න

- සිද්ධිය වූ දිනය
- සිද්ධිය වූ ස්ථානය
- එම සිද්ධිය සිදුවූයේ කුමන විදියකට ද යන්න
- අපයෝජනයට ගොදුරුවී යයි කියන ළමයා සම්බන්ධ විස්තර, විශේෂයෙන්ම එම ළමයාගේ ශරීරයෙන් හා පැළඹවලින් නිරීක්ෂණය කළ හැකි කරුණු.
- සැකකරුවා දැක ගැනීමට ලැබුණේ නම්, සැකකරුවා පිළිබඳ විස්තර.
(ලී ලංකා පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුව 1999)

වෛද්‍ය පරීක්ෂණය

ළමයෙකු අපයෝජනයක් ගැන හෙළිදරව් කරන කල්හි පොලීසිය තමන්ට හැකිතාක් ඉක්මණින් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් පවත්වනු ඇත. ළමයා වයස අවුරුදු 16 ට අඩු නම් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය පැවැත්වීමට පෙර දෙමව්පියන්ගෙන් කෙනෙකුගේ හෝ භාරකරුවාගේ අනුමැතිය ඒ සඳහා අවශ්‍යවනු ඇත. එම දෙමව්පියන්ගෙන් කෙනෙකු හෝ වැඩිහිටියා එයට සිය අනුමැතිය දීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම්, ළමයා වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීම සඳහා මහේස්ත්‍රාත්වරයෙකුගේ නියෝගයක් ලබාගත යුතු වේ.

මොරුවෝදනා

වෝදනා, වර්ග තුනක් යටතේ ගෙනහැර දැක්වීමට හැක. මේවා හැදින්වීමට විවිධාකාර වචන භාවිතා කරනු ලැබේ.

1. ප්‍රමාණවත් තොරතුරු සහිත/සාධාරණ හේතු සහගත/පදනම් සහිත/සත්‍ය තහවුරු කරන ලද/ඔප්පු කරන ලද.
2. ප්‍රමාණවත් තොරතුරු රහිත/ ඔප්පු නොවූ
3. අසත්‍ය/ගොතන ලද/වැරදි

බොහෝවිට බොරු වෝදනා හා ඔප්පු නොවූ වෝදනා යන දෙක මිනිසුන් පටලවා ගනිති. කිසියම් කරුණක් ගැන නිශ්චිත තීරණයක් ගැනීම සඳහා ඉඩ සැලසෙන පරිදි ප්‍රමාණවත් තොරතුරු නොමැති වූ කල ඒවා ඔප්පු නොවූ වෝදනා ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙම තත්වය උද්ගතවීමට හේතු විය හැක්කේ ළමයෙකුගේ වෘතීය හෝ සන්නිවේදන නියුණතාවයන් හීනවීම නිසා ළමයාගේ සන්නිවේදනයට බාධා උපදවන ආබාධිත තත්වයන් නිසාත් එසේ නොමැති නම්, පරීක්ෂණ කටයුතු සඳහා භාවිතා කළ දුර්වල උපක්‍රම නිසාත් විය හැක.

අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය

අසත්‍ය හෙවත් බොරු වේදනාවක් වන්නේ පැමිණිල්ලෙන් ඉදිරිපත් කරන කාරණය ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුනොවී ඇතැයි තීන්දු වන අවස්ථාවලදීය. එය පහත සඳහන් අවස්ථාවලින් එකකට අයත් විය හැක. (Yuille et al., 1995, p.23)

- කිසියම් වේදනාවක් සම්පූර්ණයෙන්ම අසත්‍ය වූ කළ: එනම්, සිදුවී ඇතැයි වේදනාවේ සඳහන් කර ඇති සිද්ධීන් එකක්වත් ඇත්තටම සිදුනොවූ ඒවා වීම.
- වේදනාව වලංගු වේදනාවක් වන නමුත්, වේදනාවට ලක් වී ඇති පුද්ගලයා ඊට වරදකරු නොවන අතීයක පුද්ගලයකි. (අපයෝජකයා වෙනුවට වෙනත් කෙනෙකු ආදේශ කිරීම)
- සත්‍ය හා අසත්‍ය යන දෙවර්ගයටම අයත් කරුණු මිශ්‍රව ඇති වේදනාවක්

බොරු වේදනාවලට මාධ්‍යවලින් විශාල ප්‍රචාරයක් ලැබෙන නමුත්, ඇත්ත වශයෙන්ම බොරු වේදනා ඉදිරිපත් කෙරෙන්නේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි.



අපි සුරැකෙමු පණිවුඩය ඉදිරිපත් කරන්නේ කෙසේද?

පහසුකම් සපයන්නෙකු වශයෙන් ඔබගේ භූමිකාව

ලමුන් වෙත "අපි සුරැකෙමු!" වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීමේ දී ඊට පහසුකම් සලසන්නෙකු වශයෙන් ඔබගේ භූමිකාව වන්නේ ඊට සක්‍රීයව සහභාගි වීමට හැකි වන ලෙසත්, කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සහ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රීයව සහභාගි වීමට හැකිවන ලෙසත්, සුරක්ෂිත පරිසරයක් වාතාවරණයක් ලමුන්ට නිර්මාණය කරදීමයි. ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු සහ ඒ සම්බන්ධව ලමුන් තුළ ගොඩනගා ගත යුතු නිපුණතාවයන් ලමුන් වෙත ගෙන යන මාර්ගෝපදේශකයා වන්නේ ඔබයි.

ඔබේ කණ්ඩායම

ඔබේ කණ්ඩායමේ සිටින ලමුන් වයස අවුරුදු 5-9 ත් අතර, ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්‍ෂයෙන් මිනැමු පක්‍ෂයකට අයත් අය විය හැක. වැඩ සටහන වඩාත් හොඳින්ම ඉදිරිපත් කළ හැක්කේ ලමුන් 25 ක් හෝ ඊට අඩු සංඛ්‍යාවකින් යුක්ත කුඩා කණ්ඩායම්වලටය.

පරිසරය

බෙහෙවින් රස්නය නොමැති, සුවපහසුව දනවන, හා යම් තරමක පුද්ගලිකභාවය ඇති හා බාධා කිරීම් හෝ සද්දබදද අඩුවෙන් ඇති පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීමට වැයම් කරන්න. මෙය පත්ති කාමරයක් තුළ හසක් යට හෝ පුෂ්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් තුළ වුවද සිදුකළ හැක.

මෙම වැඩසටහන වඩාත් හොඳින් ඉදිරිපත් කළ හැක්කේ ලමුන් කවයක හෝ අර්ධ කවයක හැඩයට හිඳිනා කල්හිදීය. මේ ආකාරයට හිඳීම තුළින් ...

- එකිනෙකාට සමීප, ආරක්ෂා සහිත වාතාවරණයක් නිර්මාණය කෙරේ.
- ලමුන්ට එකිනෙකාගේ මුහුණට මුහුණ බැලීමට ඉඩකඩ සැලසේ.
- අන්තර්ක්‍රියාවන්ට අනුබලයක්වේ.
- සාකච්ඡාවලට සහ ක්‍රියාකාරකම්වලට සම්බන්ධවීමට ලමුන්ට අනුබලයක් ලැබේ.

කාල රාමුව

මෙම වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා යොදාගත යුතු කාලරාමුව ගැන තීරණය කිරීම එක් එක් පහසුකම් සලසන්නාට පැවරේ. කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණය හා ලමුන්ගේ වයස අනුව වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම දවස් කිහිපයකින් හෝ සති කිහිපයකින් හෝ කළ හැකි වනු ඇත. එසේ වුව ද වැඩසටහන බෙහෙවින් සාර්ථක වන්නේ සති කිහිපයක් වැනි කාලපරිච්ඡේදයක් මුළුල්ලේ පාඩම් බෙදී යන ආකාරයකට එය ඉදිරිපත් කරන්නේ නම් ය. වැඩ සටහනේ ප්‍රධාන පණිවුඩ නැවත වෙරගැන්වීම හෙවත් අවධාරණය කිරීම සඳහා ද අදාළ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා ද කාලය වශයෙන් ඒ දිනයේම හෝ වෙනත් දිනයක සෑම පාඩමක් සඳහාම, විනාඩි 15 ත් 20 ත් අතර කාලයක් යොදවන්න.

ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍යවන කාලය තීරණය වන්නේ පණිවුඩයේ අමාරුකම ද තෝරාගත් ක්‍රියාකාරකම් ද කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණය හා වයස ද අනුව ය.

වැඩසටහන ඉගැන්වීම සඳහා ක්‍රමෝපායයන්

වැඩසටහන සාර්ථකව ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ඔබට:

- පාඩම් ඉගැන්වීමේදී සහ ලමුන්ගේ ප්‍රශ්නවලට උත්තර දීමේදී, ඔබට සහකම්පාව ඇතිව කටයුතු කළ හැක.

අපි සුරැකෙමු පණිවුඩය ඉදිරිපත් කරන්නේ කෙසේද?

- පාඩම් හා ක්‍රියාකාරකම් කරන කාලය තුළදී එකිනෙකා සමඟ අන්තර්ක්‍රියාවල යෙදීමටත් එකිනෙකා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමටත් ලුමුන් දිරිමත් කළ හැක.
- තම ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමේ නිපුණතාවයන් ලුමුන් තුළ සංවර්ධනය කරලීමට, ඒවා වේර ගැන්වීමට හා පුරුදු පුහුණු කිරීමට ඔබට ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කළ හැක.
- වියළි කරුණු හා භාවිතා කරන වචන හා පදමාලාවට ඔබ හුරු පුරුදු විය යුතුය. ඒවා ඔබට පහසුව දනවන ඒවා විය යුතුය.

ක්‍රියාකාරකම්

සෑම පාඩමක් සමඟම අැති ක්‍රියාකාරකම් එම පාඩමේ අඩංගු ප්‍රධාන පණිවුඩ වේරගැන්වීම හෙවත් අවධාරණය කිරීම (ප්‍රතිසාධනය) සඳහා භාවිතා කළ හැක. ලුමුන් ස්වයං ප්‍රකාශනයේ යෙදුණද, නිපුණතාවයන් පුරුදු පුහුණු වීම කළ ද, එසේත් නැතිනම් ගැටළු විසඳීමේ යෙදුණද "කිරීම තුළින් ඉගෙන ගැනීමට" එම ක්‍රියාකාරකම් ලුමුන්ට අවස්ථාවක් සලසා දෙන්නේ ය.

ඉගැන්වීමේදී ප්‍රයෝජනයට ගතහැකි කරුණු

1. ආරක්ෂාව අැතිව ඉගෙන ගැනීමට හැකි වාතාවරණයක් තීර්මාණය කරන්න.

- මෙම පාඩම අළුත් සහ සංවේදී තොරතුරුවලින් යුත් පාඩමක් බව කණ්ඩායමට පැහැදිලි කරන්න.
- එකිනෙකාට ගරු කළ යුතු බවත් එකිනෙකාගේ උදහස් උදහස්වලට සවන් දිය යුතු බවත්, කණ්ඩායමට පහද දෙන්න.
- යම් ළමයෙකු සහභාගි වීමට පමණක් හෝ සවන් දීමට පමණක් හෝ කැමති නම් ළමයාගේ එම අයිතිවාසිකමට ගරුකරන්න.

2. සූදානමක් සිටින්න.

- වැඩ සටහන ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර ඒ සඳහා භාවිතා කරන සියළු දේවල් ගැන පරීක්ෂා කොට විමසා බැලීමක් කරන්න.
- පාඩම් ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර ඒවායේ ඇතුළත් ප්‍රධාන පණිවුඩ හා එම පාඩම් ඉගෙනීමේ පරමාර්ථ ගැන හොඳින් දැනුම් ලබාගෙන සුදනම්ව සිටින්න.
- සෑම පාඩමකටම පෙර කල් ඇතිව පාඩම් සහ අවශ්‍ය උච්ඡ සුදනම් කරන්න.
- ඔබ ප්‍රදේශයෙන් ඔබට ලබා ගත හැකි සම්පත් භාවිතයෙන් දනටමත් ඔබ සතු දනුම වැඩි දියුණු කරගන්න.

3. පැහැදිලි වන්න. තීරවුල් වන්න.

- ඔබ උගන්වන කරුණු ලුමුන්ට හේරුම් යාමට නම් නිරවුල් භාවය ඉතා වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.
- දරුවන්ගේ මට්ටම ඔබට වටහා ගැනීමට හැකි වන පිණිස ඔවුන් විසින් කරනු ලබන (අදහස් දැක්වීම) ප්‍රතිපෝෂණය කුමක් වුවත් එයට පරිස්සමෙන් සවන් දෙන්න.

අපි සුරැකීමේ පණිවුඩය ඉදිරිපත් කරන්නේ කෙසේද?

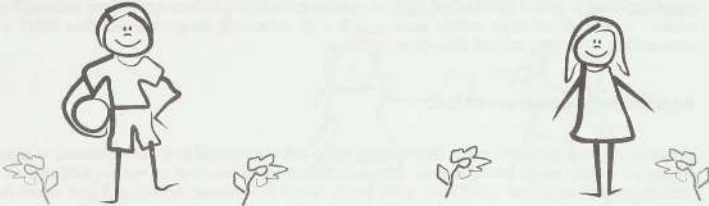
4. ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්න.

- ඔබගෙන් ප්‍රශ්න ඇසීම ආරක්‍ෂා සහිත යයි ලමුන්ට හැසී යන්නේ නම්, අත්හැරියාවනි යෙදෙන පිණිස එය ලමුන්ට අනුබලයක් වනු ඇත. එමෙන් ම ලමුන් තේරුම් ගෙන ඇත්තේ මොනවාදැයි දනගැනීම පිණිස ඔබට ද එය උපකාරයක් වනු ඇත.
- ලමුන් ප්‍රශ්න පසත කල ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් අගය කරන්න, අනුමත කරන්න.
- අසනු ලබන ප්‍රශ්න පැහැදිලි කරගන්න, නිරවුල් කරගන්න.
- අසනු ලැබූ ප්‍රශ්නයට අදාළව පිළිතුරු දෙන්න.
- ඔබ යමක් නොදන්නා අවස්ථාවලදී ඒ බව පිළිගන්න.
- ලමුන්ගේ පවුල් හෝ ජනප්‍රජාවන් තුළින් ලමුන්ට තොරතුරු හෝ සහයෝගය ලබාගත හැකි විකල්ප මූලාශ්‍ර ගැන ද සඳහන් කරන්න.

5. නොගැලපෙන හැසිරීම්වලට ප්‍රතිචාරය දක්වන්න.

වැඩසටහනේ සමහර අවස්ථාවලදී ලමුන් හැනට නොගැලපෙන පරිදි "රඟපෑමට" (තම අදහස් හා හැසීම, විවිධ හැසිරීම් තුළින් පුද්ගලයන් කිරීම) ඉඩ ඇති බව මතක තබා ගන්න. ඔවුන් එසේ හැසිරෙන්නේ ඔවුන්ට නුපුරුදු හා සංවේදී කරුණුවලට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමක් වශයෙනි. එසේ වැඩ සටහන තුළදී ලමුන් රඟපෑමක් කරන විට:

- ආවේගශීලීමය නොවෙමින් ප්‍රතිචාරය දක්වන්න.
- ඒ අවස්ථාවේදී පිළිගත නොහෙන හැසිරීම කුමක්දැයි ප්‍රකාශ කොට එම හැසිරීම පිළිගත නොහැක්කේ මන්දැයි යන්න පැහැදිලි කරන්න.
- එසේ පිළිගත නොහැකි හැසිරීම වෙනුවට, පිළිගත හැකි විකල්ප හැසිරීමක් ඔවුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- නැවත නැවතත් අත්හැරියාවනි යෙදෙන්න. ඔබ ඉදිරිපත් කරන අදහස් හෝ කරන දේවල් එකිනෙකට විරෝධී හෝ එකිනෙකට නොගැලපෙන ඒවා වීමට ඉඩ නොතබා ස්ථාවරව කටයුතු කරන්න.



වැඩ සටහන සඳහා සම්පත්

පාඩම් පත්

මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රධානතම හරය වන්නේ පාඩම්පත් හෙවත් කාඩ් දොළොසයි. සෑම පාඩම් පතකම ප්‍රධානතම පණිවුඩයක් අඩංගුවන අතර, එම පණිවුඩය එම පාඩම්පතෙහි ඉදිරිපස පින්තූරයෙන් පිළිබිඹු වේ. සෑම පාඩම්පතකම පිටුපස ප්‍රධාන පණිවුඩ ලැයිස්තුවක්, ප්‍රධාන වචන හා එම වචනවල අර්ථ දැ, සාකච්ඡාවක් කිරීම සඳහා ඉදිරිපසට වශයෙන් ඉදිරිපත්කොට ඇති ප්‍රශ්න හා පාඩම් වෙරගැන්වීම පිණිස ඉදිරිපත්කොට ඇති ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් ද වේ.

ලුමුත්ගේ පොත

"ඔබේ ඇඟ අයිති ඔබටමය" යනු ලුමුත් සමඟ එක්වී කියවිය හැකි පොතකි. වැඩ සටහනේ අඩංගු ප්‍රධාන පණිවුඩ එමගින් සාරාංශගත කොට තිබේ.

"අපි අයිති අපිටමයි" යන ගීතය

මෙම "අපි අයිති අපිටමයි" ගීතය භාවිතා කරනු ලබන්නේ සෑම පාඩම්කටම පෙර හා පසු පාඩමට ඇතුළුවීමට හා එයින් ඉවත්වීමට ලුමුත්ට පහසු කරවීමක් වශයෙනුත් පාඩමේ අඩංගු ප්‍රධාන පණිවුඩ නැවත සිහි කරලීමක් වශයෙනුත්ය. "අපි පුරුකෙමු!" පාඩම් වාර ලුමුත්ට හඳුන්වාදීමට හා අවසන් කිරීමට සුදුසු විනෝදජනක අංගයක් වශයෙන් ද ලුමුත් පාඩමට සම්බන්ධකරවලන මාධ්‍යයක් වශයෙන් ද මෙම ගීතය ප්‍රයෝජනවත් වන්නේය. එමගින් වැඩ සටහනේ ප්‍රධාන පණිවුඩ වෙරගැන්වීමක් ද සිදු කෙරේ.

සම්පත් මාර්ගෝපදේශකය

ළමා ලිංගික යහ කායික අපයෝජනය ගැන පහසුකම් සලසන්නන් හට දැනුම ලබාගැනීමට, වැඩ සටහන හඳුනාගැනීමට, පාඩම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදුනම්වීමට, හා ක්‍රියාකාරකම් කළයුතු ආකාරය ගැන අවබෝධය ලබාගැනීමට මේ සම්පත් මාර්ගෝපදේශකය උපකාරී වේ.

"ආශා" හෙවත් රූකඩ අලුයා

ආශා හෙවත් රූකඩ අලුයාගේ චරිතය සැලසුම් කොට ඇත්තේ ලුමුත් කෙරෙහි සහකම්පාව ඇති එමෙන්ම දැනුම ඇති යහළුවන් වශයෙන් ක්‍රියා කරනු පිණිසය. වැඩ සටහන පුරාම ලුමුත්ට අවවාද දෙන පිණිසත්, ලුමුත් මුහුණ දෙන දුෂ්කර අවස්ථාවලදී සුදුසු, ගැලපෙන ආකාරයට ප්‍රතිචාරය දක්වන්නේ කෙසේදැයි ලුමුත්ට පෙන්වා දෙන පිණිසත් ආශා භාවිතා කරනු ලැබේ. වැඩ සටහනේදී පහසුකම් සලසන්නා විසින් පමණක් ආශා භාවිතා කිරීම සුදුසු යයි අපි නිර්දේශ කරමු.

දෙමව්පියන් සඳහා වූ පොත් පිංච

සුරැකෙන දරුවෝ, සුරැකෙන පවුල් පිළිබඳ දැනුම සහිත මේ කුඩා පොත් පිංච සැලසුම්කොට ඇත්තේ ළමා ලිංගික හා කායික අපයෝජනය ගැනත්, ඒවා වැලැක්වීමේ ක්‍රමෝපායයන් ගැනත් දෙමව්පියන් හා ලුමුත් රැකබලාගන්නන් හට දැනුම ලබාදීමටය. මෙම පොත ගෙදර ගෙනගොස් දෙමව්පියන් හෝ තමන් රැකබලා ගන්නන් හට දීම සඳහා ලුමුත් අතර බෙද හැරිය යුතුය.

වැඩ සටහන සඳහා සම්පත්

පෝස්ටරය

පෞද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීති සිහිපත් කරවමින් ඒවා වෙරගන්වන දායකාධාරකයක් වශයෙන් භාවිතා කිරීමේ අදහසින් මෙම පෝස්ටරය සකස්කර තිබේ. ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ පුද්ගලික නීතිවිධි නම්:

- "එපා!" කියන්න.
- එතැනින් ඇත් වී යන්න.
- මගා විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරුහරි කෙනෙක් මඬට උදව් කරන කල්ම ඒ ගැන කියන්න.

පොත් සලකුණු

මෙම පොත් සලකුණු ළමුන් වීසින් "අපි සුරැකෙමු!" පාඨමට අදාළ වැඩ සම්පූර්ණ කළ විට ඔවුන්ට ලැබෙන සහතික පත්‍ර වේ. එමෙන් ම ඒවා එම වැඩසටහනේ ප්‍රධාන පණිවුඩ ළමුන්ට සිහිකැඳවාදෙන දායකාධාරක වන අතර, ළමුන්ට අවශ්‍ය වුවහොත් උදව් ඉල්ලා ගත හැක්කේ කොතනින් ද යන්න ගැන ද එම පොත් සලකුණුවලින් පෙන්වා දෙනු ලැබේ.

පුහුණුව

"අපි සුරැකෙමු!" වැඩසටහනේ පුහුණු කිරීම සැලසුම්කොට ඇත්තේ, වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පහසුකම් සලසාදීමක් වශයෙනි. මෙම පුහුණුව මගින් ළමා ලිංගික හා කායික අපයෝජනය, පවුලේ ප්‍රවණිතවය, ළමා අපයෝජන ගැන හෙළිකරන විට පියවරගත යුතු ආකාරය, ඉගැන්වීමේදී වැදගත්විය යුතු කරුණු හා වළක්වාලීමේ ක්‍රමෝපායන්, පිළිබඳ දැනුම සහභාගිවන අය හට ලැබේ. ළමා ලිංගික හා භාරික අපයෝජනයේ ඇති සංකීර්ණ හා සංවේදිතාවය නිසා මෙම වැඩසටහන එදාදී සහ සුරැකීම ආකාරයකින් ළමුන් වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිවන පිණිස සියළු පහසුකම් සලසන්නන් මේ පුහුණුවට සහභාගී විය යුතු යයි මෙයින් නිර්දේශ කරනු ලැබේ.



වැඩසටහනේ ව්‍යුහය

"අපි සුරැකෙමු!" වැඩසටහන ක්‍රියාත්මකවන්නේ ප්‍රධාන පණිවුඩ 12 ක් වටා වන අතර, ඒ සෑම එක් එක් පණිවුඩයක්ම පාඩම්පතක් හෙවත් කාඩ් එකකින් නිරූපණය කොට දක්වේ. තවදුරටත් විශාල තේමාවක් ආචරණය කෙරෙන පරිදි එම පණිවුඩ 12 ම තවදුරටත් කොටස් තුනකට වෙන් කොට දක්වා තිබේ.

පළමුවන කොටස:

ශරීරයේ අයිතිය ගැනත් සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමන්ටම ආවේණික වූ විශේෂ පුද්ගලික ශරීරයක් ඇති බවත් මෙහිදී ළමෝ ඉගෙන ගනිති.

- 1 පාඩම් පත: හැම කෙනෙකුටම ඇඟක් (ශරීරයක්) තිබෙනවා.
- 2 පාඩම් පත: අපේ ශරීර පුද්ගලිකයි.
- 3 පාඩම් පත: ඔබේ ඇඟ අයිති ඔබටමයි.

දෙවන කොටස:

හොඳ සහ නරක විදියට ඇල්ලීම හෙවත් ස්ඵර්ශ කිරීම පිළිබඳ අදහස ළමුන්ට හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. එමෙන්ම තමන්ට අනතුරුදායක විය හැකි හෙවත් ආරක්‍ෂාවක් නැති අවස්ථාවන් හඳුනාගන්නේ කෙසේද යන්න ගැනත්, ශරීරය ඇල්ලීම ගැන රහස් සඟවා තබාගත යුතු නැතැයි යන දැනුමත් මෙහිදී ළමුන්ට ලබාදෙනු ලැබේ.

- 4 පාඩම් පත: අපේ ඇඟ හොඳ විදියට අල්ලන්නේ පුළුවන්. නරක විදියට අල්ලන්නේ පුළුවන්.
- 5 පාඩම් පත: කවුරු වුනත් ඔයාට ගහන එක හොඳ නෑ
- 6 පාඩම් පත: ඔයා ආදරය කරන කෙනෙකුට කවුරු හරි ගහනවා දකින්නට සිදු වීම හොඳ දෙයක් නොවේ.
- 7 පාඩම් පත: නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ඔබ සම්බන්ධ කර ගැනීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැත.
- 8 පාඩම් පත: කොමිපියුටරයෙන් කියවෙන පණිවුඩ හොඳ ඒවා විය යුතුය.
- 9 පාඩම් පත: අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් කබා ගත යුතු නැත.

තුන්වන කොටස:

මෙහිදී ළමුන් සිය පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීතිරීති විස්තරාත්මකව ඉගෙනගනු ඇත. එසේ ඒවා ඉගෙන ගැනීමේදී අවධාරණාත්මකව හැසිරීම, අවදානම් සහගත තත්ත්වයකදී තමන් එතනින් ඉවත්වී යා යුතු ආකාරය හා උදව් ලබාගත හැකි අය කවුදැයි හඳුනාගැනීම සහ ඔවුන් සමඟ කටා බහ කරන ආකාරය වැනි නිපුණතා ගොඩනඟා ගැනීම කෙරෙහි ද ළමුන් අවධානය යොමු කරනු ඇත.

- 10 පාඩම් පත: "එපා!" කියා කීමට ඔබට පුළුවන.
- 11 පාඩම් පත: ඔබට ඉවත් වී යාමට පුළුවන.
- 12 පාඩම් පත: ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරුහරි කෙනෙකු ඔබට උදව්වට එන තෙක්ම කියන්න.

වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ගැලීම් සටහන

1. සදාකම්චිම

- සම්පත් මාර්ගෝපදේශකය හා පාඩම් සියල්ල හොඳින් පරිහරණය කොට ඒවාට හුරුපුරුදු වන්න.
- ආරක්‍ෂාවේ පිළිබඳ පැහැදිලි ලිපිපත් සිහිපත් කර දෙන දෘශ්‍යාධාරකයක් වශයෙන් භාවිතා කෙරෙනු පිණිස පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නිතිරිති සඳහන් පෝස්ටරය පන්ති කාමරයේ ලිපිපත් හොඳින් දකුණ හැකි ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කර තබන්න.

2. වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම

- "අපි අයිති අයිතමයි" ශීතය වාදනය කොට සෑම පාඩම් වාරයකටම පෙර ලිපිපත් එක්ව එය ගායනා කිරීමට සලස්වන්න. පාඩම්වලට අවතීර්ණවීම සඳහා මෙය ලිපිපත් උපකාරයක් වනු ඇත. සෑම පාඩම්කම අවසාන, ශීතය ගයා එය අවසන් කිරීමට ඔබට පුළුවන.
- පාඩම්පත් පාවිච්චි කරමින් පාඩම් ආරම්භ කරන්න. රූකඩ වර්තය වන ආශා ද හඳුන්වා දෙන්න.
- පළමුවෙනි පාඩම අවසානයේදී පුරුකෙන දරුවන් හා සුරුකෙන පවුල් යන පොත් සෑම ළමයාටම බෙද දෙන්න. ඒවා ඔවුන්ට තම ගෙදර ගෙන ගොස් දෙමව්පියන්ට හෝ තමන් රැකබලා ගන්නා අයට දීමට පුළුවන.
- "ඔබේ ඇඟ අයිති ඔබටයි" යන ලිපිපතේ පොත පන්තිය සමඟ එක්ව කියවීම තුළින් පාඩම් සාරාංශකරණය කරන්න.

3. වැඩසටහන අවසන් කිරීම

- පාඩම් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු වැඩ සටහන නිම කිරීම අගය කිරීමක් වශයෙන් සෑම ළමයෙකුටම පොත් සලකුණක් බැගින් බෙද දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ ඇඟයුම් සම්පූර්ණ කරන්න.



දෙමව්පියන් සඳහා

"අපි සුරැකෙමු!" යනු කුමක්ද?

"අපි සුරැකෙමු!" යනු අවුරුදු 5-9න් අතර ළමුන් සඳහා වන පුද්ගලික සුරැකණිකාව සම්බන්ධ වැඩසටහනකි. මෙය, කනන්දර, රුකඩ රැගුම්, ගිත හා ළමුන්ට පහසුවෙන් කළ හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් අඩංගු ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ වැඩ සටහනකි. එමෙන් ම මේ වැඩ සටහන මගින් ලිංගික හා කායික අපයෝජන මෙන්ම විවිධාකාර ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ද උපකාරී වන දැනුම හා නිපුණතාවයන් ළමුන්ට ලබා දීම සිදු කෙරේ.

මෙම ආරක්ෂක වැඩ සටහනේ ප්‍රධාන පරමාර්ථ වන්නේ පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ළමුන්ට ඉගැන්වීමය.

- ගරීරයේ අයිතිය
- ගරීරවල පුද්ගලිකභාවය
- නොදැ විදියටත් නරක විදියටත් ගරීරය ඇල්ලීමට පුළුවන් බව
- ගරීරය ඇල්ලීම පිළිබඳ රහස් කිසි විටකත් රහස් ලෙස සඟවා තබා ගත යුතු නැති බව
- පුද්ගලික ආරක්ෂාව පිළිබඳ නීතීරීති: එපා කියන්න, එතැනින් ඉවත් වී යන්න, මෙ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන පවසන්න - කවරෙකු හෝ ඔබට උදව් කරන කෙනෙක් ඒ ගැන දිගටම පවසන්න.

ළමා ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් පුළුල් ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කිරීමට හැකි වන පරිදි, විවිධ අපයෝජන වර්ග ගැන ද, අපයෝජන ගැන හෙළිදරව් කෙරෙන කල්හි ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය ගැන ද, අපයෝජන වළක්වාලීමේ උපාය මාර්ග ගැන ද, ජන ප්‍රජාව තුළ ඇති ළමුන්ට සහය සපයන විවිධ සේවා පැවැත්වීම හා ඒකාබද්ධව කටයුතු කිරීම ගැන ද, වැඩිහිටියන්ට අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙනු සඳහා "අපි සුරැකෙමු!" පණිවුඩය තුළින් කටයුතු කර තිබේ.

මෙම වැඩසටහන වැදගත්වන්නේ මන්ද?

ශාරීරික හා ලිංගික අපයෝජනය ද ඇතුළුව ළමුන්ට එරෙහිව සිදු කෙරෙන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ලෝකය මුළුල්ලෙහිම දැක ගත හැකි ප්‍රශ්න වේ. ලංකාවේ අධ්‍යයනවලින් පෙන්වනු ලබන ආකාරයට 10-20% අතර සංඛ්‍යාවක් ගැහැණු ළමුන් හා පිරිමි ළමුන් ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වේ. ළමුන්ට විරුද්ධව සිදුකෙරෙන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වළක්වාලිය හැකි අතර, ආරක්ෂාව පිළිබඳ මෙවැනි වැඩසටහන් තුළින් ද ළමුන්ට තම ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට උපකාර කළ හැක.

වැඩසටහන ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ කෙසේද?

මෙම වැඩසටහනේදී විවිධාකාර ඉගැන්වීම් මෙවලම් භාවිතා කරනු ලැබේ. ඒවා අතර, පාඩම් පත්, ගීත, අන්තර්ක්‍රියාවලින් සමන්විත ක්‍රියාකාරකම්, හා ප්‍රධාන පණිවුඩ ඉගැන්වීම් සඳහා යොදාගන්නා රූකඩයෙකු ද වේ. පහසුකම් සලසන්නෙකු විසින් සති කිහිපයක් පුරා පාඩම් උගන්වනු ඇත.

දෙමව්පියන්ගේ භූමිකාව කුමක්ද?

මෙම වැඩ සටහන ළමුන්ට එරෙහිව සිදුකෙරෙන ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය වැළැක්වීමේ එක අංගයක් පමණි. ළමුන්ට මාර්ගෝපදේශකත්වය සපයන ප්‍රධානතම මූලාශ්‍රය වන්නේ දෙමව්පියන් වන අතර, ළමුන් ආරක්ෂාකරලීමේදී ඔවුන් විසින් ඉටු කළ යුතු විශාල භූමිකාවක් ඇත්තේය. අපයෝජනය වළක්වන්නේ කෙසේදැයි දෙමව්පියන් හා ළමුන් රැකබලා ගන්නන් විසින් තේරුම් ගතහොත් මෙම වැඩ සටහන වඩාත් සාර්ථක වනු ඇත.

දෙමව්පියන් සඳහා

ආරක්ෂාව මිලිබඳු ළමුන්ට මේ වයසේදී උගන්වන්නේ ඇයි?

ආරක්ෂාව මිලිබඳු විස්තර ඉගැන්වීමට ළමුන්ගේ මේ වයස කිසියෙක්ම කුඩා වැඩි නැත. ශරීරයේ අයිතිය හා පුද්ගලික ආරක්ෂාව මිලිබඳු නීතිරීති ළමුන්ට ඉගැන්වීම සඳහා "අපි සුරැකෙමු!" වැඩසටහන මගින් සුබවාදී හා ආරක්ෂා සහිත ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කරනු ලැබේ. විශේෂයෙන්ම, බෙහෙවින් ළාබාල ළමුන්, පහසුවෙන් හානිවලට ගොදුරු විය හැකි නිසා මෙය ඉතා වැදගත්ය.

මෙම වැඩසටහන නිසා පවුලේ කෙනෙකු හොඳ විදියට අල්ලන අවස්ථාවල පවා ළමුන් හයවීමට ඉඩ තිබේද?

සාමාන්‍ය නීරෝගී ආරක්ෂා සහිත විදියට අලාභ ඇල්ලීමේදීත් ළමයෙකුට රිදවමින්, වේදනා උපදවමින්, සිත අවුල් වියවුල් කරමින් නරක විදියට ඇල්ලීමේදීත් ඇති වෙනස ගැන මෙම වැඩසටහනේදී පෙන්වුම් කරදෙනු ලැබේ. මෙම වැඩසටහන සැලසුම්කොට තිබෙන්නේ ළමුන් තුළ අනිටුබලයක් උපදවාලීමකින් තොරව සුබවාදී ලෙස මෙම පණිවුඩ ඉගැන්වීමටය. ඔවුන්ට විශ්වාසය තැබිය හැකි වැඩිහිටියන් සමඟ කථා කිරීම සඳහාත් ළමුන්ට මෙම වැඩසටහනෙන් අනුබල දෙනු ලැබේ.

වැඩසටහන පැවැත්වීමට පෙර ද, එය පැවැත්වෙන අතරේ ද, ඉන් පසුව ද, ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද යන්න ගැන තම ළමුන් සමඟ කථාබහ කරන ලෙස දෙමව්පියන්ට තදින්ම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සලසාලීම සඳහා ඇති හොඳම මාර්ගය වන්නේ දෙමව්පියන් හා දරුවන් අතර, විවෘත සන්නිවේදනයක් සිදු වීම වන අතර, පැවතිය හැකි කිසියම් සැකයක් හෝ බියක් එමගින් දුරුවී යනු ඇත.

වැඩ සටහනක් පැවැත්වෙන අතරේදී අපයෝජනයක් ගැන ළමයෙකු වාර්තා කළහොත් සිදුවන්නේ කුමක්ද?

"අපි සුරැකෙමු!" යනු වළක්වාලීමේ වැඩසටහනක් වන අතර, එය සැලසුම්කොට ඇත්තේ අපයෝජන ගැන හෙළිකිරීමට අනුබල දෙන පිණිස නොවේ. එසේ වුවද, මේ වැඩසටහන පවත්වන අතරතුරදී එවැනි හෙළිකිරීම් සිදුවීමට ඉඩ ඇත. එසේ සිදු වූ අවස්ථා ද තිබේ. මේ හේතුව නිසා වැඩසටහනට සහභාගි වන සියළුම පහසුකම් සලසන්නන් හට පුහුණුව ලබාදීමේදී, එම පුහුණුවට අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය ගැනද ඇතුළත් කොට තිබේ. පහසුකම් සලසන්නන් විසින් භාවිතා කරනු ලබන සම්පත් මාර්ගෝපදේශකයේදී අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය ගැන කොටසක් ඇතුළත් වේ. එමෙන්ම අංක 4 සිට 12 දක්වා වූ පාඩම්වලින් ද අපයෝජන ගැන හෙළි කරන විට පියවර ගන්නා ආකාරය මිලිබඳු උපදෙස් ඉදිරිපත්කොට තිබේ.

නිර්දේශ පුද්ගලයන් කරදරවලට ඇද දැමීම සඳහා ළමුන් විසින් මෙම තොරතුරු භාවිතා කිරීමට ඉඩ තිබේද?

ලෝකය පුරා ක්‍රියාත්මක කොට ඇති ආරක්ෂාව මිලිබඳු වැඩසටහනවලින් පෙන්වුම් කෙරෙන්නේ මෙසේ වීමට ඉඩ නොමැති බවයි. තමන්ට වඩා වයසින් වැඩි, විශේෂයෙන් තමන් හොඳින් දන්නා හඳුනන කෙනෙකු තමන්ට භාරවික හෝ ලිංගික අපයෝජන කිරීමට ඉදිරිපත් වන්නේ මන්දැයි ළමුන්ට තේරුම් ගැනීමට අපහසුතා අතර, ඒ අනුව ඔවුන් ඒ මිලිබඳු කතන්දර ගොතා පැවසීම ද සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන දෙයක් නොවේ.

දෙමව්පියන් සඳහා

ලමන්ට ආරක්‍ෂාව සිටීම සඳහා උපකාර වන පිණිස මට කළ හැක්කේ මොනවාද?

ලමන් ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා දෙමව්පියන් හා රැකවරණය සලසන්නන් හට කළ හැකි බොහෝ දේවල් තිබේ. ඔබට:

- ඔබේ ලමන්ට පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීතිරීති ඉගැන්වීමට පුළුවන.
 - "එපා!" කියන්න
 - එතැනින් ඉවත් වී යන්න
 - ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන පවසන්න - කවරෙකු හෝ ඔබට උදව් කරන තෙක්ම ඒ ගැන දිගටම පවසන්න.
- ආරක්‍ෂාව සම්බන්ධ කරුණු ගැන ලමන්ට කතා කරන්න. ඔවුන්ට ප්‍රශ්න ඇති අවස්ථාවලදී හෝ උපකාර අවශ්‍ය වීම ඔබට කථා කිරීම සඳහා ඔවුන් දිරිගන්වන්න. ඔවුන්ගේ ජීවිතයට සම්බන්ධ කොරකුරුවලට සවන් දීමට ඔබ පුද්ගලිකව සිටින බවත්, මතු විය හැකි ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳ පියවර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ඇති බවත්, ඔබ එසේ පියවර ගන්නා බවත් ලමන්ට සහතික කරන්න. ලමන් ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා ඇති එක් හොඳම මාර්ගයක් වන්නේ පවුල් තුළ විවාහව සන්නිවේදනය සිදුවීමයි.
- ලමන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ වැඩිදුරටත් ඉගෙනගෙන එම අයිතිවාසිකම් එතරම් වැදගත්වන්නේ මන්දැයි යන්න ගැන අතින් අය සමඟ ද කථාබහ කරන්න.
- ආරක්‍ෂා සහිත හැසිරීම ආදර්ශයෙන් පෙන්වන්න.



ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශය

1 පාඩම් පහ:

හැම කෙනෙකුටම ඇහක් (ගර්ඊයක්) තිබෙනවා.

- 1 ගර්ඊයේ හැඩය ඇදීම
- 2 අත් සලකුණ
- 3 ගර්ඊය පිළිබඳ ගීත ගායනා කිරීම
- 4 තමන්ගේ රූපය ඇඳීම

2 පාඩම් පහ:

අපේ ගර්ඊ පුද්ගලිකයි.

- 1 තමන්ට අයිති පුද්ගලික දේවල්වල විත්‍රයක් නිර්මාණය කරන්න.
- 2 කාමරයේ තිබෙන පුද්ගලික ස්ථාන සහ පුද්ගලික දේවල් මොනවාදැයි සොයා ගැනීම.
- 3 පාඩම් පත් ක්‍රියාකාරකම් අංක 1:1 හි දී අදින ලද ගර්ඊයේ හැඩයයන් නම් කිරීම
- 4 "ආශා කියනවා" යන සෙල්ලම කරන්න.

3 පාඩම් පහ:

ඔබේ ඇඟ අයිති ඔබටමයි.

- 1 මෙතෙහි කරන සිතක් ඇතිව සිටිමින් යම් යම් දෑ සිහින් මවා ගැනීමේ අභ්‍යාසය
- 2 අයිතිය පිළිබඳ ක්‍රීඩාව
- 3 මට තනිවම කළ හැකි දේවල්, මට අනිත් අයගේ උදව් අවශ්‍ය දේවල් යන වගුව පත්ති මට්ටමෙන් සකස් කිරීම
- 4 ගර්ඊය පිළිබඳ ගීත ගායනා කිරීම

4 පාඩම් පහ:

අපේ ඇඟ හොඳ විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්. නරක විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්.

- 1 හොඳ විදියට අල්ලන, කකුල් තුනෙන් දිවීමේ තරඟය වැනි ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න.
- 2 හොඳ විදියට සහ නරක විදියට අල්ලන්න පුළුවන් නොයෙකුත් විදි ගැන සිතන්නට, කල්පනා කරන්නට අවස්ථාව දෙන්න.
- 3 තමන්ට ආරක්‍ෂාව ඇතැයි ළමුන්ට දනෙන ස්ථානවල ලැයිස්තුවක් කණ්ඩායම් වශයෙන් සාදන්න.
- 4 ආරක්‍ෂාව ඇති සහ ආරක්‍ෂාව නැති අවස්ථා නමැති ක්‍රීඩාව කරන්න.

5 පාඩම් පහ:

කවුරු වුනත් ඔයාට ගහන එක හොඳ නෑ.

- 1 සත්‍ය හෝ අසත්‍ය පැත්තට එකතු වීමේ ක්‍රීඩාව කරන්න.
- 2 හැඟීම් සහිත මුහුණු ඇඳින්න.
- 3 "මිනිසුන් ඉන්නේ ගහන්න නොවේ", යන පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන්න.
- 4 ආශාගේ රූපයේ දළ සටහන් හා ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ පණිවුඩය පාට කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශය

6 පාඩම් පත:

ඔබ ආදරය කරන කෙනෙකුට ගහනවා දැකීමට සිදු වීම හොඳ දෙයක් නොවේ.

- 1 අපි දකින සහ අපට ඇසෙන, ආරක්‍ෂා සහිත සහ ආරක්ෂාවක් නැති සිද්ධීන් ගැන කතා බහ කරන්න.
- 2 හැම කෙනෙකුම ආරක්‍ෂා විය යුත්තේ මන්ද යන්න ගැන පොදු පන්ති ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
- 3 "ආරක්‍ෂිත මකුළු දල" නම් ක්‍රීඩාව කරන්න.
- 4 මගේ මුළු පවුලටම ආරක්‍ෂාව ලැබිය යුතුය යන පෝස්ටර නිර්මාණය කරන්න.

7 පාඩම් පත:

නරක විදියට අල්ලන දෙයකට මඛ සම්බන්ධ කර ගැනීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැත.

- 1 "..... මට ලැජ්ජා ගිනේවි." යන ක්‍රීඩාව කරන්න.
- 2 පවුලට පමණක් අදාළ වන රහස් සංකේත වචන නිර්මාණය කරන්න.
- 3 ".....ත් මම දන්නවා එක මගේ වැරද්දක් නොවන බව" යන ක්‍රීඩාව කරන්න.
- 4 රතු හැට්ටකාරියේ කතාව කියවන්න. රචිත විදි ගැන කතාබහ කරන්න.

8 පාඩම් පත:

කොමිපියුටරයෙන් කියවෙන පණිවුඩ හොඳ ඒවා විය යුතුය.

- 1 අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වී ආරක්‍ෂාකාරී ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න.
- 2 පුද්ගලික කොරකුරු විමසමින් ලැබෙන නරක පණිවුඩවලට ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑලෙන් ප්‍රතිචාර දක්වමින් ලියුම් ලිවීමට පුහුණු වන්න.
- 3 අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වී, අන්තර්ජාලයේ ඇති ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ, සත්‍ය හෝ අසත්‍ය කරුණු පිළිබඳ ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.
- 4 මෙහෙම ප්‍රනෝන් යනුවෙන් ආශා ලබා ප්‍රශ්න විමසන්න.

9 පාඩම් පත:

අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර අල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් තබා ගත යුතු නැත.

- 1 රහස් ක්‍රීඩාව වටේටම මාරු කර යැවීමේ ක්‍රියාකාරකම.
- 2 රහස් වචන නිර්මාණය කරන්න. මෙම රහස් වචනවලට ආරක්‍ෂා කළ යුතු රහස් සහ ආරක්‍ෂා නොකළ යුතු රහස් අඩංගු විය යුතුය.
- 3 බැස් එක ඇතුළේ ඇති රහස් නම් ක්‍රීඩාව කරන්න.
- 4 මට රහස් කියන්න පුළුවන් යන පෝස්ටර නිර්මාණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශය

10 පාඩම් පත:

"එපා" කියා කීමට ඔබට පුළුවන.

- 1 "එපා" කියන හැටි පුරුදු පුහුණු වෙන්න.
- 2 "මෙහෙම වුනොත්.....?" යන ප්‍රශ්න ආශා ලවා ළමුන්ගෙන් ඇසීමට සලස්වන්න.
- 3 "යන්න, යන්න, නවතින්න." යන ක්‍රීඩාව පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීති රීතිවල අර්ථයෙන් කරන්න.
- 4 කණ්ඩායමක් ලෙස රවුමට හිටගෙන විවිධ ආකාරයට "එපා" කියන හැටි පුරුදු වෙන්න. පුහුණු වෙන්න.

11 පාඩම් පත:

ඔබට ඉවත් වියාමට පුළුවන

- 1 "බුච්චලා" ක්‍රීඩාව කරන්න.
- 2 "ඉවත් වී යාම පිණිස සහය දීම්මවල" යෙදෙන්න.
- 3 එකතැන දිවීමේ සෙල්ලම කරන්න.
- 4 ආරක්‍ෂාව ඇති ස්ථානවල සිතියමක් අඳින්න.

12 පාඩම් පත:

ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරු හරි කෙනෙකු ඔබට උදව්වට එන තෙක් ම කියන්න.

- 1 ළමුන්ට උදව් කරන කෙනෙකුට පන්තියට පැමිණි කථාවක් කරන ලෙස ආරාධනා කරන්න. ළමුන්ට උදව් කිරීමේදී ඔවුන් කරන කටයුතු සහ ඔවුන්ට ළමයින්ට උදව් කිරීමට හැකි ආකාරය ගැන කථාවක් කරවන්න.
- 2 ළමුන්ට උදව් ලබාදීමට අය ගැන විස්තර සහිත කුඩා පොත් තනි තනිව හෝ පන්ති මට්ටමෙන් සාදන්න. ළමුන්ට අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවකදී එවැනි අයට කතා කරන්නේ, මුණගැසෙන්නේ කෙසේද යන්න ගැන විස්තර එහි ඇතුළත්ව තිබිය යුතුය.
- 3 සෙල්ලම් දුරකරන සාද එම දුරකරුවලින් ගෙදරට, පොලීසියට හෝ ජාතික ළමාරක්‍ෂක අධිකාරියට උදව් ඉල්ලා කථා කරන හැටි පුහුණු වන්න.
- 4 ළමුන් ලවා හිස්තැන් පුරවන්න. "මට උදව් අවශ්‍ය වුනොත් මම කැමතියි කථා කරලා කියන්න."



වර්ත රංගනය සඳහා යෝජනා

පර්යේෂණවලින් පෙන්වුම් කරන ආකාරයට ළමුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට යමක් වඩාත්ම හොඳින් ඉගෙන ගැනීමට හැකිවන්නේ, ඔවුන්ට එය පුරුදු පුහුණු වීමට ද අවස්ථාව ලැබෙන්නේ නම්ය. ආරක්ෂාව පිළිබඳ වැඩ සටහන් සම්බන්ධයෙන් ද මෙය සත්‍ය වේ. "අපි සුදැකෙමු" වැඩසටහනේ අඩංගු බොහෝ ක්‍රියාකාරකම්වලදී අන්තර්ක්‍රියාකාරී වර්ත රංගන අවශ්‍ය වේ. වර්ත රංගනවල ඉලක්කය වන්නේ ප්‍රශ්න විසඳන හැටි ළමුන්ට පුරුදු පුහුණු කරලීමයි. ළමුන් හා පහසුකම් සලසන්නන් විසින් රඟපෑමක් කිරීම අවශ්‍ය නැත; ඔවුන් විසින් කළ යුතුවන්නේ කල්පනාකොට සිතා බලා ගැටළුකාරී තත්වයට විසඳුමක් පෙන්වා දීමයි.

වර්ත රංගනය සහ යෝජනා

- වර්ත රඟපෑම් හදුන්වා දීමට පෙර සිසු සිසුවියන් එකිනෙකා සමඟ ගිතම්භු වී සියල්ලන් සමඟ සැහැල්ලුවෙන් හැසිරීමට පුරුදුවනතෙක් සිටින්න.
- වර්ත රඟපෑම මුලින්ම හදුන්වා දුන් කල සමහරුන් ඇඹරෙමින්, සිතාසෙමින්, ලැජ්ජා සහගත ස්ව-සාවේනිකයින්ට බවක් පෙන්වනු ඇත. පළමුවන වතාවට ඔබ ද වර්ත රඟපෑමක යෙදෙනු කල, ඔබට ද ලැජ්ජා උපදවන ක්‍රමුරු අපහසු ගතියක් දකුණු බව ළමුන්ට කියා දෙන්න. ඊළඟට, මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ ඔවුන්ගේ විසඳුම් සැබෑ ලෙසම ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ද යන්න විමසා බැලීම බවත්, ඔවුන්ගේ අදහස් අත්හදා බැලීමට අවස්ථාවක් වර්ත රඟපෑම තුළින් ඔවුන්ට ලැබෙන බවත්, සිහිපත් කර දෙන්න.
- විශේෂයෙන්, වර්ත රඟපාන අවස්ථාවන් බෙහෙවින් සක්‍රීය වන කල්හි එකිනෙකාට ශාරීරික කුමාර, විදවීම් කර නොගැනීමට ප්‍රවේශම් වන සේ ළමුන්ට අනතුරු අඟවන්න.
- වර්ත රඟපාන අවස්ථාවලදී විවෘත ඉඩකඩ ඇති ප්‍රදේශයක් භාවිතා කිරීම ගැන සලකා බලන්න.
- "සෙ.මී. 30² හඩවල්" පිළිබඳ සංකල්පය ළමුන්ට උගන්වන්න. වෙනත් වචන වලින් පවසන්නේ නම් ළමුන්ගේ හඬ ප්‍රක්ෂේපණය විය යුත්තේ සෙ.මී. 30 පමණි.
- සුදුසුයයි පෙනෙන්නේ නම් පළමුවන වර්ත රඟපෑම ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන කෙනෙකු තෝරා ගන්න. යහපත් හැසිරීමක් ඇති, අතින් සියළුම ළමුන් කෙරේ යහපත් ආකල්පයක් දක්වන අයෙකු තෝරා ගැනීමට පරිස්සම් වන්න.
- පළමුවන අවස්ථාවේ දී සියළුම ළමුන්ගේ වර්ත රඟපෑම් එකට කරවන්න. එය තරමක් සෝභාකාරී වන නමුත් ස්ව-සාවේනිකභාවය අඩුකිරීමට උපකාරී වේ.
- වර්ත රඟපෑම සිදුකිරීමට පෙර අවාවකව කිසියම් හැඟීමක් හෝ තත්ත්වයක් ප්‍රකාශනය කරන අයුරු (මෙහිදී පහසුකම් සලස්වන්නා "නවත්වන්න" යනුවෙන් කී විට ළමයින් නැවත්විය යුතුය.) ළමුන්ට පුරුදු කරවන්න.



1 පාඩම් පත: හැම කෙනෙකුටම ඇහක් (ගරිරයක්) හිඹෙනවා

1.1 ගරිරයේ හැඩය ඇදීම

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- සෑම කෙනෙකුගේම ගරිරය සුවිශේෂ බවත්, එම ගරිර ඒ ඒ අයටම පමණක් ආවේණික බවත්, ඒ ඒ ගරිර විවිධ බවත් වටහා ගැනීම

කාලය

- විනාඩි 30 කි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හුණුකුරුවලින් ගරිරයේ දළ සටහන ඇඳීමට භාවිතා කළ හැකි සුදුසු මතුපිටක් හෝ ඒ සඳහා දිගහැර පාවිච්චි කළ හැකි විශාල කඩදසියක් හෝ මුහුදු වෙරළේ ස්ථානයක්
- පෑන්, පැන්සල්, හුණුකුරු හෝ මාකර් පෑන්
- කකුරු

පන්ති පාවිච්චි

- ළමුන්ට යුගල වශයෙන් හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- එකිනෙකාගේ ගරිරවල දළ හැඩය කඩදසිය මත හෝ වෙනත් තෝරාගත් මතුපිටක ඇඳීමට ළමුන්ට සලස්වන්න.
- හිසකෙස්, ඇඳ, ඇඳුම් ආදිය ඇඳ එම රූපය අලංකාර කරන්න.
- සෑම පුද්ගලයෙකුටම එකිනෙකට වෙනස් තමන්ටම ආවේණික වූ විශේෂ වූ ගරිරයක් ඇති බව සාකච්ඡා කර, සියළුම ගරිර එකිනෙකට සමානවන්නේ කුමන ආකාරවලින් ද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.
- ගරිරයේ සෑම කොටසක්ම හැඳින්වීම සඳහා නිවැරදිව නිශ්චිත නම් ඇත. ඒ ගැන කතාබහකර ඒ නම් සමහරක් ගැන 'වැඩි දවසක් යන්නට පෙර කතාබහ කිරීමට ඉගෙන ගැනීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන බවත් කියා දෙන්න.

1.2 අත්සලකුණ

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- මනුෂ්‍යයන්ගේ ගරිරවල ඇති විශේෂත්වය සහ විවිධත්වය හඳුනා ගැනීම තමන්ගේ ගරිරය කෙරෙහි සුබවාදී නිරෝගී ආකල්පයක් වර්ධනය කර ගැනීම

කාලය

- විනාඩි 15 - 20 අතර

1 පාඩම් පත: හැම කෙනෙකුටම ඇහක් (ශරීරයක්) තිබෙනවා

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව වැඩ කිරීමට ඉඩකඩ සලසා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම තමන්ගේ අත්ල කඩදසියක් මත තබා එහි හැඩය දළ වශයෙන් කඩදසිය මත ඇඳීමට සලස්වන්න.
- එසේ අඳින ලද අත් වර්ණ ගන්වා අලංකාර කිරීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න.
- එසේ ඇඳි අතෙහි සටහන මත "මගේ ශරීරය විශේෂ ශරීරයක් වන්නේ" යන වැකිය පිටපත් කොට සම්පූර්ණ කිරීමට ළමුන්ට පුළුවන.
- එසේ අඳින ලද අත්, පන්ති කාමරය පුරා සියළු දෙනාටම ප්‍රදර්ශනය කොට ඒ ඒ සෑම අතක්ම එකිනෙකට ප්‍රවේශවීමට ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- සෑම ශිෂ්‍යයෙකුගේම ශිෂ්‍යාවකගේම ශරීරය හා අත් ඔහුට හෝ ඇයටම ආවේණික වන විශේෂ වන ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරන්න. ඒ නිසා සෑම කෙනෙකුගේම ශරීරය ගැන ගෞරවයෙන් යුක්තව සැලකිය යුතුය යන්න ගැනද සාකච්ඡා කරන්න.

1.3 ශරීරය පිළිබඳ ගිණ ගායනා කිරීම

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ශරීරයේ විවිධ කොටස් හඳුනා ගැනීම
- නමන්ගේ ශරීරය කෙරෙහි පුබ්බාදී නිරෝගී ආකල්පයක් වර්ධනය කර ගැනීම

කාලය

- විනාඩි 5-10 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැසට් වාදන යන්ත්‍රයක් හෝ හෝ සංයුක්ත තැටි වාදන යන්ත්‍රයක්

පන්ති සංවිධානය

- මෙම සඳහා සියළුම ළමයින් සම්බන්ධ කරගන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා විවෘත ස්ථානයක් අවශ්‍යය.

ක්‍රියාකාරකම්

- පන්තියක් වශයෙන් සියළුදෙනාම එක් වී ශරීරයේ අයිතිය පිළිබඳ "අපි අයිති අපිටමයි" වැනි ගීත ගායනා කරන්න.
- ශරීරයේ විවිධ කොටස් ගැන සහ ඒවායින් ඉටු කෙරෙන කාර්යයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

1 පාඩම් පත: හැම කෙනෙකුටම ඇහක් (ශරීරයක්) තිබෙනවා

1.4 තමන්ගේ රූපය ඇඳීම

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- මනුෂ්‍යයන්ගේ සිරුරුවල ඇති විවිධත්වය ගැනත් එක් එක් අයගේ සිරුරට ආවේණික වූ විශේෂත්වය ගැනත් වටහා ගැනීම.
- තමන්ගේ ශරීරය කෙරෙහි පුබ්බාවැදී නිරෝගී ආකල්පයක් වර්ධනය කර ගැනීම.
- පුද්ගලික ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ පුහුණුවීම, මෙහිදී ළමුන් එකිනෙකා සමඟ කරුණු කතා කළ යුත්තේ එසේ කිරීමට ඔවුන් කැමති නම් පමණක් බවට වගබලාගන්න.

කාලය

- විනාඩි 20

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඒ 4 කඩදැසි
- පැන් පැන්සල් හුණුකුරු හෝ මාකර් පැන්

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව කටයුතු කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන්ට තමන්ගේ ප්‍රතිරූපය ඇඳ පාට කිරීමට සලස්වන්න.
- "මගේ ශරීරය ඉතා විශේෂ ශරීරයක්, ඒකට හේතුව හා/හෝ "මම මගේ ශරීරයට කැමතියි. ඒ මොකද කියන්නවා නම්" යන වාක්‍ය සම්පූර්ණ කිරීමට ළමුන්ට සලස්වන්න.
- එක් එක් ළමයාගේ ශරීරය එකිනෙකට වෙනස් හා එකිනෙකාටම ආවේණික හා එකිනෙකාටම විශේෂ ශරීර වන්නේ කෙසේදැයි යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- සමහර ළමුන් මෙසේ මෙම කරුණු ගැන තම අදහස් උදහස් කරාබන කිරීමට අකමැති විය හැක. ඊට කමක් නැත.



2 පාඩම් පත: අපේ ශරීර පුද්ගලිකයි

2:1 තමන්ට අයිති පුද්ගලික දේවල්වල විත්‍යක් නිර්මාණය කරන්න

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- "පුද්ගලික" යන වචනයේ අර්ථය ගැන තේරුමක් ඇතිකර ගැනීම.
- තම ශරීරයේ පුද්ගලික කොටස් පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිකර ගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 30

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කඩදැසි
- පෑන්, පෑන්සල්, හුණුකුරු හෝ මාකර් පෑන්

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව හෝ කණ්ඩායමක් වශයෙන් වැඩකටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- සෑම ළමයෙකු ලවාම ඔහුට හෝ ඇයට පෞද්ගලිකවම අයිති හා ඔහු හෝ ඇය විශේෂයෙන් අගයන දේවල් කීපයක් අඳින්නට සලස්වන්න. මෙසේ එම දේවල් ඇඳීමෙන් පසු ඒ එක් එක් දෙය විස්තර කරමින් හෝ ඒ එක් එක් දෙය ඔහුට හෝ ඇයට පුද්ගලික විශේෂ දෙයක් වන්නේ ඇයිදැයි විස්තර කරමින් හෝ, වාක්‍යයක් ද ඔවුන්ට ලිවිය හැක.
- විත්‍ය ඇඳීමෙන් පසු එම විත්‍ය සමාලෝචනය කරනු පිණිස පහසුකම් සලසන්නා වෙත ඒවා ගෙන ඒමට ළමුන්ට සලස්වන්න. තමන් ඇඳි විත්‍ය සියල්ල එකතු කොට "පුද්ගලික දේවල්" යන නමින්, මුළු පන්තිය වෙනුවෙන්ම නිර්මාණය කරනු ලබන කුඩා පොතක් සම්පාදනය කිරීමට කැමතිදැයි ළමුන්ගෙන් විමසීමට පහසුකම් සපයන්නට පුළුවන.
- ළමුන් විත්‍ය ඇඳීම සඳහා තෝරාගත් දේවල්, එසේ තෝරාගත්තේ මන්ද යන්නත්, එම ද්‍රව්‍ය පුද්ගලික වන්නේ මන්ද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.

2:2 කාමරයේ තිබෙන පුද්ගලික ස්ථාන සහ පුද්ගලික දේවල් මොනවාදැයි සොයා ගැනීම

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ශරීරයේ පුද්ගලික කොටස් මොනවාදැයි හඳුනාගැනීම හා ඒවා නිර්වචනය කිරීම.
- "පුද්ගලික" යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි විවිධාකාර බොහෝ දේවල් පිළිබඳ අවබෝධයක් ගොඩ නගා ගැනීම.
- පුද්ගලික දේවල් සම්බන්ධයෙන් අප විසින් ගෞරවයෙන් සැලකිය යුතු බව අවබෝධ කර ගැනීම.

2 පාඩම් පත: අපේ ශරීර පුද්ගලිකයි

කාලය

• විනාඩි 20

පන්ති සංවිධානය

• සියළුම සිසු සිසුවියන්ට කවයක හෝ අර්ධකවයක හැඩයට හිඳගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- වෙස්ක්, කැම පෙට්ටි, පොත් බැග වැනි පන්ති කාමරයේ ඇති පුද්ගලික දේවල් හා පුද්ගලික තැන් අනාවරණය කරගන්න.
- එම තැන් හා දේවල් පුද්ගලික වන්නේ මන්ද, හා එම පුද්ගලිකභාවය ගැන අප ගෞරවයෙන් සැලකිය යුත්තේ මන්ද යන්න ගැනද සාකච්ඡා කරන්න.
- පන්ති කාමරයේ දැක ගැනීමට ලැබුණු පුද්ගලික දේවල් මෙන් ම, අපගේ ශරීර ද පුද්ගලික බවත් ඒවාට ආරක්ෂාව ලැබිය යුතු බවත් යන කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

2:3 පාඩම්පත් ක්‍රියාකාරකම් අංක 1:1 හිදී අදින ලද ශරීරයේ හැඩයයන් නම් කිරීම

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- "පුද්ගලික" යන වචනයේ අර්ථය නිර්වචනය කිරීම හා එම වචනයේ අර්ථය ගැන අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම.
- ශරීරයේ "පුද්ගලික කොටස්" මොනවාදැයි හේරුම් ගැනීම.

කාලය

• විනාඩි 20-30 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

• ක්‍රියාකාරකම් 1:1 හිදී අදින ලද ශරීරයේ දළ හැඩයන් සහිත සටහන්

ක්‍රියාකාරකම්

- පාඩම් පත් ක්‍රියාකාරකම් 1:1 සඳහා ළමුන් විසින් නිර්මාණය කරන ලද ශරීරයේ දළ හැඩයන් සහිත දළ සටහන්වල, පුද්ගලික කොටස් ළමුන් ලවා අලුතෙන් නම් කරවන්න.
- ශරීරයේ සියලුම කොටස් පුද්ගලික ඒවා වීම ගැනත් එයින් සමහර කොටස් වඩාත් පුද්ගලික වීම ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.

2 පාඩම් පත: අපේ ශරීර පුද්ගලිකයි

2:4 "ආශා" කියනවායන සෙල්ලම කරන්න

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- "පුද්ගලික" යන වචනයේ අර්ථය නිර්වචනය කිරීම හා එම වචනයේ අර්ථය ගැන අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම.
- ශරීරයේ "පුද්ගලික කොටස්" මොනවාදැයි හේරුම් ගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 10-15 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ආශා නමැති රූකඩ අලියා

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන් සියලු දෙනාම විශාල රවුමක හැඩයට සිට ගැනීමට සලස්වන්න. ආශා ලවා ශරීරයේ කොටසක් නම් කරවා ඉන්පසු සියලුම ළමුන්ගේ ඇඟිලි එම ශරීර කොටස දෙසට මවුන් ලවා යොමු කරවන්න. (උදහරණයක් වශයෙන්: ආශා කියනවා: ඔයාගේ තනය අල්ලන්න කියලා හෝ පපුව හෝ දණහිස යනාදි වශයෙන්)
- ළමුන් තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටීමින් හෝ එක් අතක් හිසෙහි තබාගෙන සිටීමින් හෝ ඉන්නා ඉරියව් වලදී ද මේ ආකාරයට ක්‍රීඩා කරවීමට පහසුකම් සලසන්නට පුළුවන.
- මිනිස් ශරීර කෙතරම් විවිධාකාර ද කෙතරම් සුවිශේෂ ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- ශරීරවල පෞද්ගලිකභාවය ගැනත්, ශරීරයේ සමහර කොටස් එනම්, පුද්ගලික කොටස් වෙනත් අය විසින් නොඇල්ලිය යුතු බවත් යන කරුණු ගැන කථා බහ කරන්න.



3 පාඩම් පත : ඔබේ ඇඟ අයිති ඔබටමයි

3:1 මෙතෙහි කරන සිතක් ඇතිව සිටීමත් යම් යම් දෑ සිහින් මවා ගැනීමේ අභ්‍යාසය

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- සෑම කෙනෙකුටම පුද්ගලිකව සිටීමට අවශ්‍ය වන අවස්ථාවන් ඇති බවට අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම
- තමන්ට අවශ්‍ය වන අවස්ථාවලදී එලෙස පුද්ගලිකව සිටීමට සෑම කෙනෙකුටම නිදහස තිබිය යුතු බව තේරුම් ගැනීම

කාලය

- විනාඩි 10

පන්ති සංවිධානය

- කවියක හෝ අර්ධකවයක හැඩයට ළමුන්ට හිඳගැනීමට සලස්වන්න. බිම භාන්සිවීමෙන් තමුන්ට වඩාත් පහසුවක් දුන්නේ නම් ළමුන් බිම භාන්සි වුවාට කමක් නැත.

ක්‍රියාකාරකම්

- භාවනා කරන ඉරියව්වෙන් හා එවැනි ආකල්පයකින් සිටින්නට ළමුන්ට සලස්වා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම කෙරෙහි ඔවුන්ගේ අවධානය යොමුකරවන්න. අනතුරුව දෙනෙත් වසාගෙන සිටියදී තම අභ්‍යන්තරය දෙස බැලීමට ළමුන් මෙහෙයවන්න.
- මෙහිදී අරමුණ වන්නේ ඔවුන්ට පුරුකිතභාවයක් සහ උණුසුම් හැඟීමක් දනෙන්නට සැලැස්වීම මිස කිසියම් බිය ගන්වන දෙයකට මුහුණදීමට ඔවුන්ට ඉඩ හැරීම නොවන බව ඔවුන්ට අවබෝධ කර දෙන්න.
- මුහුදු වෙරළක, වනාන්තරයක හෝ කඳුවැටියක මනස්කාන්ත දර්ශනයක් සිහින් මවා ගැනීමට ළමුන්ට අනුබල දෙන්න. එය ඔවුන්ට නිශ්චලව, සන්සුන්ව හා පුද්ගලිකව කාලය ගත කිරීමට අවශ්‍ය වන ඕනෑම අවස්ථාවකදී සිත යොමු කිරීමට හැකි වන ආකාරයේ දර්ශනයක් විය යුතුය. මෙය ඔවුන්ගේ පුද්ගලික තැනයි.
- තමන්ගේ පුද්ගලික තැන කුමක්දැයි තමන් විසින් අනිත් අයට නොපැවසිය යුතු බව සාකච්ඡාව ආරම්භ කිරීමට පෙර ළමුන්ට වටහා දෙන්න.
- කිසියම් කාරණයක් ගැන තමන්ගේ සිතට වද දෙන්නේ නම් තමන් විශ්වාසය තබන, පහසුකම් සලසන්නා, ගුරුවරයෙකු ඔවුන්ගේම පවුලේ කෙනෙකු හෝ ආගමික පුරුකවරයෙකු වැනි කෙනෙකු සමඟ කථාබහ කළ හැකි බව ළමුන්ට පහද දෙන්න.
- සෑම ළමයෙකුට සිතින් මවාගත් එවැනි යම් ස්ථානයක් ඔවුන්ට පුද්ගලික වන්නේ කෙසේද හා එසේ වන්නේ ඇයි ද යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න. සමහර අවස්ථාවලදී ළමුන්ට පුද්ගලිකත්වය අවශ්‍ය වන ආකාරය ගැනත්, එය ඔවුන්ට ලැබිය යුතු දෙයක් බවත්, යන කරුණු සමඟ මේ අත්දැකීම් සම්බන්ධ කරන්න. පුද්ගලිකව සිටීම සඳහා ළමුන්ට යා හැකි වෙතත් ස්ථාන ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

3 පාඩම් පත: ඔබේ ඇත අයිති ඔබටමයි

3:2 "අයිතිය" පිළිබඳ ක්‍රීඩාව කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- "අයිතිය" යන්නෙහි අර්ථය කුමක්දැයි නිර්වචනය කිරීම
- තමන්ගේ ශරීරය පාලනය කර ගැනීමට සෑම පුද්ගලයෙකුටම හැකි බවට අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම

කාලය

- විනාඩි 20

පන්ති සංවිධානය

- කවයක හෝ විශාල අර්ධකවයක හැඩයට ලුමුන්ට හිඳගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- මෙම ක්‍රියාකාරකමට දැවසකට දෙකකට පෙර ලුමුන්ට තම නිවසෙන් තමන්ට විශේෂ වූ කිසියම් දෙයක් රැගෙන එන ලෙසට දන්වා තිබිය යුතුය. ක්‍රියාකාරකමේදී ඔවුන් මෙම විශේෂ දෙය අතින් ලුමුන්ට පෙන්වා එය කුමක්දැයි පැහැදිලි කළ යුතුව තිබේ.
- "අයිතිය" යන්නෙහි අර්ථය කුමක්දැයි සාකච්ඡා කරන්න.
- තමන්ට අයිති යම් යම් දේවල් ගෙනහැර දක්වීමට ලුමුන්ට සලස්වන්න.
- මේවා ඔවුන්ට අයිති බවත්, ඒවා රැකබලා ගැනීමට ඔවුන් උපකාර විය යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමන්ගේ ශරීරය අයිතිය ලැබෙන ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

3:3 "මට තනිවම කළ හැකි දේවල්" හා "මට අතින් අයගේ උදව් අවශ්‍ය වන දේවල්" යන වගුව පන්ති මට්ටමෙන් සකස් කිරීම.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- තමන්ගේ ශරීරය පාලනය කර ගැනීමට සෑම පුද්ගලයෙකුටම හැකි බවට අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම
- පිරිසිදුව සහ නියෝගිව සිටීම සඳහා සෑම කෙනෙකුටම අනෙක් අයගේ උදව් අවශ්‍ය වන අවස්ථා ඇති බව විටහා ගැනීම

කාලය

- විනාඩි 30

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඒ 4 කඩදැසි
- පෑන්, පෑන්සල්, සහ මාකර් පෑන්

3 පාඩම් පත: ඔබේ ඇඟ අයිති ඔබටමයි

ක්‍රියාකාරකම්

- තීරු දෙකකින් සමන්විත වගුවක් නිර්මාණය කිරීමට ළමුන්ට සලස්වන්න. කඩදැසිය මැදින් දෙකට නැව්මෙන් තීරු දෙකක් සාදා ගත හැක.
- එක් තීරුවක මුදුනේ "මට තනිවම කළ හැකි දේවල්" යනුවෙන් ද අනිත් තීරුව මුදුනේ "මට අනිත් අයගේ උදව් අවශ්‍ය වන දේවල්" යනුවෙන් ලිවීමට ළමුන්ට සලස්වන්න.
- අදාළ වන තීරුවල "මට තනිවම කළ හැකි දේවල්" ද "මට අනිත් අයගේ උදව් අවශ්‍ය වන දේවල්" ද සඳහා උදාහරණ ලැයිස්තුගත කරන්න.
- ආරක්‍ෂා සහිතව සහ නිරෝගිව සිටීම සඳහා අපට අනිත් අයගේ උදව් අවශ්‍ය විය හැකි නොයෙක් අවස්ථාවන් ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

3:4 ශරීරය පිළිබඳ හිත ගායනා කිරීම.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ශරීරයේ විවිධ කොටස් හඳුනාගැනීම.
- තමන්ගේ ශරීරය කෙරෙහි පුබුදු නිරෝගී ආකල්පයක් වර්ධනය කර ගැනීම
- ශරීර, පුද්ගලිකය, යන අදහස ළමුන් තුළ වෙර ගැන්වීම

කාලය

- විනාඩි 5-10 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැසට් හෝ සංයුක්ත තැටි වාදන යන්ත්‍රයක්

පන්ති සංවිධානය

- සියළුම ළමුන් සහභාගී කරවන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා විවෘත ප්‍රදේශයක් අවශ්‍ය වේ.

ක්‍රියාකාරකම්

- පන්තියක් වශයෙන් සියළු දෙනාම එක් වී "අපි අයිති අයිතමයි" ගීතය වැනි ශරීරය අයිතිය ගැන කියවෙන ගීත ගායනා කරන්න.
- ශරීරයේ විවිධ කොටස් හා ඒවායින් ඉටු කෙරෙන කාර්යභාරයන් ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

4 පාඩම් පත: අපේ ඇඟ හොඳ විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්. නරක විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්

4:1 හොඳ විදියට අල්ලන "කකුල් තුනෙන් දිවීමේ තරඟය" වැනි ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- හොඳ විදියට ශරීරය ඇල්ලිය හැකි විදි ගැන අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 10-30

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලුණු හෝ රෙදි පටි (කකුල් තුනෙන් දිවීමේ තරඟය සඳහා)
- පුටු

පන්ති සංවිධානය

- එක් කණ්ඩායමකට ළමුන් 3-6 ක් පමණ සිටින සේ කුඩා කණ්ඩායම්වලට හෝ යුගල වශයෙන් හෝ ළමුන් බෙදන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන් ලවා හොඳ විදියට ශරීරය ඇල්ලන විදි ඇතුළත් ක්‍රීඩාවන් කරවන්න. මේ සඳහා ඔවුන්ට "කකුල් තුනෙන් දිවීමේ තරඟය" වැනි ක්‍රීඩා අතරින් ක්‍රීඩාවන් තෝරාගත හැක.
- එම ක්‍රීඩාවලදී ශරීරය ඇල්ලීම ආරක්‍ෂා සහිත වන්නේ, ගෞරව සම්පන්න වන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න. කවුරු වුවද සියළුම ළමුන්ගේ ශරීර ඇල්ලිය යුත්තේ හොඳ විදියට හෙවත් ආරක්‍ෂා සහිත ආකාරයට පමණක්ය යන සත්‍යය වේර ගන්වන්න.

4:2 හොඳ විදියට සහ නරක විදියට අල්ලන්න පුළුවන් නොයෙකුත් විදි ගැන සිතන්නට, කල්පනාකරන්නට අවස්ථාව දෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- හොඳ විදියට ඇල්ලිය හැකි විදි ගැන අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 10-30 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ෆ්ලිප් චාර්ට් කඩදැසි හෝ හුණුකුරු හෝ වැසිට බෝඩ් එකක්.

4 පාඩම් පත: අපේ ඇතහ හොඳ විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්. නරක විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්

ක්‍රියාකාරකම්

- හොඳ විදියට අල්ලන්න පුළුවන් විදි සහ නරක විදියට අල්ලන්න පුළුවන් විදි ගැන තම කුඩා කණ්ඩායම තුළ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට ළමුන්ට ඉඩ සලසා දෙන්න.
- පහත සඳහන් ආකාරයේ උදහරණ ඉදිරිපත් කරමින් ඔබට එම සාකච්ඡාවලට අනුබල දිය හැක.
- ඔයාගේ අම්මා හෝ තාත්තා ඔයාට කොයිතරම් ආදරයක් සැලකිල්ලක් දක්වනවාද කියලා පෙන්වන්න උණුසුම් ලෙස ඔබ වැළඳගත්තොත් ඒක කොහොමද?
- කවුරු හරි කෙනෙක් මීට මොලවලා ඔයාට අනිත්ත හැදුවොත් ඒක කොහොමද?
- කවුරු හරි කෙනෙක් ඔයාගේ ඉණක් දණහිසක් අතර ප්‍රදේශය අල්ලන්න හැදුවොත් කොහොමද?

4:3 තමන්ට ආරක්‍ෂාව ඇතැයි ළමුන්ට දැනෙන ස්ථානවල මැයිස්තුවක් කණ්ඩායම් වශයෙන් සාදන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ආරක්‍ෂාව ඇති ස්ථාන පිළිබඳ ළමුන් තුළ අවබෝධයක් ගොඩ නැගීම

කාලය

- විනාඩි 10-20 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කළු ලෑලි, වයට බෝඩ්, ෆ්ලිප් චාර්ට් කඩදාසි, පැන්සල්, පෑන් හෝ මාකර් පෑන්

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම්

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන්ට යුගල වශයෙන් හෝ විශාල කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න. එහිදී ඔවුන් තමන්ගේ නිවස, පාසැල, ගම, හා ජන ප්‍රජාව තුළ තමන්ට ආරක්‍ෂාව ඇතැයි දනෙන ස්ථාන නම් කළ යුතුය. ළමුන් කැමති නම් මෙම ස්ථාන ඇදීමට ද පුළුවන.
- ඔවුන් නම් කළ එම ස්ථාන ආරක්‍ෂිත ස්ථාන ලෙස ඔවුන් විසින් තෝරාගත්තේ මන්දැයි යන්න ගැන කථා බහ කිරීමට ළමුන්ට සලස්වන්න. යම් ස්ථානයක් ආරක්‍ෂා සහිත වන්නේ කුමක් නිසාද?, අනාරක්‍ෂිත වන්නේ කුමක් නිසාද? යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- ආරක්‍ෂාව නැති ස්ථානවලින් ඇත්වී සිටීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි උපායමාර්ග ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

4 පාඩම් පත: අපේ ඇඟ හොඳ විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්. නරක විදියට අල්ලන්නත් පුළුවන්

4:4 “ආරක්ෂාව ඇති සහ ආරක්ෂාව නැති අවස්ථා” නමැති ක්‍රීඩාව කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- හොඳ ඇල්ලීම් සහ නරක ඇල්ලීම් පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම

කාලය

- විනාඩි 15-30

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමයින්ට එක් එක් අවස්ථාව සඳහා උදහරණ සපයමින්, ඔවුන් සිතන පරිදි ඒ ඒ අවස්ථාවන් ආරක්ෂිත ද නැද්ද යන්න ගැන ඔවුන්ගෙන් විමසන්න. උදහරණ වශයෙන් ඔබ ගෙනහැර දක්වන අවස්ථාවන්වලට පහත සඳහන් කරුණු ද ඇතුළු විය හැක.
 - ඔයාගේ අම්මා හෝ තාත්තා ඔයාට කොයිතරම් ආදරයක් සැලකිල්ලක් දක්වනවාද කියලා පෙන්වන්න උණුසුම් ලෙස ඔබ වැළඳගැනීම.
 - ඔබ සෙල්ලම් කරමින් සිටින අතරදී යමෙකු ඔබව කිහි කවයි. ඔබට රිදෙන බව පැවසුවත් ඔහු හෝ ඇය එම කිහි කැවීම නවත්වන්නේ නැත.
 - ඔබගේ රෝගී තත්ත්වය සුවකරලනු පිණිස හෙදියක හෝ වෛද්‍යවරයෙකු ඔබට එන්නතක් ලබාදීම.
 - ඔබ හඳුනන කෙනෙක් ඔබගේ ශරීරයේ පුද්ගලික කොටසක් ඇල්ලීමට වැයම් කරමින් එය රහස්‍යත්වයෙන් තබා ගන්නා ලෙස ඔබට පවසයි.



5 පාඩම් පත: කවුරු වුනත් ඔයාට ගහන එක හොඳ නෑ

5:1 සත්‍ය හෝ අසත්‍ය පැත්තට එකතු වීමේ ක්‍රීඩාව කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමුන්ට ශාරීරික හිරිහැර කිරීම හොඳ නැත.
- මිනිසුන් ළමුන්ට පහරදීම හොඳ නැත.
- ළමයෙකුට ශාරීරිකව හිංසා කිරීමෙන් ළමයාට ශාරීරික හා මානසික බලපෑම සිදුවේ.

කාලය

- විනාඩි 20

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හුණුකුරු හෝ ටේප්

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායමක්

ක්‍රියාකාරකම්

- සත්‍ය යන වචනය වෙනුවට "ස" අකුර ලියා එක පැත්තක් ද ("අසත්‍ය යන වචනය වෙනුවට) "අ" අකුර ලියා එක පැත්තක් ද යනුවෙන් ළමුන්ට පේලියට සිටගත හැකි පැති දෙකක් සකස් කරන්න. ඒ හැර ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණ ? සටහන් කළ කොටුවක් ද ඒ පසෙකින් ඇඳ තබන්න. ළමුන්ට පේලියට සිට ගැනීමට සලස්වන්න. ඉන්පසු ළමුන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි විවිධ අවස්ථාවන් එක එක ගෙන හැර දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න. ඔබ ඉදිරිපත් කරන අදහස සත්‍ය යයි ළමයෙක් සිතන්නේ නම්, ඔවුන් දුව හොස් ස අකුර සඳහන් පේලියේ ද, හැකි නම් අ අකුර සඳහන් පේලියේ ද සිට ගත යුතුය. උත්තරය කුමක්දැයි ඔවුන් නිසැකවම නොදන්නේ නම්, ප්‍රශ්නාර්ථය සඳහන් පේලියේ සිටගත යුතුය.
- එක් එක් අවස්ථාව ගැන කරා කරන්න. ඒ ඒ අවස්ථාව කුලින් ඉදිරිපත් කෙරෙන අදහස සත්‍ය හෝ අසත්‍ය වන්නේ මන්දැයි සාකච්ඡා කරන්න. ළමයෙකු වරදක් කළ ද ඔවුන් කිසිවිටක් පහර කෑ යුතු අය නොවන බව අවධාරණය කරන්න. ඔවුන්ට පහර කෑමට සිදු වුවද කිසි විටෙකත් එය ඔවුන්ගේ වරද නොවන බව අවධාරණය කරන්න.

විවිධ අවස්ථා

- ඔබේ අතින් වතුර කෝප්පයක් බිමට වැටී බිඳී ගියේය. ඒ සඳහා ඔබට පහර ලැබිය යුතුය?
- ඔබ පන්තියේ කරා කරමින් සිටි නිසා ඉරුවරයා කෝප වී තිබේ. ඒ සඳහා ඔබට පහර ලැබිය යුතුය?
- ඔබ හොඳින් දැන්තා හඳුනා කෙනෙක් අමනාපයට පත් වී ඔබට පහර දීමට සූදනම් වේ. ඔබ එකතින් ඉවත් වී ගොස් ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන පවසන්නේය. ඔබ කටයුතු කළ ආකාරය නිවැරදිය?
- වැඩිහිටියෙකු ඔබට පහර දෙන්නේ නම් එසේ වන්නේ ඔබගේ වරදක් හේතු කොට ගෙන බව යමෙක් ඔබට පවසන්නේය?
- ඔබේ මව ඔබේ ගිසකෙස් පිරමින් සිටින අතරේ දී ඇ වැරදීමෙන් ඔබේ කොණ්ඩය අදින්නේය. මෙය තරක ඇල්ලීමකි?

5 පාඩම් පත: කවුරු වුනත් ඔයාට ගහන එක හොඳ නෑ

5:2 හැඟීම් සහිත මුහුණු අඳින්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමුන්ට ශාරීරික හිරිහැර කිරීම හොඳ නැත.
- මිනිසුන් ළමුන්ට පහරදීම හොඳ නැත.
- ළමයෙකුට ශාරීරික හිංසා කිරීමෙන් ළමයාට ශාරීරික හා මානසික බලපෑම් සිදුවේ.

කාලය

- විනාඩි 20-30 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඒ 4 කඩදසි
- පැන්, පැන්සල්, පාට හුණුකුරු හෝ මාකර්ස්

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව හෝ කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- ඒ 4 කඩදසියක රවුම් හතරක් අඳින ලෙසට ළමුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ළමුන්ට දැනෙන ආකාරය එම මුහුණුවලින් පිළිබිඹු කරමින්, ඒ හැම රවුමක් තුළම මුහුණක් අඳින ලෙසට ළමුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

ඒ අවස්ථා නම්:

- මිනිසුන් එක් වී සෙල්ලම් කරමින් විනෝදය ලබනු දකින විට
- මිනිසුන් සිතාලෙනු ඇසෙන විට
- රණ්ඩුවකදී කිසිවෙකුට තුවාලවෙනු, රිදෙනු, වේදනාවට පත් වෙනු දකින විට
- මිනිසුන් කෝප වී එකිනෙකාට කෑ ගසමින් බැණවදිනු ඇසෙන විට

- පළමුවෙනි අවස්ථා දෙක හොඳ, ආරක්‍ෂා සහිත අවස්ථා දෙකක් වන්නේත් ඊට පසු අවස්ථා දෙක හරක හෙවත් අහාරකෘත අවස්ථා දෙකක් වන්නේත් මන්දැයි යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න. මිනිසුන් සිටින්නේ පහර දීමට නොවන අතර, ළමුන්ට ද පහර දිය යුතු නැත, එමෙන්ම කිසිම කෙනෙකුට පහර දිය යුතු නැත යන මේ සත්‍යතාවය වෙර ගන්වමින් ඉදිරිපත් කරන්න.



5 පාඩම් පත: කවුරු වුන් ඔයාට ගහන එක හොඳ නෑ

5:3 මිනිසුන් ඉන්නේ ගහන්න නොවේ, යන පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමුන්ට ආර්ථික හිරිහැර කිරීම හොඳ නැත.
- මිනිසුන් ළමුන්ට පහරදීම හොඳ නැත.
- ළමයෙකුට ආර්ථික හිංසා කිරීමෙන් ළමයාට ආර්ථික හා මානසික බලපෑම් සිදුවේ.

කාලය

- විනාඩි 30

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඒ 4 කඩදැසි
- හුණුකුරු හෝ මාකර් පෑන්

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව වැඩ කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- සෑම කෙනෙකුම ආරක්‍ෂාව ලැබීමට (හෙටත් හොඳින් සලකනු ලැබීමට) පුදුසු අය වන්නේ කෙසේද යන්න ගැනත්, මනුෂ්‍යයන්ට පහර දීම පුදුසු නොවන්නේ මන්ද, ළමුන්ටවත් කිසිම කෙනෙකුටවත් පහරදීම හුඹුදුසු වන්නේ මන්ද, යන්න ගැන ළමුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- "මනුෂ්‍යයන් සිටින්නේ පහර දීමට නොවේ" යන මාතෘකාව සහිත පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන ලෙසටත්, ඒ බව විදහා දක්වනු පිණිස චිත්‍රයක් අඳින ලෙසටත් ළමුන් මෙහෙයවන්න.
- පණිවුඩය සිහිපත් කරවන දෘශ්‍යාධාරකයක් ලෙස එම පින්තූර පන්ති කාමරය පුරා ප්‍රදර්ශනය කොට තැබීමට පහසුකම් සලසන්නට පුළුවන.



5 පාඩම් පත: කවුරු වුනත් ඔයාට ගහන එක හෝ නෑ

5:4 ආශාතේ රූපයේ දළ සටහන් හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවුඩය පාට කිරීම.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- o ළමුන්ට ශාරීරික හිරිහැර කිරීම හොඳ නැත.
- o මිනිසුන්ට ළමුන්ට පහරදීම හොඳ නැත.
- o ළමයෙකුට ශාරීරික හිංසා කිරීමෙන් ළමයාට ශාරීරික හා මානසික බලපෑම් සිදු වේ.

කාලය

- o විනාඩි 20-30 න් අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- o ආශාතේ රූපයේ දළ සටහන්
- o හුණුකුරු හෝ මාකර් පෑන්
- o කතුරු
- o ටේප්

පන්ති සංවිධානය

- o ළමුන්ට තනි තනිව වැඩ කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- o ආශාතේ දළ රූපසටහනෙන් පිටපත් සාදන්න නැති නම්, ළමුන්ට තමන්ගේම සිරුරේ දළ සටහන් ඇඳගෙන ඒවා කපා ගැනීමට සලස්වන්න.
- o එසේ කපාගත් ආශාතේ රූපයේ දළ සටහන් පාට කරන ලෙස ළමුන්ට පවසන්න. අනතුරුව "මනුෂ්‍යයන් සිටින්නේ ගහන්න නොවේ." හෝ "මම ආරක්ෂාව ලැබිය යුතු කෙනෙකි. මගේ ශරීරය අයිති මටයි" යන ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවුඩ එම රූපවලට ඇතුළු කරන්න.
- o ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවුඩය ගැන ළමුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. එමෙන්ම, ඔවුන් හා අන් සියළුම දෙනාම ආරක්ෂාව ලැබිය යුතු අය වන්නේ කෙසේද යන්න අවධාරණය කරන්න.
- o පණිවුඩය පිළිබඳ දායකත්වය සිහිගැන්වීමක් වශයෙන් එම රූප පන්තිය පුරා අලවා තැබීමට පහසුකම් සලස්පන්නන්ට පුළුවන.



6 පාඩම් පත: ඔයා ආදරය කරන කෙනෙකුට ගහනවා දකින්නට සිදු වීම හොඳ දෙයක් නොවේ.

6:1 අපි දකින සහ අපට ඇසෙන, ආරක්ෂා සහිත සහ ආරක්ෂාවක් නැති සිද්ධීන් ගැන කතාබහ කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- පවුලේ අය අතර සිදුවන හිංසාකාරී ක්‍රියා දකිමින් ජීවත් වීමට සිදුවන කළ එමගින් ළමුන්ට ආරක්ෂාව නැති පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.
- පවුලේ සිදුවන හිංසා ක්‍රියා මගින් ළමුන්ට චිත්තවේගීය වශයෙන් බලපෑම් සිදුවන්නේ ය.
- ළමා අපයෝජනයට සහ ගෘහස්ථ පුවණ්ඩන්වියට කිසි විටෙකත් ළමුන් වැරදිකරුවන් නොවේ.

කාලය

- විනාඩි 20-30 අතර

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම්

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන්ට විවිධ අවස්ථාවන් ගණනාවක් ඉදිරිපත් කරමින් ඒවා ආරක්ෂා සහිත ද අනාරක්ෂිත ද හා එසේ වන්නේ මන්දැයි යන්න විමසන්න.
- ඔබ ඉදිරිපත් කරන අවස්ථාවන්වලට පහත සඳහන් ඒවා ද ඇතුලත් කර ගත හැක.
 - යම් කිසිවෙකු ඔබ කැමති ගීතයක් ගායනා කරනු ඔබට ඇසෙන අවස්ථාවක්
 - කිසියම් දෙදෙනෙකු අතට අත දෙමින් සිනාවෙහි ඔබ දකින අවස්ථාවක්.
 - ඔබ දන්නා කෙනෙකු, ඔබ ආදරය දක්වන කෙනෙකුට බැණ වදිමින් කෑ ගසනු ඔබට ඇසෙන අවස්ථාවක්.
 - කොමිපියුටරයෙන් ලැබෙන පණිවුඩයක් නිසා යම් කෙනෙකු වේදනා විඳිනු ඔබට දකින්නට ලැබෙන අවස්ථාවක්.
 - ඔබේ යහළුවෙකු තවත් ඔබේ යහළුවෙකු තල්ලු කරන අවස්ථාවක්.
 - යහළුවන් දෙදෙනෙකු සිනාසෙමින් සෙල්ලම් කරන අවස්ථාවක්.
 - ඔබේ පවුලේ කෙනෙකු විසින් ඔබේ පවුලේම තවත් කෙනෙකුට පහර දෙනු ඔබ දකින අවස්ථාවක්.



6 පාඩම් පත: ඔයා ආදරය කරන කෙනෙකුට ගහනවා දැකින්නට සිදු වීම හොඳ දෙයක් නොවේ.

6:2 හැම කෙනෙකුම ආරක්ෂා විය යුත්තේ මන්ද යන්න ගැන පොදු පන්ති ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- පවුලේ අය අතර සිදුවන හිංසාකාරී ක්‍රියා දැකීමින් ජීවත් වීමට සිදුවන කළ එමගින් ලුමුන්ට ආරක්ෂාව නැති පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.
- පවුලේ සිදුවන හිංසා ක්‍රියා මගින් ලුමුන්ට වික්කවේගීය වශයෙන් බලපෑම් සිදුවන්නේ ය.
- උදව් කරන පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම.
- ළමා අපයෝජනයට සහ ශාඛස්ථ ප්‍රවණිතවයට කිසි විටෙකත් ලුමුන් වැරදිකරුවන් නොවේ.

කාලය

- විනාඩි 20-30 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කළු ලෑල්ල, පුදු ලෑල්ල හෝ, පිටු පෙරලිය හැකි සටහන් පත්‍රිකා
- හුණුකුරු හෝ මාකර් පෑන්.

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- සෑම කෙනෙකුම ආරක්ෂාව ලැබීමට පුදුසු අය වන්නේ කෙසේද යන්න ගැනත් මිනිසුන්, ලුමුන් හා කිසිම කෙනෙකු පහර කෑමට පුදුසු අය නොවන්නේ මන්ද යන්න ගැනත්, සාකච්ඡා කරන්න.
- ලුමුන්, ලුමුන්ගේ පවුල්වල අය ඇතුළු සියළු දෙනාම ආරක්ෂාව ලැබීමට පුදුසු වන්නේ මන්දයි යන්න ගැන කරුණු සහිත ලැයිස්තුවක් කණ්ඩායමක් වශයෙන් එක්ව සාදන්න.
- යම්කුම ආරක්ෂාව නැතිනම් කුමක් කළ හැකිදැයි ලුමුන්ගෙන් අසන්න. එවැනි අවස්ථාවකදී කිව හැකි දේවල් මොනවාද? යා හැකි තැන් මොනවාද?



6 පාඩම් පත: ඔයා ආදරය කරන කෙනෙකුට ගහනවා දැකින්නට සිදු වීම හොඳ දෙයක් නොවේ.

6:3 “ආරක්ෂිත මකුළු දැමූ” නම් ක්‍රීඩාව කරන්න

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- සියළුම ළමුන් ආරක්ෂාව විය යුතු අතර සියළුම ළමයින්ට ආරක්ෂාව ලැබිය යුතුය.
- පවුලේ අය අතර සිදුවන හිංසාකාරී ක්‍රියා දැකීමත් ජීවත් වීමට සිදුවන කළු එමගින් ළමුන්ට ආරක්ෂාව නැති පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.
- පවුලේ සිදුවන හිංසා ක්‍රියා මගින් ළමුන්ට, චිත්තවේගීය වශයෙන් බලපෑම් සිදුවන්නේය.
- ළමා අපයෝජනයට සහ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට කිසි විටෙකත් ළමුන් වැරදිකරුවන් නොවේ.

කාලය

- විනාඩි 20

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- දිග කුලක් හෝ ලණුවක්

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන්ට එකිනෙකාගේ අත් අල්ලාගෙන ලොකු රවුමකට සිටීමට සලස්වන්න. එක් ළමයෙකුට තුල් බෝලයක් දී රවුමේ කමුට්ට ඉදිරිපසින් සිටින ළමයෙකුට එම බෝලය විසිකරන සේ පවසන්න. මෙසේ සෑම ළමයෙකුටම තුල් යම් තැනකින් අල්ලා ගැනීමට හැකි වන පරිදි බෝලය ළමුන්ගේ අතින් අතට විසි කරවන්න. අවසානයේදී එමගින් සියළු ළමුන් අතර විශාල තුල් (මකුළු) දැමූ කිරීමාණය කෙරෙනු ඇත.
- තුල් අල්ලාගෙන සිටින අතරේ කණ්ඩායමේ සියළු දෙනාටම ඔරලෝසු කඩු ගමන් කරන දිසාවට විරුද්ධ දිසාවට ගමන් කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- කණ්ඩායමේ ගමන නවත්වා තමන් අල්ලාගෙන සිටින තුල් අත්හැර රවුමෙන් ඉවත්වී පසෙකට වෙන ලෙසට එක ළමයෙකුට පවසන්න. දැන් නැවතත් ළමුන් රවුමේ ගමන් කරවන්න. නැවත ගමන නවතා තවත් ළමුන් දෙදෙනෙකු වෙතින් තුල් අත්හරවා ඔවුන් රවුමෙන් ඉවත් කරවන්න.
- දැන් තුල් (දැල) පෙර පරිදි ශක්තිමත් නොවීම ගැනත්, එයට හේතුව වන්නේ එයින් වැදගත් කොටස් තුනක් (ඉවත් වූ ළමුන් තිදෙනා) තවදුරටත් දැලට උදව් නොකරන නිසා බවත්, සාකච්ඡා කරන්න. ශක්තිමත් දැලක් නිර්මාණ කිරීම සඳහා සියළුම ළමුන් වැදගත් වූයේ පෙකසේදැයි යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- අපි ආදරය කරන අයට, කුමක්, වේදනා හා රිදීම් සිදුවන අවස්ථා අපට දැකින්නට හෝ අසන්නට ලැබෙන්නේ කෙසේද යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න. එසේ සිදුවීම ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාවට හොඳ නැති බවත්, ළමයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු ඉවත්වීම දැලට බලපෑමක් මෙන් අප ආදරය කරන කෙනෙකුට වේදනා, රිදීම් හෝ කුමක් වීමක් හෝ තනි වීමක් සිදුවුවහොත් එය අප සියළු දෙනාටම බලපාන බවත්, සාකච්ඡාවට භාජනය කරන්න.

6 පාඩම් පත: ඔයා ආදරය කරන කෙනෙකුට ගහනවා දකින්නට සිදු වීම හොඳ දෙයක් නොවේ

6:4 "මගේ මුළු පවුලටම ආරක්‍ෂාව ලැබිය යුතුය" යන පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- පවුලේ අය අතර සිදුවන හිංසාකාරී ක්‍රියා දැකීමින් ජීවත් වීමට සිදුවන කළ එමගින් ළමුන්ට ආරක්‍ෂාව නැති පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.
- පවුලේ සිදුවන හිංසා ක්‍රියා මගින් ළමුන්ට චිත්තවේගීය වශයෙන් බලපෑම් සිදුවන්නේ ය.
- ළමා අපයෝජනයට සහ හානි ස්ථ ප්‍රවණතාවයට සිසි වීමෙන් ළමුන් වැරදිකරුවන් නොවේ.

කාලය

- විනාඩි 20-30 අතර

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඒ 4 කඩදසි
- පාට හුණු කුරු හෝ මාකර් පෑන්

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- සෑම කෙනෙකුම ආරක්‍ෂාව ලැබීමට සුදුසු අය වන්නේ කෙසේද යන්න ගැනත් මිනිසුන්, ළමුන් හා ළමයාගේ පවුලේ සියළු දෙනාම අලුළ කිසිම කෙනෙකු පහර කෑමට සුදුසු අය නොවන්නේ මන්ද යන්න ගැනත්, සාකච්ඡා කරන්න.
- "මගේ මුළු පවුලටම ආරක්‍ෂාව ලැබිය යුතුය" යන මාතෘකාව සහිත පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන ලෙසටත් තම පවුලේ චිත්‍රයක් අදින ලෙසටත් ළමුන් මෙහෙයවන්න.
- එම පණිවුඩය සිහිපත් කරවන දෘශ්‍යාධාරකයක් ලෙස, එම චිත්‍ර, පන්ති කාමරය පුරා ප්‍රදර්ශනය කොට තැබීමට පහසුකම් සලසන්නාට පුළුවන.



7 පාඩම් පත: නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ඔබ සම්බන්ධ කර ගැනීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැත.

7:1 ...මට ලැජ්ජාව හිතේවි යන ක්‍රීඩාව කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- "ලැජ්ජාව" යන වචනයෙහි තේරුම කුමක්දැයි වටහාගෙන ඒ ගැන අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම.
- නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ළමයෙකු සම්බන්ධ කර ගැනීමට වැයම් කිරීමෙන් ළමයෙකු ලැජ්ජාවට පත් කිරීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැති බවට අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 20

පන්ති සංවිධානය

- කවයක හෝ වීරාල අර්ධකවයක හැඩයට ළමුන්ට හිඳගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- "...කාට හරි ලැජ්ජ හිතේවි" යන වැකිය සෑම ළමයෙකු ලවාම සම්පූර්ණ කරවන්න.
- අප ලැජ්ජාවට පත්වන්නේ මන්දැයි යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ළමයෙකු සම්බන්ධ කර ගැනීමට වැයම් කිරීමෙන් ළමුන් ලැජ්ජාවට පත් කිරීම කිසිවෙකු විසින් නොකළ යුතු දෙයක් බව පැහැදිලි කිරීම.
- නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ළමයෙකු සම්බන්ධ කර ගැනීමට වැයම් කිරීමෙන් යමෙකු ළමුන් ලැජ්ජාවට පත් කිරීමට වැයම් කළහොත් ළමුන්ට තම පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව සඳහා ඇති නීති රීති භාවිතා කළ හැක්කේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

7:2 පවුලට පමණක් අදාළ වන රහස් සංකේත වචන නිර්මාණය කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- දෙමව්පියන් (මව හෝ පියා) හා ළමුන් එක් වී ආරක්‍ෂාවට අදාළ රහස් සංකේත සාදා ගැනීම.

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව වැඩ කිරීමට සලස්වන්න.

7 පාඩම් පන: නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ඔබ සම්බන්ධ කර ගැනීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැත.

ක්‍රියාකාරකම්

- රහස් සංකේත වචන ගැනත් ඒවා භාවිතා කළ හැකි ආකාරය ගැනත් කථා කරන්න. හොඳ රහස් සංකේත වචනයක් සාදා ගැනීමේදී වැදගත්වන කරුණු මොනවාද, රහස් සංකේත වචන භාවිතා වන්නේ කවර ආකාරයෙන්ද, යනාදිය ගැන සටහනක් පිළියෙල කිරීමට ද පුළුවන. ළමුන්ට පවරන ගෙදර වැඩක් වශයෙන්, දෙමව්පියන් (මව හෝ පියා) හා ළමුන් එක් වී ආරක්‍ෂාවට අදාළ රහස් සංකේත වචනයක් නිර්මාණය කිරීමට සලස්වන්න. පාසැල හෝ නිවස වැනි ළමුන් සිටින ස්ථානයකින්, ළමුන් රැගෙන යාමේදී, ළමුන් රැකබලා ගන්නා අය විසින් මෙම රහස් සංකේත වචනය දැන සිටිය යුතුය.
- ආරක්‍ෂාව සඳහා රහස් සංකේත තිබීමේ හා ඒවා භාවිතයේ ඇති වැදගත්කම ගැන පන්තියේදී සාකච්ඡා කරන්න.

7:3 “...ත්මම දත්තවාචක මගේ වැරද් දක් නොවන බව

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- තමන් දන්නා අදහන හෝ විශ්වාස කරන පුද්ගලයෙකු ද එම අවස්ථාවට සම්බන්ධ වී සිටින්නේ නම් තමන්ට ආරක්‍ෂාවක් නොමැති විය හැකි අවස්ථා හඳුනාගැනීම ළමයෙකුට අමාරු විය හැක.
- අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ගරීර නරක විදියට ඇල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් තබා ගත යුතු නැත.
- ලිංගික හා කායික අපයෝජනය කිසිවිටකත් ළමයාගේ වරදක් නොවේ. එය ළමුන්ට වැරදි කරන, විදිවන, වේදනා ගෙනදෙන, කුචාල කරන, අපයෝජකයන් තුළ ඇති බරපතල ගැටළුවකි. එවැනි අපයෝජකයන්ට ද උපකාර කිරීම අවශ්‍ය වේ.

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- ගරීර නරක විදියට ඇල්ලීම ගැන රහස් තබා ගැනීමෙන් වැළකිය හැක්කේ කෙසේද යි ළමුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ළමුන්ට විවිධ අවස්ථාවන් ගණනාවක්ම එකිනෙක බැගින් ඉදිරිපත් කරමින් “.....ත් මම දත්තවාචක මගේ වැරද් දක් නොවන බව යන වාක්‍යය ඔබ පැවසීමෙන් පසු නැවත ඔවුන් ද එය කියවන ලෙසට සලස්වන්න. ඒවා පහත සඳහන් අවස්ථාවලට සමාන විය හැක.
 - කවුරුන්හි කෙනෙක් මට ගහන්න හැදුවත්.
 - මම ආදරය කරන කෙනෙකුට ගහන්න තව කවුරු හරි වැයම් කළත්
 - කවුරු හරි කෙනෙක් මගේ ඇගේ පුද්ගලික කොටස් අල්ලන්න හැදුවත්.
 - කවුරු හරි කෙනෙක් මාව හරි වෙන කෙනෙක් හරි නරක විදියට අල්ලන්න හැදුවත්.
- කවුරුත් මොනවා කීවත් නරක විදියට ඇල්ලීම කිසිවිටකත් ළමයෙකුගේ වරදක් නොවන්නේය යන්න ගැන කථා බහ කරන්න. ළමුන් ආරක්‍ෂාව ලැබිය යුතු අය වෙති. ඔවුන්ගේ ඇඟ ඔවුන්ට අයිතිය.

7 පාඩම් පත: නරක විදියට අල්ලන දෙයකට ඔබ සම්බන්ධ කර ගැනීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැත.

7:4 රතු හැට්ටකාරීන්ගේ කතාව කියවන්න. රවට්ටන විදි ගැන කතාබහ කරන්න.

ඉහත ගැනීමේ පරමාර්ථ

- තමන් දන්නා අදහන හෝ විශ්වාස කරන පුද්ගලයෙකු ද එම අවස්ථාවට සම්බන්ධ වී සිටින්නේ නම් තමන්ට ආරක්ෂාවක් නොමැති විය හැකි අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීම ලමයෙකුට අමාරු විය හැක. ලමයෙකුට රිද්වීමට, කුමක් කිරීමට හෝ වේදනා ගෙන දීමට වැයම් කරන පුද්ගලයෙකු, ලමයෙකු රැවටීම කළහොත්, ලමයාට තර්ජනය කිරීමෙන්, බලපෑම් කිරීම කුලින් හෝ ලමයා ලැජ්ජාවට පත් කිරීම කුලින් එම ලමයා තමන් වෙතට නම්මා ගැනීමට පුළුවන.
- ලිංගික හා කායික අපයෝජනය කිසිවිටකත් ලමයාගේ වරදක් නොවේ. එය ලමුන්ට වැරදි කරන, රිදවන, වේදනා ගෙනදෙන, කුමක් කරන, අපරාධකරුවන් කුල අැති බරපතල ගැටළුවකි. එවැනි අපයෝජකයන්ට ද උපකාර කිරීම අවශ්‍ය වේ.

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- "රතු හැට්ටකාරී" කථාව කියවා එම කතන්දරයේ සඳහන් කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
 - රතු හැට්ටකාරී රැවටීම සඳහා වෘක්කයා විවිධ ක්‍රමවලින් වැයම් කළ හැටි.
 - රතු හැට්ටකාරිය බේරී ඉවත් වී ගිය හැටි.
 - පුද්ගලික ආරක්ෂාව පිළිබඳ නීති රීති ගැන දැන සිටියේ නම්, රතු හැට්ටකාරියට කිරීමට හැකියාව තිබුණු තවත් දේවල් මොනවාද?
 - සෑම ලමයෙකුටම ආරක්ෂාව ලැබිය යුතු වන්නේ කෙසේද? ඔවුන්ගේ ගරීර අයිති ඔවුන්ටමය.



8 පාඩම් පත: කොම්පියුටරයෙන් කියවෙන පණිවුඩ හොඳ ඒවා විස යුතුය.

8:1 අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධවී ආරක්‍ෂාකාරී ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- කොම්පියුටරයක් භාවිතා කිරීමේදී ආරක්‍ෂා සහිත වීඩී හා ක්‍රම මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම.
- වෙනත් නොයෙකුත් අවස්ථාවලදී පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව සලසා ගැනීම සේම කොම්පියුටර් භාවිතයේදී ආරක්‍ෂාව සලසා ගැනීම ද වැදගත් බව වටහා ගැනීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවය සහිත කොම්පියුටර්

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන් තනි තනිව හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන්ට www.sbc.com, www.gamequarium.com යන වෙබ් අඩවියට ගොස් ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ එකිනෙකට වෙනස් ක්‍රීඩාවල යෙදීමට සලස්වන්න.
- ළමුන්ට කළ හැකි වීඩී කෝරාගැනීම් ගැනත් ඔවුන් එසේ එම කෝරාගැනීම් කරන්නේ මන්ද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.

8:2 පුද්ගලික තොරතුරු විමසමින් ලැබෙන හරක පණිවුඩවලට ඉලෙක්ට්‍රොනික තරඟලෙන් ප්‍රතිචාර දක්වමින් ලියුම් ලිවීමට පුහුණු වන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- කොම්පියුටරය භාවිතා කිරීමේදී ආරක්‍ෂා සහිත වීඩී හා ක්‍රම මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම.
- වෙනත් නොයෙකුත් අවස්ථාවලදී පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව සලසා ගැනීම සේම කොම්පියුටර් භාවිතයේදී ආරක්‍ෂාව සලසා ගැනීම ද වැදගත් බව වටහා ගැනීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොම්පියුටර් හෝ ඒ 4 කඩදැසි.
- පෑන් හෝ පෑන්සල් (කොම්පියුටර් භාවිතා නොකෙරෙන්නේ නම්)

පන්ති සංවිධානය

- තනි තනිව වැඩ කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම්

- ඔවුන්ගේ පුද්ගලික තොරතුරු හෝ ජායාරූප ඉල්ලා එවා ඇති ඊ-මේල් පණිවුඩයකට ප්‍රතිචාරයක් අතින් හෝ කොම්පියුටර් යතුරු ලියනය මගින් ලිවීමට ළමුන්ට සලස්වන්න.

8 පාඩම් පත: කොමිපියුටරයෙන් කියවෙන පණිවුඩ හොඳ ඒවා විය යුතුය.

o පිළිතුරු පණිවුඩයක් යැවීම හෝ නොයැවීම ගැන තීරණය කිරීම ඔවුන්ට අයත් කටයුත්තක් වන නමුත්, කුමක් වුවත් ඔවුන් විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකුට මේ ගැන පැවසීමේ ඇති වැදගත්කම ගැන සාකච්ඡා කරන්න. ළමුන් ජීවත් වන නිවෙස් ගැන හෝ ඔවුන්ගේ දුරකථන අංක ගැන වැනි පුද්ගලික තොරතුරු විමසමින් කිසිවෙකු හෝ ළමුන්ට ආරක්‍ෂාවක් නැති පණිවුඩ එවීම යුතු නැත.

8:3 අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වී, අන්තර්ජාලයේ ඇති ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ සත්‍ය හෝ අසත්‍ය කරුණු පිළිබඳ ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- o කොමිපියුටරයේ පණිවුඩ කුලින් ලිංගික අපයෝජනය සිදු කිරීමට පුළුවන.
- o යනපත් ලෙස කොමිපියුටරය පාවිච්චි කිරීමට ඉගෙන ගැනීමත් ආරක්‍ෂා සහිත ලෙස කොමිපියුටරය පාවිච්චි කිරීම පිළිබඳවත් ඉගෙන ගෙන සිටීම වැදගත්ය.
- o ළමුන්ට රිදවන කිසියම් පුද්ගලයෙකු විසින් රැවටීමෙන්, තර්ජන හෝ බලපෑම් කිරීමෙන් හෝ ලැජ්ජාවට පත් කිරීම කුලින් ළමයෙකු නම්මවා ගැනීමට පුළුවන.
- o කිසියම් පුද්ගලයෙකු තමාගේ ඇත්ත ස්වභාවය සඟවාගෙන ළමයෙකු ලෙස හෝ වෙනත් අයෙකු ලෙස පෙන් සිටීමට පුළුවන.
- o තමන්ගේ දේමවලින් තමන් සමඟ සිටින අවස්ථාවකදී ගැර, තමන්ට කොමිපියුටරය කුලින් හමුවන කිසිවෙකුට ළමුන් විසින් තමන්ගේ පුද්ගලික තොරතුරු ලබා නොදිය යුතුය.

පන්ති සංවිධානය

- o විශාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- o ("සත්‍ය" යන වචනය වෙනුවට) "ස" අකුර ලියා එක පැත්තක් ද ("අසත්‍ය" යන වචනය වෙනුවට) "අ" ලියා එක පැත්තක් ද යනුවෙන් ළමුන්ට ජේලියට සිටින හැකි පැති දෙකක් සකස් කරන්න. ඒ හැර ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණ ? සටහන් කළ කොටුවක් ද ඒ පසෙකින් ඇද තබන්න. ළමුන්ට ජේලියට ගිට ගැනීමට සලස්වන්න. ඉන්පසු ළමුන්ට ඇසෙන සේ ප්‍රශ්න කියවමින් නිවැරදි පිළිතුර ඇඟවෙන පැත්තට හෝ පිළිතුර ගැන ඔවුන්ට හරියටම ස්ථිර නොමැතිනම් ප්‍රශ්නාර්ථය සඳහන් ජේලියේ ද සිටගැනීමට ඔවුන් මෙහෙයවන්න.
- o එක් එක් අවස්ථාව ගැන සහ එය සත්‍ය හෝ අසත්‍ය වන්නේ මන්දැයි යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න. අන් සෑම තැනකදීම මෙන්ම ළමුන් පරිගණකය භාවිතා කරන විටද ළමුන්ට ආරක්‍ෂාව ලැබිය යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
- o ප්‍රශ්න:
 - o අන්තර්ජාලයේ ඇති තොරතුරු සෑම විටම සත්‍ය තොරතුරු වේ?
 - o ඔබගේ ගෙදර ලිපිනය හෝ දුරකථන අංකය වැනි පුද්ගලික තොරතුරු පරිගණක මාර්ග ගතව සිටියදී කිසිවෙකුටවත් නොදිය යුතුය?
 - o කිසියම් කෙනෙකු ඔබට අන්තර්ජාලයේදී බිය ජනන හෝ සිත අවුල් කරවන සුළු චිත්‍රයක් පෙන්වා ඒ දෙස බැලීමේ වරදක් නැතැයි ද ඔබ මෙම පින්තූරය ගැන කිසිවෙකුටත් නොකීව යුතුයි ද පවසන්නේය. එම පුද්ගලයා පවසන කරුණු වලට සවන්දීමේ වරදක් නැත?

8 පාඩම් පත: කොමිපියුටරයෙන් කියවෙන පණිවුඩ හොඳ ඒවා විය යුතුය.

- ඔබේ මිතුරා ඔබට ප්‍රීතීමත් උපන්දින සුබ පැතුම් පතක් එවා තිබේ. ආපසු ඒ ගැන ස්තූති කරමින් ඔබ ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑලෙන් ඒ ගැන පණිවුඩයක් යවන්නේය. එහි වරදක් තිබේද?
- අන්තර්ජාලයේ අපි දකින සෑම දෙයක්ම විශ්වාස කළ නොහැකි වීම ගැනත් ළමුන්ගේ සිත අවුල් වියවුල් වූ කළ, දෙමව්පියන් හෝ ගුරුවරුන් වැනි වැඩිහිටියන් සමඟ ඒ ගැන කරා කිරීමට හැකි ආකාරය ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.

8:4 "මෙහෙම වුණොත් ..." යනුවෙන් ආශාලවා ප්‍රශ්න වීම සහිත.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- කොමිපියුටරයේ පණිවුඩ තුළින් ලිංගික අපයෝජනය සිදු කිරීමට පුළුවන.
- යහපත් ලෙස කොමිපියුටරය පාවිච්චි කිරීමට ඉගෙන ගැනීමත් ආරක්‍ෂා සහිත ලෙස කොමිපියුටරය පාවිච්චි කිරීම පිළිබඳවත් ඉගෙන ගෙන සිටීම වැදගත්ය.
- රැවටීමෙන්, තර්ජන හෝ බලපෑම් කිරීමෙන් හෝ ලැජ්ජාවට පත් කිරීම තුළින් අපරාධකරුවෙකු ළමයෙකු නම්මවා ගැනීමට පුළුවන.
- කිසියම් අපරාධකරුවෙකු තමාගේ ඇත්ත ස්වභාවය සඟවාගෙන ළමයෙකු ලෙස හෝ වෙනත් අයෙකු ලෙස පෙනී සිටීමට පුළුවන.
- තමන්ගේ දෙමව්පියන් තමන් සමඟ සිටින අවස්ථාවකදී හැර, තමන්ට කොමිපියුටරය තුළින් ගමුළු කිසිවෙකුට ළමුන් විසින් තමන්ගේ පුද්ගලික තොරතුරු ලබා නොදිය යුතුය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ආශා නමැති අලියාගේ රූකඩය

පන්ති සංවිධානය

- විභාල කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම්

- ආශා උපයෝගී කරගනිමින්, කොමිපියුටරයේ කටයුතු කිරීමේදී "මෙහෙම වුණොත්" යනුවෙන්, කොමිපියුටරයේදී ආරක්‍ෂාවට අදාළවන ප්‍රශ්න අසමින් එවැනි අවස්ථාවක් උදවු වහාම ළමුන්ට කළ හැක්කේ කුමක්දැයි යන්න ගැන ඔවුන්ගේ අදහස් විමසන්න.
- "මෙහෙම වුණොත්" යන ප්‍රශ්න අසන්න.
- කිසියම් කෙනෙක් ඔබට ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑලෙන් ලිපියක් (ට් මේල්) එවා ඔබගේ දුරකථන අංකය හෝ ගෙදර ලිපිනය ඉල්ලා සිටී.
- පවුලේ සාමාජිකයෙක් ඔබට උපන්දින සුභපැතුම් පණිවුඩයක් එවයි.
- කිසියම් කෙනෙකුට රිද්වන හෝ වේදනා ගෙන දෙන දර්ශනයක් ඇතුළත් පින්තූරයක් කිසියම් කෙනෙක් ඔබ වෙත එවයි.
- කිසියම් කෙනෙක් ඔබට ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑලෙන් ලිපියක් (ට් මේල්) එවා යම් කිසි ස්ථානයකට පැමිණ ඔබට ඔවුන් හමුවන ලෙසත් ඒ ගැන වෙනත් කිසිවෙකුට නොපවසන ලෙසත් පවසයි.
- ඉහත සඳහන් අවස්ථාවන් ආරක්‍ෂාවක් සහිත හෝ ආරක්‍ෂාවක් රහිත අවස්ථාවන් වන්නේ මන්දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

9 පාඩම් පත : අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් තබා ගත යුතු නැත.

9:1 රහස් රවුම වටේට මාරුකර යැවීමේ ක්‍රියාකාරකම.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ඇසුම්කන්දීමටත්, තමාට ඇසුන දෙය නැවත නිවැරදිව ආපසු පැවසීමටත් ඉගෙන ගැනීම.
- අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන කරුණු රහස් ක් වශයෙන් තබා නොගත යුතු බවට අවබෝධය වැඩි දියුණු කරගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 20

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට විශාල කවයක හෝ අඩකවයක හැඩයට හිඳගැනීමට පලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම

- කිසියම් රහස් ක් සාදා, ඔබට වමෙන් හිඳ සිටින ළමයාගේ කණට කොදුරා එය කියන්න.
- තමන් ළඟට සිටින ඊළඟ ළමයාට එම රහස් පවසන ලෙසට සෑම ළමුන්ටම තේරුම් කර දෙන්න. අවසානයේ එම රහස් පටන්ගත් පහසුකම් සලසන්නා වන ඔබ වෙතටම එම රහස් ආපසු පැමිණිය යුතුය.
- එසේ අන්තිමට ඔබට ඇසුණු රහස් ක් ඔබ මුලින්ම පැවසූ රහස් ක් කුමක්ද කියා ළමුන්ට දන්වන්න.
- කණින් කණට පවසමින් යන විට රහස් වෙනස් වන ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- තමන්ට ඇසුන දෙය මහක තබාගෙන එය නිවැරදිව ආපසු ප්‍රකාශ කිරීමේ ඇති වැදගත්කම ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- රහස් ක් ලෙස අරක්‍ෂා කළාට කමක් නැති රහස් ගැනත් කිසිවිටකත් රහස් ක් ලෙස තබාගත යුතු නැති රහස් ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.
- ශරීරය ඇල්ලීම පිළිබඳ රහස් කිසිවිටකත් රහස් ලෙස තබාගත යුතු නැත්තේ මන්දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

9:2 රහස් වගුවක් නිර්මාණය කරන්න. මෙම රහස් වගුවට ආරක්‍ෂා කළ යුතු රහස් සහ ආරක්‍ෂා නොකළ යුතු රහස් ද අඩංගු විය යුතුය.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ආරක්‍ෂා කළ යුතු රහස් සහ කිසිවිටකත් ආරක්‍ෂා නොකළ යුතු රහස් අතර වෙනස හඳුනා ගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 15-20

9 පාඩම් පත: අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් තබා ගත යුතු නැත.

ක්‍රියාකාරකම්

- "රහස් වගුවේ" උදහරණ වශයෙන් සටහන් කොට ඇති රහස් කියවන්න. ඒ එක් එක් රහස් ආරක්ෂා කළාට කමක් නැති රහස්ක් ද, එසේත් නැති නම් කිසිම දිනෙක ආරක්ෂා නොකළ යුතු රහස්ක්දයි (එනම්, රහසිගතව ශරීරය ඇල්ලීමක් පිළිබඳ රහස්ක්) යන්න ළමුන් ලවා තීරණය කරවන්න.
- කිසියම් කෙනෙකු ගැන බොරුවට කරා ගෙතීමත් කිසියම් කෙනෙකු ආරක්ෂා කිරීම උදෙසා රහස් පවැසීමත්, අතර ඇති වෙනස සාකච්ඡා කරන්න.
- රහස් වශයෙන් තබාගත හැකි හා රහස් වශයෙන් තබා නොගත යුතු වෙනත් රහස් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. ඇඟ ඇල්ලීම ගැන රහස් හොඳ නැති රහස් බවත්, ඒවා කිසි දවසක රහස් ලෙස තබා නොගත යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න. එමෙන්ම, තමන්ට රිදවන, වේදනා ගෙන දෙන හෝ දුක උපදවන රහස් කිසි දවසක රහස් ලෙස තබා නොගත යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.

රහස් වගුව

- ඔබගේ නැන්ද ඔබ නිවසට පැමිණෙන බවට ඔබට දුරකථනයෙන් හෝ පණිවුඩයකින් දන්වා තිබේ. ඒ ගැන ඔබේ මවට නොදන්වා රහස්ක් ලෙස තබා ගන්නා ලෙසත්, එවිට ඇගේ අනපේක්ෂිත පැමිණීම ඔබේ මව කුළ විස්මයක් සතුටක් උපදවනු ඇති බවත්, ඔබේ නැන්ද පවසන්නීය.
- සෙල්ලම් පිට්ටනියේ සිටින කෙනෙක් තමන් සමඟ, රහසින්, ඇල්ලන සෙල්ලමක් කිරීමට ඔබ එකඟ නොවන්නේ නම් ඔබට එම පිට්ටනියේ සෙල්ලම් කිරීමට අවසර නැති බව ඔබට කියා සිටී.
- කිසියම් කෙනෙක් ඇදුම් නැතිව සිටින මිනිසුන්ගේ පින්තූරයක් ඔබට පෙන්වා එය රහස්ක් ලෙස තබා ගන්නා ලෙසත් එසේ නොමැති නම්, ඔහු ඒ ගැන ඔබේ දෙමාපියන්ට කියන බවත් පවසයි.
- අන්තර්ජාලයේ සිටින කිසියම් කෙනෙකු ඔබ මුණගැසීමට කැමැත්ත දක්වයි. එමෙන්ම එය රහස්ක් ලෙස තබා ගන්නා ලෙසට ද එම පුද්ගලයා ඔබට පවසන්නේය.
- ඔබගේ පවුලේ කෙනෙකුට පුදුමය උපදවමින් අනපේක්ෂිත උපන්දින තෑග්ගක් දීමට ඔබ රහසිගතව තීරණය කරයි.

9.3 "බැන් එක ඇතුළේ ඇති රහස්" ගම් ක්‍රීඩාව කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- "රහස්" යන්නෙහි හේරුම නිර්වචනය කිරීම.
- අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන කරුණු රහස්ක් වශයෙන් තබා නොගත යුතු බවට අවබෝධය වැඩි දියුණු කරගැනීම.

කාලය

- විනාඩි 30

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පන්තියේ සිටින සෑම ළමයෙකුටම බැන් එක බැගින්
- "රහසිගත" ලෙසත්

9 පාඩම් පත: අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් තබා ගත යුතු නැත.

පන්ති සංවිධානය

- කවයක හෝ විශාල අර්ධ කවයක හැඩයට ළමුන්ට හිඳ ගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- බැගයක කිසියම් රහසිගත දෙයක් දමා අරගෙන එන්න.
- ළමුන් ඉදිරියේ බැගය සොලවා පෙන්වා බැගය ඇතුළත තිබෙන්නේ කුමක්දැයි ඔවුන්ගෙන් අසන්න.
- ළමුන් ඒ ගැන අනුමාන කිරීමට පටන්ගත් පසු එම බැගය ඇතුළේ රහසක් (එනම්, එය කුමක්දැයි ළමුන් නොදන්නා දෙයක්) ඇති බව ළමුන්ට පවසන්න.
- දැන් ඔබේ බැගයේ ඇති රහස කුමක්දැයි එක ළමයෙකුට පවසන්න. එය රහසක් ලෙස තබා ගන්නා ලෙසට ඔහුට කියන්න. ඔබ කිසියම් සංඥාවක් දෙන තෙක් ඒ ගැන කිසිම කෙනෙකුට නොකිව යුතු බව එම ළමයාට තේරුම්කර දෙන්න.
- දැන් එම රහස දන්නා ළමයා එම රහස කුමක්ද කියා හෙළිකරනු ඇද්දැයි අනිත් ළමුන්ගෙන් අසන්න. (ඊට පිළිතුර විය යුත්තේ නැහැ යන්නයි.) ළමුන්ගෙන් ලැබෙන උත්තරය ඔව් වුවහොත් එය කරුණු නැවත සලකා බැලීමට පුදුසු අවස්ථාවක් වනු ඇත.
- ඔබ යම්කිසි දෙයක් නොදන්නේ නම් හෝ ඔබ යම්කිසි දෙයක් නොකියන්නේ නම්, එය රහසක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- දැන් බැගයේ තිබෙන්නේ කුමක්දැයි පවසන ලෙස එම ළමයාට කියන්න. කාමරයේ සිටි සියල්ලන් අතරින් රහස දැනගෙන සිටි එකම පුද්ගලයා වශයෙන් ඔහුට කෙසේ දැනුණේදැයි අසන්න.
- සෑම ළමයෙකුටම රහස් බැග් එකක් දෙන්න. කාමරය වටාගොස් තම බැගයේ සඟවා ගැනීම සඳහා කිසියම් දෙයක් සොයා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට කාලය දෙන්න. ඔවුන් බැග්වල දමාගත් දේවල් රහස් බවත් තමන්ගේ වාරය එන තෙක් එය කුමක්දැයි කිසිවෙකුට නොපැවසිය යුතු බවත් ඔවුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- දැන් සෑම ළමයෙකුටම වාරයක් දී මෙසේ පැවසීමට ඉඩ සලසන්න. "මගේ බැග් එකේ යම්කිසි දෙයක් තිබෙනවා. ඒක රහසක්. මොකද ඒ කුමක්ද කියා ඔබ නොදන්නා නිසා" බැගයේ ඇති දෙය කුමක්ද කියා අනුමාන කිරීමට අනිත් ළමුන්ට අවස්ථා දෙකක් දිය යුතු වන අතර, ඉන්පසු බැගයේ ඇති රහස ගැන පන්තියේ සියල්ලන්ට දැන්විය යුතුය.
- අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන කරුණු රහසක් වශයෙන් තබා නොගත යුත්තේ මන්දැයි යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න. සඟවා තබාගත යුතු නොමැති රහසක් ගැන දැන සිටිනා එකම පුද්ගලයා ඔබෙහිම එය කෙතරම් සිතට වද දෙන ඔබ හැකි ගත්වන පුළු දෙයක්දැයි යන්න ගැන කථා බහා කරන්න.

9 පාඩම් පත: අපේ හෝ වෙනත් අයගේ ශරීර ඇල්ලීම ගැන අප විසින් රහස් තබා ගත යුතු නැත.

9:4 "මට ... රහස් කියන්න පුළුවන්" යන පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමුන්ට රිදවීම් වේදනා හිරිහැර කරන පුද්ගලයෝ ඒ ගැන හෙළිකළහොත් පවුල කැඩී බිඳී යා හැකි බව වැනි තර්ජන කරමින් අපයෝජනය රහස් කළෙහිදී පවත්වාගෙන යා හැක.
- දිගින් දිගට කාල පරිච්ඡේදයක් මුළුල්ලේම අපයෝජනය සිදුකරගෙන යාමට පුළුවන.
- අපයෝජනය රහස් කළ හැකිවීම තත්ත්වය බිඳ දැමීම අතිශයින්ම වැදගත් තීරණාත්මක කරුණකි. නරක ලෙස ශරීරය ඇල්ලීම පිළිබඳ රහස් කිසිවිටෙකත් රහස් ලෙස තබා නොගත යුතුය.

කාලය

- විනාඩි 20

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව වැඩ කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- කමත් දන්නා ආරක්‍ෂා නැති රහස් ගැන කමන්ට පැවසිය හැකි වෙනත් එක් අයෙකු හෝ ඊට වැඩි දෙනෙකු දක්වමින් පෝස්ටර් ඇඳීමට ළමුන් මෙහෙයවන්න.
- ළමුන් තම රහස් පැවසීම සඳහා ඒ අය තෝරාගත්තේ මන්දැයි යන්න ගැන කණ්ඩායමක් වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්න.
- කිසියම් කෙනෙකු උදව් කරන පුද්ගලයෙකු ලෙස සැලකිය හැකි වන්නේ කවර කරුණු නිසාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.
- නරක විදියට ඇල්ලීම ගැන රහස් කිසිවිටෙකත් රහස් ලෙස ආරක්‍ෂා නොකිරීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි කණ්ඩායමක් ලෙස සාකච්ඡා කරන්න.



10 පාඩම් පත: "එපා" කියා කීමට ඔබට පුළුවන.

10:1 "එපා" කියන හැටි පුරුදු පුහුණු වෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- නිවැරදිව අවධාරණාත්මක වීමේ හැකියාවන් සංවර්ධනය කරගැනීම.
- පුද්ගලික ආරක්‍ෂාවට තර්ජනයක් වන අවස්ථාවලදී අවධාරණාත්මක වීම.

කාලය

- විනාඩි 15

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන් යුගල වශයෙන් කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- "එපා" කියන හැටි පුරුදුවන්න. ඔවුන්ගේ මුහුණ දඩ ගතියක් පිළිබිඹු වියයුතු බවත්, ඔවුන්ගේ ශරීර වලින් ද එපා යන අදහස කියවෙනු දක්නට තිබිය යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
 - පහත සඳහන් ආකාරයට ළමයින් පුරුදු කරවන්න.
 - කෙළින් සිටගන්න. උරහිස් පුළුල්ව තබාගන්න.
 - යුගලයේ අනිත් ළමයාගේ මුහුණ දෙස කෙළින් බලන්න.
 - ශබ්ද තඟා ස්ථිරආර පැහැදිලි කටහඬකින් එපා කියන්න.
- ඔබට එපා කීමට සිදුවිය හැකි අවස්ථාවන් ගැන කථාබහ කරන්න. ඔවුන් බැඳුරුම් ලෙස හැසිරීම වැදගත්බව අවධාරණය කළ යුතුය. ඔවුන් එපා කියන්නේ ඇත්නම් වාගේ නොවේ නම් මෙය දිගටම කරගෙන යා යුතු නැත. ඔවුන් එපා කියන්නේ ඇත්නම් බව හැමෝටම පිළිගැනෙන තරමට ඔවුන් අවධාරණාත්මකව එය පවසන බවට වගබලා ගන්න.
- ගෙදරදී එදිනෙද කළ යුතු වැඩකටයුතුවලදී හා තමන් අකමැති ආහාර අනුභව කිරීමට සිදුවීමේදී "එපා" කියා පැවසීම මෙයින් අදහස් නොවන බවත්, මෙහිදී එපා කියා පවසන්නේ ආරක්‍ෂාව සලසා ගැනීම සඳහා බවත් ළමුන් දැනගැනීම වැදගත්ය.
- වයසින් වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු ඉදිරියේදී ළමුන් අවධාරණාත්මක විය යුත්තේ කවර හේතු මතදයි සාකච්ඡා කරන්න.



10 පාඩම් පත: "එපා" කියා කීමට ඔබට පුළුවන.

10:2 මෙහෙම වුනොත්? යන ප්‍රශ්න ආශා ලවා ලමුන්ගෙන් ඇසීමට සලස්වන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ලමුන්ගේ පුද්ගලික ආරක්‍ෂාවට කර්පනයක් වන අවස්ථා හඳුනාගැනීම
- කපා කිරීම කෙරෙහි මූලික අවධානය දක්වමින් පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීති රීති ගැන
- අවබෝධය වැඩි දියුණු කරගැනීම: "එපා" කියන්න.

කාලය

- විනාඩි 15-20

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ආශා නමැති අලි රූකඩය
- ප්‍රශ්න සහිත බෑගය

පන්ති සංවිධානය

- කඩයක හෝ විශාල අර්ධ කඩයක හැඩයට ලමුන්ට හිඳ ගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- මෙහෙම වුනොත්? යන ප්‍රශ්න ආශා ලවා ලමුන්ගෙන් ඇසීමට සලස්වන්න. එසේ නැති නම් ලමුන් ලවා මෙහෙම වුනොත්? යන ප්‍රශ්නයක් බැගේ එකෙන් හෝ බාස්කට් එකකින් තෝරාගන්නා ලෙස ලමුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටීමට ආශාට පුළුවන.
- උචිත ප්‍රතිචාරයකින් පිළිතුරු දෙන ලෙසට ලමුන්ට අනුබල දෙන්න - "මෙහෙම වුනොත්" යන ප්‍රශ්න වලට "එපා" කියා පවසන්න.
ඔබ හොඳින් දන්නා හඳුනන කෙනෙක්, තමන් වයසින් වැඩිමහල් කෙනෙක් නිසා ඔබේ ගරීරයේ පුද්ගලික කොටස් තමන් විසින් ඇල්ලුවාට කමක් නැතැයි ඔබට පවසයි.
- කිසියම් කෙනෙක් ඔබට පහර දීමට සැරසෙයි.
ඔබ හඳුනන්නේ නැති කෙනෙක් ඔබට ඔවුන්ගේ මේ ඇතුළට එන ලෙස හෝ ඔවුන්ගේ කාරයේ නැගී රවුමක් එන ලෙසට ආරාධනා කරයි.
ඔබ ඔහු/ඇයට ඔබේ ඇඟ ඇල්ලීමට ඉඩ දුන්නේ නැති නම්, ඔහු/ඇය කියන දේ ඔබ කරන්නේ නැතිනම්, ඔබගේ පවුල කැඩී බිඳී යාමට ඉඩ ඇති බවත්, එවිට ඊට වරදකරුවන්ගේ ඔබ බවත්, වැඩිමහල් කෙනෙක් ඔබට පවසන්නේය.
අන්තර්ජාලයේදී ඔබට හමුවන කෙනෙක් ඔබගේ නම කුමක්දැයි අසන අතර, ඔබ ජීවත් වන්නේ කොහේදැයි යන්න ඔබගේ අසන්නේය.
- ආරක්‍ෂාවක් නැති අවස්ථාවකදී එතනින් ඉවත් වී ගොස් ආරක්‍ෂාවක් ලබා ගැනීම ලමුන්ට වැදගත් වන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

10 පාඩම් පත: "එපා" කියා කීමට ඔබට පුළුවන.

10:3 "යන්න, යන්න, නවතින්න" යන ක්‍රියාව පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නිති රීතිවල අර්ථයෙන් කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමයෙකුගේ ආරක්‍ෂාවට තර්ජනයක් වන අවස්ථාවලදී "එපා" කියා පැවසීමේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම.
- නරක විදියට අල්ලන අවස්ථාවලදී ඊට "එපා" කීමට තමන්ට හැකි බව ළමුන්ට වටහා දීම.

කාලය

- විනාඩි 15

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- රතු සහ කොළ සංඥා ආලෝක.

පන්ති සංවිධානය

- මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ක්‍රීඩා පිට්ටනියක් වැනි විවෘත ස්ථානයක්, මුහුදු වෙරළක් හෝ එළිමහන් තුමියක් අවශ්‍ය වේ.

ක්‍රියාකාරකම්

- "යන්න, යන්න, නවතින්න" ක්‍රියාව කරන්න.
- ඔබ "නවතින්න" යනුවෙන් පවසන තෙක් ළමුන්ට දිවීමට සලස්වන්න. මෙහිදී ඔබ නැවතීම සඳහා අදාළ සංඥා එළිය ඔසවා අල්ලා ඉන්පසු පහත සඳහන් ආකාරයේ අවස්ථාවන් ගැන ඔවුන්ට ඉදිරිපත්කළ යුතුය.
 - කිසියම් කෙනෙක් ඔබ අල්ලා ගැනීමට තැත් කරයි.
 - කිසියම් කෙනෙක් ඔහුගේ/ඇයගේ පුද්ගලික කොටස් අල්ලන ලෙසට ඔබට පවසයි.
 - කිසියම් කෙනෙක් ඔබට නරක පින්තූර පෙන්වීමට වැයම් කරයි.
 - කිසියම් කෙනෙක් ඔබට හෝ ඔබ ආදරය කරන කෙනෙකුට පහරදීමට වැයම් කරයි.
- ළමුන් "එපා" කියා කැරසා ඉවත් වී යා යුතු ය. "නවතින්න" කියා ඔබ පවසන තෙක් ඔවුන් දුටු යා යුතුය. එසේ නැවතුන කළ ඔබ නැවත ඔවුන්ට ප්‍රතිචාරය දැක්වීම සඳහා තවත් අවස්ථාවක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- ආරක්‍ෂාවක් නැති අවස්ථාවලදී "එපා" කියා කීමේ ඇති වැදගත්කම ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- විවිධ විනල් ප ක්‍රම: සංගීතය භාවිතා කරන්න. සංගීතය නැවතුණු කළ ක්‍රියාත්මක වීමද නැවතිය යුතුය.

10 පාඩම් පත: “එපා!” කියා කීමට ඔබට පුළුවන.

10:4 කණ්ඩායමක් ලෙස රවුමට හිටගෙන විවිධ ආකාරයට “එපා” කියන හැටි පුරුදු වෙන්න. පුහුණු වෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමයෙකුගේ ආරක්‍ෂාවට තර්ජනයක් වන අවස්ථාවලදී “එපා” කියා පැවසීමේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම.
- නරක විදියට අල්ලන අවස්ථාවලදී ඊට “එපා” කීමට තමන්ට හැකි බව ළමුන්ට වටහා දීම.

කාලය

- විනාඩි 15

පන්ති සංවිධානය

- මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ක්‍රීඩා පිට්ටනියක් වැනි විවෘත ස්ථානයක්, මුහුදු වෙරළක් හෝ එළිමහන් භූමියක් අවශ්‍ය වේ.
- ළමුන්ට විශාල රවුමක ආකාරයට සිට ගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන් රවුමක හැඩයට සිටගැනීමට සලස්වා සියළු දෙනාටම “එපා” කියා කීමට පුරුදු කරවන්න.
- ඔබගේ ශාරීරික ඉරියව්වලින් කියවෙන පණිවුඩය අවධාරණාත්මක ස්වරූපයෙන් කියවෙන බවට වචනලා ගන්න.
- ළමුන් සෘජුව සිටගෙන සිටිය යුතුය. ඔවුන්ගේ ඇස් එක එල්ලේ යොමු වී තිබිය යුතුය. තමන් පවසන වචන ගැන තමන් බැඳුණු ලෙස සලකන බව ඔවුන්ගේ කටහඬින් පෙනවිය යුතුය.



11 පාඩම් පත: ඔබට ඉවත් වී යාමට පුළුවන.

11.1 "ඔව්ලෝ" ක්‍රීඩාව කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- නරක විදියට අල්ලන අවස්ථාවකදී ළමුන්ට ඉවත් වී යාමට භාවිතා කළ හැකි විවිධාකාර ක්‍රම ගණනාවක් පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කරගැනීම.
- කමන්ට අනතුරුදායක වීමට ඉඩ ඇති අවස්ථාවකින් ඉවත් වී යනු පිණිස සමහර අවස්ථාවලදී ළමුන්ට විවිධ ආර්ථික ක්‍රියා ගණනාවක් අනුගමනය කිරීමට සිදුවන බව ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

කාලය

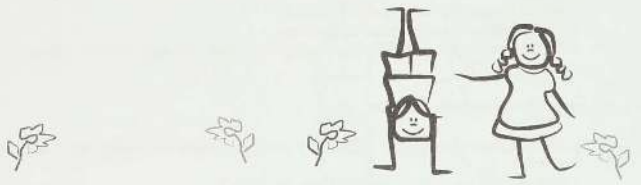
- විනාඩි 15-20

පන්ති සංවිධානය

- මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ක්‍රීඩාභාරයක් හෝ එළිමහන් ප්‍රදේශයක් වැනි විවෘත ඉඩ කඩ ඇති ප්‍රදේශයක් අවශ්‍ය වේ. (ළමුන්ට කෙකරම් දුර යා හැකිදැයි දක්වෙන පරිදි ක්‍රීඩා කරන භූමියේ සීමාවන් මොනවාදැයි තීරණය කරන්න.)

ක්‍රියාකාරකම

- ළමුන්ට ලොකු රවුමක හැඩයට හිටගැනීමට සලස්වා එක ළමයෙකුට ඒ මැද සිට ගැනීමට සලස්වන්න. මැද සිටින ළමයා අනිත් ළමුන් ඇල්ලීමට තැත් කරයි. එසේ කිසියම් ළමයෙකු අල්ලනු ලැබුවහොත් එම ළමයා මැද සිටින ළමයා සමඟ එකතු විය යුතුය. එසේ අල්ලනු ලැබූ සියළු දෙනා අත්වැල් බැඳගෙන අනිත් ළමුන් ඇල්ලීමට තැත් කළ යුතුය. එවේ සිටින ළමුන් එවිට ඔවුන්ට අසුනොවී ඉවත් වී යාමට තැත් කළ යුතුය.
- ඉවත්වී යාම සඳහාත්, අල්ලා ගැනීම සඳහාත් ළමුන් භාවිතා කළ විවිධ උපක්‍රම ගැන, සාකච්ඡා කරන්න.
- කිසියම් කෙනෙක් ඔවුන් අල්ලා ගැනීමට තැත්කළහොත් හෝ ඔවුන්ට රිදවීමට තැත්කළහොත්, ඔවුන්ට කළ හැක්කේ මොනවාද යන්න ගැනත්, ඉවත් වී යාම සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපක්‍රම මොනවාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.



11 පාඩම් පත: ඔබට ඉවත් වී යාමට පුළුවන.

11:2 "ඉවත් වී යාම පිණිස සහය දීවිමිවල" යෙදෙන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- නරක විදියට අල්ලන අවස්ථාවකදී ළමුන්ට ඉවත් වී යාමට භාවිතා කළ හැකි විවිධාකාර ක්‍රම ගණනාවක් පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කරගැනීම.
- නමන්ට අනතුරුදයක විමට ඉඩ ඇති අවස්ථාවකින් ඉවත් වී යනු පිණිස සමහර අවස්ථාවල දී ළමුන්ට විවිධ භාරීරික ක්‍රියා ගණනාවක් අනුගමනය කිරීමට සිදුවන බව ප්‍රදර්ශනය කිරීම

කාලය

- විනාඩි 15-20

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බැටින් හෝ කෝටු

පන්ති සංවිධානය

- තිදෙනෙකු හා පස් දෙනෙකු අතර සංඛ්‍යාවක් සිටින කුඩා කණ්ඩායම්වල ළමුන්ට කටයුතු කිරීමට සලස්වන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ක්‍රියාභාරයක් හෝ එළිමහන් ප්‍රදේශයක් වැනි විවෘත ප්‍රදේශයක් අවශ්‍ය වේ.

ක්‍රියාකාරකම

- "ඉවත් වී යාම පිණිස සහය දීවිමි" පවත්වන්න. (මෙය තරඟකාරී නොවන ආකාරයට සංවිධානය කළ යුතු දෙයකි.)
- ආරම්භ කිරීමට පෙර පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීතිරීති (අවධාරණය කරන්න.) වෙරගන්වන්න.
- ඔබ දුටු යන්නේ කොතනටදැයි යන්න ගැන කරා බහ කරන්න. ඔබට උදව් ලබාගැනීමට හෝ ආරක්‍ෂාව ලබාගැනීමට හෝ හැකි වන සේ ඔබට දිව යා හැකි ආරක්‍ෂිත ස්ථානයක් තිබිය යුතුය. අනතුරකට පත්වූ අවස්ථාවකදී නම්, ඔවුන්ට දුටු යා හැකි ආරක්‍ෂා සහිත ස්ථාන කීපයක් ගෙන හැර දක්වන ලෙස ළමුන්ට පවසන්න.
- ළමුන්ට නමන්ගේ කණ්ඩායම් තුළ "ඉවත් වී යාම පිණිස සහය දීවිමිවල" යෙදීමට සලස්වන්න.
 - පළමුවන ළමයාට මීටර් 15 ක් දුර වෙතයෙන් ගොස් ඊළඟ ළමයාට කෝටුව භාර දීමට පුළුවන.
 - දෙවන ළමයාට දිව ගෙන යාමට පුළුවන.
 - තෙවන ළමයාට පැන පැන යාමට පුළුවන.
 - සිව්වන තරඟය අවසන් කිරීමේ වේලාවට එන තෙක් පස්සෙන් පස්සට ඇවිදගෙන යාමට පුළුවන.
- පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන්න.
 - යම් කිසි කෙනෙකු තුහුණු විදියට ඔබ ඇල්ලීමට වැයම් කළහොත් ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?
 - ඔබට ඉවත් වී යා හැකි නොයෙකුත් ක්‍රම මොනවාද?
 - රෝද පුටුවක සිටින කෙනෙකුට නම් ඉවත් වී යාමට හැක්කේ කෙසේද?

11 පාඩම් පත : ඔබට ඉවත් වී යාමට පුළුවන.

11:3 වකතැන දිවීමේ සෙල්ලම කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- කිසියම් කෙනෙකු ළමයෙකු නරක වීදියට ඇල්ලීමට වෑයම් කරන අවස්ථාවක් ද ඇතුළුව වෙනත් ආරක්‍ෂා රහිත අවස්ථාවන්හිදී ළමුන් ඒවායින් ඉවත්වී යා යුතුය.
- ඉවත්වී යාම සඳහා භාවිතා කළ හැකි විවිධ උපාය උපක්‍රම ගණනාවක් ගැන විස්තර කරන්න.

කාලය

- විනාඩි 10-20

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම්

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන් විශාල රවුමකට සිට ගැනීමට සලස්වා එසා කියන හැටි පුහුණු වීමට සලස්වන්න. අනතුරුව එකම ස්ථානයේ රැඳීසිටීමින් ඉවත් වී යාහැකි එකිනෙකට වෙනස් උපක්‍රම රඟ දක්වා පෙන්වන ලෙස ඔවුන්ට පවසන්න. උදරණයක් වශයෙන් සියලුම ළමයින්ට එකතුව දිවීමට උඩ පැනීමට හෝ වේගයෙන් අවිදීමට සලස්වන්න හෝ රවුමේ මැදට දුවගොස් ආපසු නමන් සිටි ස්ථානයට දුවගෙන ඒමට සලස්වන්න.
- සෑම ළමයෙකුටම ආරක්‍ෂාව ලැබිය යුතු වීම ගැන සාකච්ඡා කරන්න. නරක වීදියට යමෙකු ඔවුන් ඇල්ලීමට තැත්කළහොත් ඔවුන්ට එයින් ඉවත් වී යාමට උත්සාහ ගැනීම ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- සෑම අවස්ථාවක මෙසේ ඉවත්වීයාමට බැරි බව පැහැදි කරන්න. එසේ ඉවත්වී යාමට නොහැකි වුවහොත් තමන්ට ආරක්‍ෂාවක් පැමිණෙන තෙක් සිට තමන් විශ්වාසය කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන පැවසිය යුතු බවත්, පහද දෙන්න. කවුරුත් කුමක් පැවසුවද නරක වීදියට ඇල්ලීම ළමයාගේ වරදක් නොවන බව, යන කාරණය නැවත නැවත් වෙර ගන්වන්න.



11 පාඩම් පත: ඔබට ඉවත් වී යාමට පුළුවන.

11:4 ආරක්‍ෂාව ඇති ස්ථානවල සිහියමක් අදින්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- කිසියම් කෙනෙකු ළමයෙකු හරක විදියට ඇල්ලීමට වැයම් කරන අවස්ථාවක් ද ඇතුළුව වෙනත් ආරක්‍ෂා රහිත අවස්ථාවකිනිදී ළමුන් ඒවායින් ඉවත්වී යා යුතුය.
- ඉවත්වී යාම සඳහා භාවිතා කළ හැකි විවිධ උපාය උපක්‍රම ගණනාවක් ගැන විස්තර කරන්න.

කාලය

- විනාඩි 15-20

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

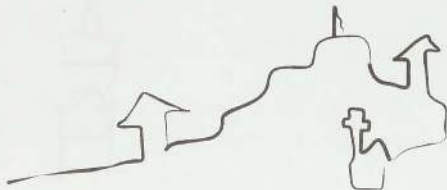
- විශාල කඩදැසියක්, කළු ලෑල්ල හෝ විවෘත ප්‍රදේශයක්
- හුණු කැට

පන්ති සංවිධානය

- විශාල කණ්ඩායම හෝ ළමුන් 3-5 පමණ සිටින කුඩා කණ්ඩායම්

ක්‍රියාකාරකම්

- පන්තියක් වශයෙන් හෝ කුඩා කණ්ඩායමක් වශයෙන් ළමුන්ට තමන් අයත් (තම ගම, අසල්වැසි ප්‍රදේශය හෝ නගරය) ජන ප්‍රජාවේ දළ සැලැස්මක් ඇඳීමට සලස්වන්න. එම දළ සටහනට ඔවුන්ගේ පාසැල, පොලීසිය, රෝහල හා ඔවුන්ගේ ගෙවල් ද ඇතුළත් විය යුතුය. ඊළඟට ඔවුන්ට හදිසි අවස්ථාවකදී යා හැකි ආරක්‍ෂා සහිත ස්ථාන ඔවුන් ලවා ලකුණු කරවන්න.
- එම ස්ථාන ආරක්‍ෂා සහිත වන්නේ කුමන කරුණු නිසාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.
- ආරක්‍ෂාව හෝ උදව් උපකාර පතාගෙන ඉන් යම් ස්ථානයකට යාමට ළමුන්ට කවර හෝ අවස්ථාවකදී සිදුවුවහොත් ඔවුන් එහිදී කළයුතු හෝ දිය යුතු දේ ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- වෙනහෝ මනුෂ්‍යයන් ළමුන් ගැන උනන්දුව සැලකිල්ල දක්වන බවත්, ඔවුන් ළමුන්ගේ ආරක්‍ෂාව සඳහා උදව් කිරීමට කැමති බවත් ළමුන්ට වටහා දෙන්න. ඔවුන්ට කවර හෝ අවස්ථාවකදී උදව් උපකාර වුවමනා වුවහොත් හෝ කිසියම් කෙනෙකුට කරා කිරීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔවුන්ට සිහියමේ සඳහන් කළ ස්ථාන වලට යා හැක.



12 පාඩම් පත: ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරුහරි කෙනෙකු ඔබට උදව්වට එන තෙක් ම කියන්න.

12:1 ළමුන්ට උදව් කරන කෙනෙකුට පන්තියට පැමිණෙන ලෙස ආරාධනා කරන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමයාගේ පවුලේ, පාසලේ, අසල්වැසින් අතරේ හෝ ජනප්‍රජාවේ සිටින ළමුන්ට උදව් කිරීමට හැකි අය කවුරුන්ද යි හඳුනාගැනීම.
- ළමා ලිංගික අපයෝජනයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ළමුන්ට අයිතියක් ඇති බවට ඔවුන් තුළ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම.

කාලය

- විනාඩි 30 - 50

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන් විශාල කවයක හෝ අර්ධකවයක හැඩයට හිඳගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- හෙදියක් හෝ වෛද්‍යවරයෙක්.
 - පොලිස් නිලධාරියෙක්.
 - ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ නියෝජිතයෙක්.
 - ආගමික නායකයෙක්.
 - පාසැල් ගුරුවරයෙක් හෝ විදුහල්පතිවරයෙක්.
 - රතු කුරුස සමාජයේ හෝ වෙනත් උදව් කරන ප්‍රජා නියෝජිත ආයතනයක පුද්ගලයෙකු වැනි ළමුන්ට උදව් කරන කෙනෙකුට පන්තියට පැමිණෙන ලෙස ආරාධනා කරන්න.
- මෙහිදී පහසුකම් සලසන්නාට එම පුද්ගලයාගේ වෘත්තිය ගැනත් ඔහු හෝ ඇය ළමුන්ට උපකාර කරන කෙනෙකු බවට පත්වී සිටින්නේ මන්ද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කිරීමට පුළුවන. එම පුද්ගලයා ළමයෙකුට උදව් කිරීමට ඉඩ ඇත්තේ කෙසේද යන්න ගැනත් විස්තර කිරීමට ඉඩ සලසන්න. "මෙන්න මේ විදියට තමයි මට ඔයාට උදව් කරන්න පුළුවන්"
- ළමුන්ට ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාවක් සලසා දෙන්න.



12 පාඩම් පත: ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරුහරි කෙනෙකු ඔබට උදව්වට එන තෙක් ම කියන්න.

12:2 ළමුන්ට උදව් උපකාර කරන අය ගැන විස්තර සහිත කුඩා පොත් සාදන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- ළමුන්ට උදව් උපකාර ගත හැකි විවිධාකාර පුද්ගලයින් නම් කොට ඔවුන් ගැන විස්තර කිරීම.
- ළමුන්ට අවශ්‍යවුවහොත් උදව් ලබා ගත හැකි, ළමුන්ට විශ්වාසය තැබිය හැකි මනුෂ්‍යයන් සිටින බවට ළමුන් තුළ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම.

කාලය

- විනාඩි 40

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සෑම ළමයෙකුටම ඒ-4 කඩදාසි බැගින්
- පෑන්, පෑන්සල්, හෝ මාකර්

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට තනි තනිව වැඩ කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- ළමුන්ට උදව් ලබා ගත හැකි පුද්ගලයන්ගේ චිත්‍රයක් බැගින් ඇඳීමට සෑම ළමයෙකුටම සලස්වන්න.
- එම පුද්ගලයන් ඔවුන්ට විශ්වාසය තැබිය හැකි, ඔවුන්ට උදව් අවශ්‍ය වුවහොත් ඔවුන්ට උදව් ලබාගත හැකි අය විය යුතුය. එක පිටුවක එක පුද්ගලයා බැගින් තමන්ට උදව් කළ හැකි පුද්ගලයින්ගේ පින්තූර ඇඳ කුඩා පොතක් නිර්මාණය කිරීම තවත් විකල්ප ක්‍රියාකාරකමකි.
- තමන්ට උදව් කළ හැකි පුද්ගලයන්ගේ චිත්‍ර ඇඳ එම පුද්ගලයා ගැන විස්තරයක් කිරීමටත්, එම පුද්ගලයාගේ නම, ලිපිනය, හා හදිසි අවස්ථාවකදී එම පුද්ගලයා ඇමතිය හැකි දුරකථන අංකය ද එම චිත්‍ර සමඟ සඳහන් කිරීමටත් ළමයින්ට සලස්වන්න.
- ළමුන් විසින් තෝරාගන්නා ලද පුද්ගලයන් ළමුන්ට උදව් කරන අය වන්නේ මන්දයි යන්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- ළමුන්ගේ පවුල්වල, පාසැල හා ජන ප්‍රජාව තුළ ළමුන්ට උදව් කළ හැකියයි සිතිය හැකි තවත් පුද්ගලයන් විය හැක්කේ කවුදයි යන්න ගැනද සාකච්ඡා කරන්න.
- ළමුන්ට හදිසි අවස්ථාවකදී උදව් උපකාර ලබාගැනීම සඳහා ඇමතිය හැකි දුරකථන අංක පන්ති කාමරය තුළ දැක බලා ගැනීමට ප්‍රදර්ශනය කර හැඹීමට ධුරාවරයට පුළුවන.

12 පාඩම් පත: ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරුගේ කෙනෙකු ඔබට උදව්වට එන තෙක් ම කියන්න.

12:3 සෙල්ලම් දුරකථන සාදා ලමුන්ට උදව් කරන පුද්ගලයින්ට එම දුරකථනවලින් කථා කරන හැටි පුහුණු වන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- තමන් විශ්වාසය තබන කෙනෙකුට ඒ ගැන කීමට හැකි විවිධ විධි ගැන ලමුන්ගේ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම.

කාලය

- විනාඩි 30-40

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කාඩ්බෝඩ් කඩදාසි
- කුලුක්
- පැන්, පැන්සල් හෝ මාකර්
- ගම්

පන්ති සංවිධානය

- යුගල වශයෙන් හෝ තනි තනිව ලමුන්ට වැඩ කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරමින් ලමුන්ට සෙල්ලම් දුරකථන සෑදීමට සලස්වන්න.
- සෑදූ දුරකථනය භාවිතා කරමින්, 1-1-9 අංකය කරකවන ආකාරය හා ඔවුන්ට උදව් අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී තම ඔවුන් විසින් කිව යුතු දේ පැවසීමට පුරුදු පුහුණුවීමට ළමයින්ට පුළුවන. මෙසේ දුරකතනයෙන් අමතන හැටි හා එම ඇමණීම භාර ගන්නා ආකාරය ගැන වර්ත රඟ පා පෙන්වීමට වයසින් වැඩි ලමුන්ට පුළුවන.
- තමන්ට උදව් ලබාගත හැකි වෙනත් පුද්ගලයන් කවුරුන්ද යන්න ගැනත් ඔවුන් සිටින්නේ කොහේද, ඔවුන් ඇමණීමට හෝ ඔවුන් මුහුණලීමට හැක්කේ කෙසේද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.
- ලමුන්ට උදව් උපකාර කිරීමට කැමති බොහෝ අය සිටින බවත්, ලමුන්ට එසේ උදව් උපකාර අවශ්‍ය වන අවස්ථාවක් උදවුවහොත්, ඔවුන්ට විශ්වාසය තැබිය හැකි එවැනි උදව් කරන පුද්ගලයෙකුට කථා කිරීමට ලමුන්ට හැකියාව තිබේය යන කරුණ වෙරගන්වන්න.

12 පාඩම් පත: ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන කියන්න. කවුරුහරි කෙනෙකු ඔබට උදව්වට එන තෙක් ම කියන්න.

12:4 **ළමුන් ලවා හිස්තැන් පුරවන්න.** "මට උදව් අවශ්‍ය වූනොත් මම කැමතියි කරා කරලා" කියන්න.

ඉගෙන ගැනීමේ පරමාර්ථ

- තමන් විශ්වාසය තබන කෙනෙකුට ඒ ගැන කීමට හැකි විවිධ විධි ගැන ළමුන්ගේ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම.

කාලය

- විනාඩි 30-40

පන්ති සංවිධානය

- ළමුන්ට කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස වැඩ කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

- තමන්ට පහර දීමට හෝ තමන්ගේ පුද්ගලික තැන් ඇල්ලීමට වැයම් කළ පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධයෙන් තමන්ට උදව් අවශ්‍ය වුවහොත් ඔවුන් ඒ ගැන පවසන්නේ කාටද, පවසන දේවල් මොනවාද යන්න ගැන කුඩා කණ්ඩායම් තුළ ළමුන්ගේ චරිත රඟපෑමක් කරවන්න.
- ළමුන් විසින් තෝරාගන්නා ලද පුද්ගලයන්, එසේ ළමුන් විසින් තෝරාගත්තේ මන්ද යන්න ගැනත් යමෙකු ළමුන්ට උදව් කරන කෙනෙකු වන්නේ කුමන දේවල් නිසාද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.
- තමන්ට උදව් ලබාගත හැකි වෙනත් පුද්ගලයන් කවුරුන්ද යන්න ගැනත් ඔවුන් සිටින්නේ කොසේද, ඔවුන් ඇමතිමට හෝ ඔවුන් මුණගැසීමට හැක්කේ කෙසේද යන්න ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න.
- ළමුන්ට උදව් උපකාර කිරීමට කැමති බොහෝ අය සිටින බවත්, ළමුන්ට එසේ උදව් උපකාර අවශ්‍ය වන අවස්ථාවක් උදවුවහොත්, ඔවුන්ට විශ්වාසය කැබිය හැකි එවැනි උදව් කරන පුද්ගලයෙකුට කරා කිරීමට ළමුන්ට හැකියාව තිබේය යන කරුණ වෙරගන්වන්න.



මමට අදහස්...

සිංහල භාෂාවේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයක් වන්නේ එහි වචනවලට අර්ථයක් නොමැති බවයි.

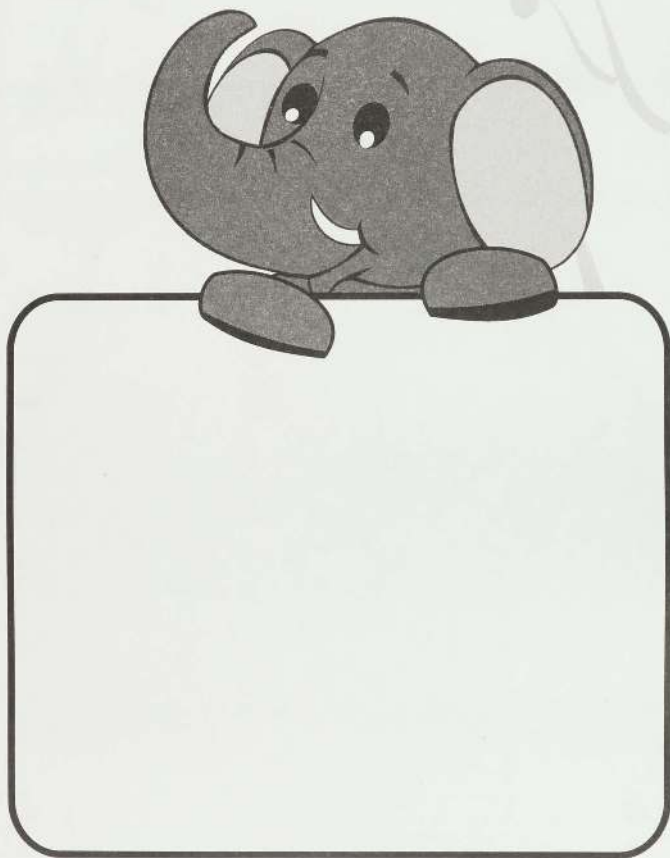
සිංහල භාෂාව

සිංහල භාෂාව යනු, පැරණි සිංහල භාෂාව
සිංහල භාෂාව යනු, පැරණි සිංහල භාෂාව
සිංහල භාෂාව යනු, පැරණි සිංහල භාෂාව

සිංහල භාෂාව
සිංහල භාෂාව
සිංහල භාෂාව

සිංහල භාෂාව
සිංහල භාෂාව
සිංහල භාෂාව

ඔබ ආශාවෙන් ඉගෙන ගත් දේවල් අදින්න, නැත්නම් අපට කියන්න.



මගේ පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නීති රීති:

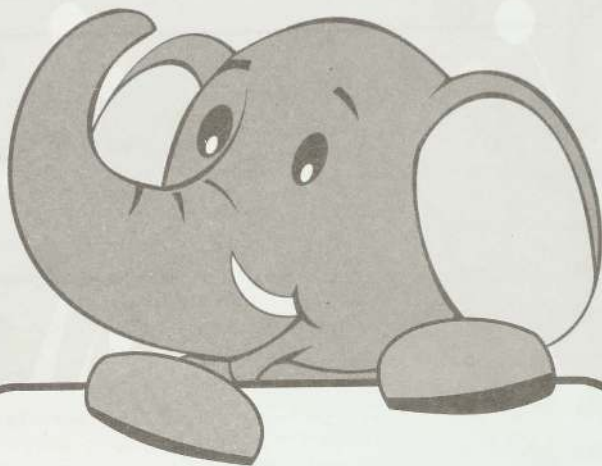
කවුරු හරි කෙනෙක් තරක විදියට මාව අල්ලන්න හැදුවොත් මට පුළුවන්

ඒවා කියන්න

එතැනින් ඉවත් වී යන්න

මම විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ ගැන පවසන්න -

කවුරු හරි මට උදව් කරන කෙනෙක් ඒ ගැන දිගටම පවසන්න.



බොහෝ හොඳයි.....!

බව ආරක්‍ෂා විය යුතු කෙනෙක් බවත් බවගේ
යෑරිය ආසින බවට බවත් බව වූහෙත හත්තා.
බව දැන් බවගේ පුද්ගලික ආරක්‍ෂාව පිලිබද නිකරින දන්නවා.

"ව්‍යා" කියන්න

විකැබිල් වුවත් ඒ යන්න

බව විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ හැඟ පවසන්න ÷
කවරෙකු හෝ බවට උදව් කරන හෙක්බ ඒ හැඟ දිනටම පවසන්න.

ආත්සන් කරන බද්දේ සහ **ආශා** විය.

දිනය.....



தமிழ்

பொருளடக்கம்

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்பது பற்றிய அறிமுகம்	96 - 97
பிரச்சனை	98 - 99
வன்செயல்	100
உயர் ஆபத்துக்கு முகம் கொடுக்கும் சிறுவர்கள்	101
அதிகாரம்	102
பாலியல் துஷ்பிரயோகம்	103 - 107
உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்	108 - 111
குடும்ப வன்செயல்	112 - 113
இன்டர் நெற் பாதுகாப்பு	114
துஷ்பிரயோகம் எவ்வாறு, எதற்காக நிகழுகின்றது	115
சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான சட்டங்கள்	116 - 120
தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாளுதல்	121 - 125
பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்னும் பாட அட்டைகளின் சுருக்கத்தை கற்பிக்கும் முறை	126 - 128
நிகழ்ச்சித் திட்ட வளங்கள்	129 - 130
நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கட்டமைப்பு	131
கற்பித்தலுக்குரிய பாப்ச்சல் கோட்டுப் படம்	132
பெற்றோர்களுக்கு	133 - 137
செயற்பாடுகள் பற்றிய சுருக்கம்	138 - 140
பாத்திரமேற்று நடத்தலுக்கான ஆலோசனைகள்	141
பாட அட்டை செயற்பாடுகள்	142 - 183

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்பது பற்றிய அறிமுகம்

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்றால் என்ன?

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்பது இலங்கை மற்றும் கனடா செஞ்சிலுவைச் சங்கங்களின் ஒத்துழைப்புடன் தயாரிக்கப் பட்டுள்ள நிகழ்ச்சித் திட்டமாகும். பாலியல் மற்றும் உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் உள்ளிட்ட வன்செயலின் பல்வேறு வழவழங்களிலிருந்தும் பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவுகமக அவர்களுக்கு வேண்டிய தகவல்களையும் திறன்களையும் வழங்குவதற்காக இப்பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டமானது கணை சொல்லுதல், பொம்மலாட்டம், பாடல்கள் மற்றும் தேரடியான செயல்முறை அனுபவங்களை வழங்கும் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை ஒன்று சேர்த்துக் கொண்டுள்ளது.

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டமானது கனடாவில் வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள c.a.r.c (கொளவமான கல்விப்பூடக வன்செயலை எதிர் கொள்ளல்) என்னும் நிகழ்ச்சித் திட்ட மாதிரியை ஒத்துள்ளது. c.a.r.c நிகழ்ச்சித் திட்டம் கனடாவின் சரோபில் 1981 ஆம் ஆண்டு அக்கறைகொண்ட பிரசகசனினாலும், வளர்ந்தெனப் பல்கலைக் கழகக் கல்லூரியினாலும் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. 2000 இல் இந்தநிகழ்ச்சித் திட்டம் கனடா செஞ்சிலுவைச் சங்கத்துக்கு மாற்றப்பட்டதைத் தொடர்ந்து ஆசிரியர்களாலும் சிறுவர் டிராபிப்பு பற்றிய கல்வியை டோதிப்பவர்களாலும் கனடா முழுவதிலும் புகட்டப்பட்டு வருகிறது. 2005 இல் இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினாலும் மற்றும் சமூக பங்களிகளினாலும் இந்தநிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கான தேவை இனங்காணப்பட்டது. 2006 இல் இலங்கையின் தனித்துவமான கலாசார மற்றும் சமூக தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் பொருட்டு சிறுவர் பாதுகாப்பு முகவர் அமைப்புகள், வளர்ந்தோர், சிறுவர்கள் ஆகியோருடன் பரந்த அளவிலான கலந்துலோசணையைத் தொடர்ந்து பாதுகாப்பாக இருப்போம்! எனப்படும் இந்தநிகழ்ச்சித் திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

பிள்ளைகளுக்கு பின்வருவனவற்றைக் கற்பித்தல் இப்பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் முக்கிய குறிக்கோள்களாக அமைந்துள்ளது:

- உடலை சொந்தமாகக் கொண்டுருத்தல்
- உடல்கள் அத்தரங்கமானவை
- தொடுதல்கள் நல்லவையாக அல்லது கெடுதியானவையாக இருக்க முடியும்
- தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது
- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகள்: “வேண்டாம்!” எனச் சொல்லுங்கள். அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச்
- சென்று விடுங்கள். நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள்-யாறியுமொருவர்
- உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்.

சிறுவர் பாதுகாப்புக்கு ஒரு ஆற்றற்கண்டு அணுகுமுறையை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக பல்வேறு வகையான துஷ்பிரயோகங்கள், தெரியப்படுத்துதலை எவ்வாறு கையாளுதல், தடுக்கும் உடாயங்கள், சமூக ஆதரவை வழங்கும் கட்டமைப்புகளுடன் இணைந்து பணியாற்றதல் என்பன பற்றிய கல்வியை பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டம் வழங்குகிறது.

இவ்வழிகாட்டி யாருக்காக?

இந்த வழிகாட்டியானது ஆசிரியர்கள், அடாற்றுவனங்களின் ஆளணியினர், சமூக ஆதரவுப் பணியாளர்கள், இளைஞர் மற்றும் சிறுவர் கழகங்களின் தலைவர்கள், பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை கற்பிக்கும் ஏனைய சமூகத் தலைவர்களுக்காக தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இவ்வழிகாட்டியிலிருந்து நீங்கள் அறிந்து கொள்ளப் போவது என்ன?

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகமும் குடும்ப வன்செயல்களும், சட்ட நியமங்கள், துஷ்பிரயோகம் தெரியப்படுத்துதல் படுதலை எவ்வாறு கையாளுதல், பல்வேறு செயற்பாடுகளையும் பயன்படுத்துதல் சம்பந்தமான வழிகாட்டல் உள்ளடங்கலாக எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை கற்பிக்க முடியும்என்பன பற்றிய பொதுவான கருக்கமொன்றை இவ் வளவழிகாட்டி வழங்குகின்றது.

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்பது பற்றிய அறிமுகம்

“பாதுகாப்பாக இருப்போம்!” என்பதை கற்பிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த செயல்நடைமுறைகள்

- பாதுகாப்பாக இருப்போம்! ஆசிரியர் பயிற்சியில் பங்குபற்றுக
- வள வழிகாட்டியை வாசித்து தெரிந்துகொள்ளவும்
- இவற்றைக் கற்பிப்பதற்கு வேண்டிய பாட ஆயத்தங்களை முன்கூட்டியே மேற்கொள்ளவும்
- இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் பற்றி அல்லது இதன் பொருளடக்கம் பற்றி கேட்க வேண்டிய வினாக்கள் இருப்பின், இது பற்றி உங்களுடைய நிறுவனத்தில் யாருடன் பேசவேண்டுமென்பது பற்றி தெரிந்து கொள்ளவும்
- பாட அட்டைகளின் பின் பக்கத்தில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை பிள்ளைகள் பயன்படுத்துவதற்கு அவர்களுக்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொடுக்கவும். (ஒவ்வொரு செயற்பாட்டினதும் முழுமையான விபரங்கள் இந்த வள வழிகாட்டியில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது)
- வினாக்கள், செயற்பாடுகள் மற்றும் வினையாட்டு என்பன மூலம் பிள்ளைகள் பங்குபற்றுவதை உறுதிசெய்து கொள்க.

பிரச்சினை

சகல சிறுவர்களும் குடும்பங்களும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்குரிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளனர். தரதிவ்ட்டமாக குடும்பங்களில் இடம் பெறும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகமும் வன்செயலும், சிறுவர்களினதும் குடும்பங்களினதும் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலாக அமைகின்றன. துஷ்பிரயோகத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ள இரகசியமும் களங்கமும் தீங்கு ஏற்படுவதை நிறுத்தவதற்கும், மேலும் துஷ்பிரயோகம் நிகழாமல் தடுப்பதற்கும் தடைகளாகக் காணப்படுவதுடன், இவை புள்ளிவிபரங்கள் அங்கீகரிக்கப் படுவதையும் சீரமைக்குகின்றன. இம்யாத்திரி மோசமான, ஆயினும் தடுக்கக் கூடிய பிரச்சினைகள் பற்றி உரையாடுவதற்கு சிறுவர்களுக்கும் வளர்ந்தோருக்கும் பாதுகாப்பான வழியொன்றுக்கான வளங்களை பாதுகாப்பாக இருப்போம்! வழங்குகிறது.

உலகில் இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகம்

துஷ்பிரயோகம் என்பது உலகம் முழுவதிலும் இடம்பெறும் பிரச்சினைக்குரிய விடயமாக உள்ளது. துஷ்பிரயோகம் உணர்ச்சி சார்ந்ததாக, பாலியல் சார்ந்ததாக அல்லது பிள்ளைக்குத் தெரிந்த ஒருவரால் இழைக்கப்படும் உடல் சார்ந்ததாக அல்லது பாதுகாப்பற்ற கம்பியூட்டர் தகவல்களாக அல்லது குடும்பத்தில் வன்செயலை அவதானிப்பதாக இருந்தாலும், வன்செயலை ஒருபோதுமே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

- 150 மில்லியன் பெண்பிள்ளைகளும் (உலகின் சிறுவர் சனத்தொகையின் 14%) மற்றும் 73 மில்லியன் ஆண்பிள்ளைகளும் (உலகின் சிறுவர் சனத்தொகையில் 7%) பாலியல் சார்ந்த வன்செயலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். (Pinheiro, 2006)
- ஒவ்வொரு வருடமும் உலகம் எங்கிலும் 40 மில்லியன் சிறுவர்கள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகின்றனர் (உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO), 2001).
- இந்தியாவில் பெண்கள் மற்றும் சிறுவர் அபிவிருத்தி அமைச்சு, யுனிசெப்பும், சேவ் த சில்நென் அமைப்பும் (Kacker, 2007) இணைந்து மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றின்படி 50 சதவீதத்துக்கும் கூடுதலான சிறுவர்கள் பாலியல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தையும், 2AE3 பகுதியினர் உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தையும் அனுபவித்தமை தெரியவந்துள்ளது.
- உலகச் சிறுவர்களில் 2.4 சதவீதத்தினரே சகல சூழமைவுகளிலும் - அதாவது விடுகள், பி. சாலைகள், நிறுவனங்கள், தொழில் பாக்கும் இடங்கள் மற்றும் சமூகங்கள் போன்ற சகல இடங்களிலும் உடல்ரீதியான தண்டனையிலிருந்து சட்டப்படி பாதுகாக்கப்படுகின்றனர் (Pinheiro, p.12, 2006).

வன்செயலுக்கு எவருமே விதிவிலக்கு அல்ல பிள்ளையொன்றுக்கு வன்செயல் காரணமாக தீங்கு ஏற்படும்போது சிறுவர்கள், அவர்களின் குடும்பங்கள் மற்றும் அவர்களின் சமூகங்கள் யாவுமே வருந்துகின்றனர்.

பிரச்சினை

இலங்கையில் துஷ்பிரயோகம்

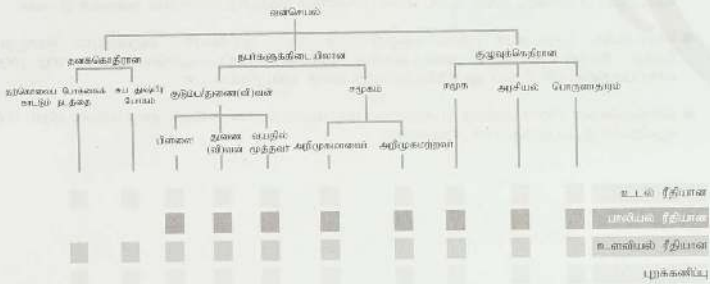
- இலங்கையில் துஷ்பிரயோகமானது நாடு முழுவதிலுமுள்ள சகல வயதும் பிள்ளைகளுக்கும் சகல பின்னணியைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு பிரச்சினையாக இருப்பதை சில கற்கைகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.
- தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையானது (www.childprotection.gov.lk) இலங்கையில் 20% ஆண்பிள்ளைகளும் 10% பெண்பிள்ளைகளும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாவதாகக் கூறுகின்றது.
- யுனிசெப் 2004 இல் மேற்கொண்ட ஆய்வின் படி (பக்கம் 51-52), 10-13 வயதும் பிரிவைச் சேர்ந்த வளரிளம் பருவத்தினர் மத்தியில் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் 10% ஆக இருப்பதாக கண்டறிந்தது; 14% ஆண்பிள்ளைகளும் 8% பெண்பிள்ளைகளும்.
- இதே ஆய்வின்படி 14-19 வயதும் பிரிவினருள் 14% பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கப் பட்டமை கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இங்கு ஆண், பெண் பிள்ளைகள் வேறுபாடு கணிசமான அளவுக்கு இல்லை.
- கொலம்பகே, தசநாயக்கா மற்றும் வைத்தியரதன (2005) ஆகியோரால் அணுராதபுரம், கொழும்பு தெற்கு, இரத்தினபுரி ஆகிய மாவட்டங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின்படி ஏழு மாத காலப்பகுதியில் 190 சிறுவர் துஷ்பிரயோக சம்பவங்கள் கண்டறியப்பட்டன.
- விக்ரிமசேகரா (1998) அணுராத புரத்தில் வளரிளம்பருவத்தினரின் பாலியல் துஷ்பிரயோக வீதம் 16.8 சதவீதமாக இருப்பதாகக் கண்டறிந்துள்ளார்.

வன்செயல்

வரைவிலக்கணம்

வன்செயல் என்பதும் பொதுப்படையான சொல்லானது காயப்படுதல், இறப்பு, உளவியல் ரீதியான தீங்கு, விருத்தியின்மை அல்லது வேண்டியவை கிடைக்கப் பெறாமல் என்பவற்றில் முடிவடைகின்ற அல்லது இவற்றில் முடிவடையக் கூடிய சாத்தியத்தை பெருமளவில் கொண்டிருக்கும் மனவீக்கு ஒருவர், தனக்கு எதிராக, இன்னொரு நபருக்கு எதிராக அல்லது குழுவொன்றுக்கு அல்லது சமூகத்துக்கு எதிராக வேண்டுமென்றே, மீரட்டியோ அல்லது உண்மையாகவோ உடற்பலத்தை அல்லது சக்தியைப் பயன் படுத்துவதைக் கருதுகின்றது. (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi and Lozano, 2002)

வன்செயலில் பல்வேறு வகைப்பிரிவுகள் உண்டு. வன்செயலானது அதன் தன்மையைப் பொறுத்து தனக்கெதிரானதாக, இன்னொருவருக்கெதிரானதாக அல்லது மக்கள் குழுவொன்றுக்கு எதிரானதாக இருக்கலாம். பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்பதும் இவ்வழிகாட்டி சிறுவர்களுக்கெதிரான வன்செயலைத் தடுப்பதைக் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுகிறது.



உடல் கலந்து எதிர்ப்பு (2002) வன்செயல் மற்றும் கலந்து எதிர்ப்பு உடல் அறிக்கை, ஜெனீவா: WHO

வன்செயல் தவிர்க்கப் படக்கூடியது

வன்செயல் சிக்கலானதாயிருப்பினும், அதன் காரணமாக பிள்ளைகள், குடும்பங்கள் அல்லது சமூகங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடாது. துவழ்பிரயோகத்தை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதை இலக்காகக் கொண்ட பெரும் ஈழக்கலைகள் மக்கள் பல்வேறு வழிகளில் நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளும் போது சிறுவர்களுக்கெதிரான தீங்கை நிறுத்த முடியும். வன்செயல் தவிர்க்கப்படக் கூடியது!!!

உயர் ஆபத்துக்கு முகம் கொடுக்கும் சிறுவர்கள்

சகல பிள்ளைகளும் துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிக்கும் ஓரளவு ஆபத்துடன் வாழுகின்றனர்! அவர்களுடைய வயது, பருமன், அணுபவமின்மை, தங்கி வாழாத மற்றும் சமுதாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடம் என்பன, வளர்ந்தோரினால் அல்லது சக்தி கூடிய பிள்ளைகளினால் மேற்கொள்ளப்படும் அதிகார துஷ்பிரயோகத்தினால் இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாகச் செய்கின்றனர். எவ்வாறாயினும், சில சிறுவர்கள், ஏனையவர்களைப் பாக்கீலும் கூடுதலான ஆபத்துக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி யிருப்பதனால் அவர்களுக்கு விசேட பாதுகாப்பு தேவைப்படுகிறது.

பாடசாலைகள், வைத்தியசாலைகள், சிறைச்சாலைகள் அல்லது சமய சம்பந்தப்பட்ட நிலையங்கள் போன்ற நிறுவனங்களிலுள்ள பிள்ளைகள் கூடுதலான ஆபத்தை எதிர் நோக்கலாம். ஆபத்தானது, அந்த நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் மக்களிடமிருந்து உருவாகலாம்; அல்லது சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய கொள்கைகளையும் கட்டமைப்பையும் நிறுவுவதற்கு தவறியமை காரணமாகவும் ஏற்படலாம்.

தனியாக, தங்கி வாழும், தீங்கு விளைவிக்க முயற்சிப்பவர்களிடமிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள அல்லது அவர்களிடமிருந்து தப்பித்துச் செல்வதற்கு முடியாத விசேட தேவைகளைக் கொண்டு சிறுவர்கள் அல்லது உள்/ஆறிவுசார், மொழி, பேச்சு அல்லது உபயோகிக்க வேண்டிய சொற்கள் என்பன ரீதியான இச்சிறுவர்களின் குறைபாடுகள், மக்கள் அவர்களை அணுகுவதை இலகுவாக்குவதுடன், அச்சிறுவர்கள் உதவிமைப் பெற்றுக் கொள்வதையும் கடினமாக்குகின்றனர்.

இன்டர்நெட் அல்லது வானொலித் தொழினுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் சிறுவர்கள் துஷ்பிரயோகம், வன்செயல் என்பவற்றுக்கு உட்படுத்தப்படக்கூடிய உயர் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளனர். சிறுவர்களை பாலியல் செயற்பாடுகளுக்காகப் பயன்படுத்துவோர் தமது ஆளடையாளத்தை மறைத்துக் கொண்டு, இன்டர்நெட் வழியாக சிறுவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு நட்புறவான சம்பாஷணை முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது ஒருவருடன் ஒருவர் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்வதற்கும் இடநீச் செல்கிறது. வயதுக்குப் பெருகாதமற்றவையும், அருவருக்கத் தக்கவையும், பாலியல் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டவையுமான சாதனங்களை சிறுவர்களுக்கு அணுப்ப முடியும். சிறுவர்களினால் அஞ்சல் செய்யப்படும், அணுப்பப்படும் அல்லது ஒலிபரப்புச் செய்யப்படும் தனிப்பட்ட தகவல்களும், படங்களும் சுரண்டலில் ஈடுபடுபவர்களால் இடைநடுவில் நீறுதப்பட்டு, சிறுவர்களை இலக்காகக் கொண்டு, அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்க அல்லது ஆராசப் படங்களை ஆக்குவதற்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

தெருவோரங்களில் வாழும் சிறுவர்கள், சிறுவர் ஊழியத்தில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளவர்கள் அல்லது ஒரு சில ஆதாரத்தொகுதிகளுடன் வெளிநாடுகளில் தொழில் புரியும் பெற்றோரைக் கொண்டவர்கள் போன்ற ஓரம் கட்டப்பட்ட சிறுவர்கள், சமூகத்தில் அவர்கள் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்பதனாலும், அவர்களுக்கு உதவ்வதற்கு கிடைக்கக் கூடிய பாதுகாப்புக்கான தொகுதிகள் இல்லாமையினாலும் தீங்கு ஏற்படக் கூடிய பெருமளவு ஆபத்துக்கு முகங்கொடுக்கலாம். பெரும்பாலும் ஓரம் கட்டப்படுதலென்பது, சிறுவர்கள் வன்செயலினால் ஓரங்களுக்குத் தள்ளப்பட்டு, ஓரம் கட்டப்பட்டமை காரணமாக வன்செயலுக்கு மேலும் இலகுவில் பாதிக்கப்படக்கூடிய நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படும் ஒரு விஷவட்டச் சுருளாக முடியும்.

மோதல்கள் அல்லது இயற்கை அனர்த்தங்கள் போன்ற அவசர நிலைமைகளில் வாழும் சிறுவர்கள், குழப்பமான சூழல், பரந்தப்பட்ட வன்செயல் மற்றும் தங்களைக் கவனிப்பவர்களிடமிருந்து பிரிந்திருந்தால் போன்றவற்றுடன் போராட வேண்டியிருப்பதுடன், அவர்களுடைய குடும்பத்தினரும் சமூகத்தினரும் கடுமையான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். ஆதரவு வழங்குவதற்கு வேண்டிய முறைமைகள் இல்லாதபோது அல்லது அதிகளவு அழுத்தத்துக்குள்ளாகும் போது சிறுவர்கள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படும் ஆபத்தை எதிர் நோக்குகின்றனர்.

அதிகாரம்

- அதிகாரம் என்பதுவது நீங்கள் யாரென்பது பற்றியும் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது பற்றியும் தேர்வுகளை கொண்டுள்ளது. ஆதரவு, வளர்த்து ஆளாக்குதல், தகவல்கள், கல்வி, பொருத்தமாகிக் கொள்ளும் தன்மை, சட்டப்படியான பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியமான சூழலும் பணமும் என்பன உள்ளிட்ட வளங்கள் கிடைக்கக்கூடியதாயிருந்தால் மற்றும் ஒருவருடைய நாளாந்த வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் தீர்மானங்களில் பங்குபற்றும் செயலாற்றுகிறீர்கள் ஆகும். (ஆய்நெடட் யன் ஐராக்கல்டி 1995, 1274). அதிகாரத்தை காரியங்களை செய்து முடிப்பதற்கான ஆற்றல், செயற்படுவதற்குரிய செயலாற்றுகிறீர்கள் அல்லது எது நடக்க வேண்டுமெனத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றலான வழிமுறைகளை மீண்டும் ஒருவசயமாய்ப் ஆகியோர் வரைவிடக்கணப்படுத்துகின்றனர் (1995இ. 274).
- அதிகாரத்தை தகாத வழியில் பயன்படுத்துதல் சகல வன்செயலுக்கும் அடித்தளமாக அமைகிறது. நபரொருவர் இன்னொருவரைப் பார்க்கிலும் கூடுதலான அதிகாரத்தைக் கொண்டிருப்பதனால் இன்னொருவரை உடல்ரீதியாக அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாக காயப்படுத்துவதற்கு அதனை தகாத வழியில் பயன்படுத்துகிறார். தகாத வழியென்பதும்போது இது ஸூக்கணிப்பையும், உடல், பாலியல் மற்றும் உணர்ச்சி என்பன சார்ந்த சகல வகையான துப்பிரயோகத்தையும் உள்ளடக்கலாம்.
- சிறுவர்களுக்கு தீங்க விளைவிக்கும் மக்கள் அதிகாரத்தை கொண்டிருப்பவர்களாவா ஏனெனில் இவர்கள் பெரியவர்களாகவும் கூடுதலான பலம் வாய்ந்தவர்களாகவும் இருப்பதுடன் மேலும் கூடுதலான வளங்களையும் கூடுதலான கட்டுப்பாட்டையும் கொண்டுள்ளனர். காரணம் எதுவாக இருந்தபோதிலும் இதனை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

அதிகாரத்தின் மூலவிடங்கள்

- உங்களுக்கு தெரிந்தவர்கள்
- உங்களிடமிருந்து வேலை கொள்ளுபவர்கள்
- உங்களுடைய பதிவு
- உங்களிடமுள்ள விசேட அறிவு அல்லது தகவல்கள்
- உங்களின் கட்டுப்பாட்டிலுள்ள வளங்கள்
- உங்களால் கொடுக்கக்கூடிய வெகுமதிகள்

- வயதவந்தவர்கள் தங்களைத் தாங்களே பின்வரும் விளக்கத்தைக் கேட்பதன்மூலம் அவர்கள் என்ன அதிகாரத்தை கொண்டிருக்கிறார்கள் மற்றும் அதனை அவர்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பன பற்றி ஆராய முடியும்.
- எனது அதிகாரம் எங்கிருந்து எனக்குக் கிடைக்கின்றது?
- பொறுப்பான முறையில் எனது அதிகாரத்தை எவ்வாறு நான் பயன்படுத்துகிறேன்?
- எனது குடும்பம், நிறுவனம், சமூகம் ஆகியவற்றிலுள்ள அதிகார இயக்கவியல்கள் யாவை?
- என்னால் சேர்ந்து வாழுகின்ற அல்லது சேர்ந்து வேலை செய்கின்ற சிறுவர்களும் இளவயதினரும் என்ன வகையான அதிகாரத்தைக் கொண்டுள்ளனர்?
- எனது அதிகாரத்தை தகாத வழியில் எவ்வாறு நான் பயன்படுத்த முடியும்?
- எவ்வழிகளில் அல்லது எந்த சூழ்நிலைகளில் எனது அதிகாரத்தை தகாத வழியில் பயன்படுத்தும் பலவீனத்தை நான் கொண்டுள்ளேன்?

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் வரைவிலக்கணம்

பாலியல் காரணங்களுக்காக, வயது குறைந்த அல்லது வலிமை குறைந்த ஒருவர், வயது கூடிய அல்லது வலிமை கூடிய பிள்ளை, வளரிளம் பருவத்தினர் அல்லது வளர்ந்தோர் ஒருவரினால் பயன்படுத்தப்படும் போது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் இடம் பெறுகிறது.

சிறுவர்களும் இளவயதினரும் சம்பந்தத்தைத் தெரிவிக்க இயலாதவர்களாயுள்ளனர்; ஏனெனில் அவர்களிடம் சம அளவிலான வலிமை, சம அளவிலான அறிவு அல்லது சம அளவிலான ஆதரவை வழங்கக் கூடிய கட்டமைப்புகள் என்பன இல்லை. பாலியல் துஷ்பிரயோக மென்பது ஒரு நம்பிக்கைத் துரோகமான செயலாகும்; இது சிறுவர்களிடமிருந்து அவர்களின் பிள்ளைப் பருவத்தையே இல்லாதொழித்துவிடுகிறது.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் வகைகள்

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகமென்பது இரண்டு வகைப்பிரிவுகளுள் அடங்குகிறது. இவை ஒவ்வொன்றும் பரந்தப்பட விச்சைக் கொண்டுள்ள நடத்தைகளை உள்ளடக்குகின்றன.

தொடுதல்

தொடுதல் அல்லாத

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● பாலியல் பகுதிகளில் தொடுதல்களுள்ளதல் ● இன்னொருவருடைய பாலியல் பகுதிகளைத் தொடுமாறு கட்டாயப் படுத்தப்படல் ● கட்டியணைக்கப் படல் அல்லது பாலியல் ரீதியான வித்தில் பிடித்துக் கொள்ளப்படல் ● யாதேனும் பொருளொன்றைப் பாவித்து பிள்ளையொன்றுடன் பாலுறவு கொள்ளுதல் ● சடங்குகள் சம்பந்தமான துஷ்பிரயோகத்தில் உடல் ரீதியாகவும் பாலியல் ரீதியாகவும் சித்திரவதைக்கு உட்படுத்தப் படல் | <ul style="list-style-type: none"> ● பாலியல் விடியோக்கள், ஆயாசப் படங்கள் போன்றவை நேரடியாகவோ, இன்டெநெட், செல்போன் புகைப்படங்கள் மூலமாகவோ காண்பிக்கப் படுதல் ● ஆயாசமான தொலைபேசி அழைப்புகள் உள்ளடங்கலான பாலியல் சம்பந்தமான உரையாடலைச் செவிமடுக்குமாறு கட்டாயப் படுத்தப்படல் ● பாலியல் உணர்வைத் தூண்டக் கூடிய அல்லது ஆயாசப் புகைப்படங்களுக்கு அல்லது விடியோக்களுக்கு மாதிரியாக (மொடெலாக) நிற்பதற்கு கட்டாயப் படுத்தப்படல் ● இன்னொரு நபருடைய உடலின் பாலியல் பகுதிகளைப் பார்க்குமாறு கட்டாயப் படுத்தப்படல் ● பாலுறவு கொள்ளும் செயல்களை அவதானிக்குமாறு கட்டாயப்படுத்தப் படல் ● பாலியல் உடல் உறுப்புகள் பற்றி பரிசாசம் செய்து கோழாட்டல் ● வாய்மொழி மூலமாகவோ அல்லது குறிப்புகள், e- மெயில், முறைசாராத பேச்சுக்களுக்கான அறைகள் அல்லது வாசக வடிவிலான செய்திகள் என்பவற்றினூடாக திய எண்ணத்தைக் கொண்ட வினாக்கள், குறிப்புகள் அல்லது அவதானங்கள் என்பவற்றுக்கு உட்படுத்தப்படல் ● மற்றவர்களின் பாலியல் செயற்பாடுகளை இரகசியமாகப் பார்க்குமாறு கட்டாயப் படுத்தப்படல்/தேவையில்லாமல் அவதானித்தல் |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் உடலில் பாலியல் பகுதிகள் பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப்படுத்தப்பட்டுள்ளன: சிறுமிகளுக்கு மார்பும், சிறுமிகள் சிறுவர்கள் ஆகிய இருபாலாரும் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதிகளுமாகும். பொருத்தமுடையதென வளந்தோள் கருதும் பட்சத்தில் சிறுவர்களுக்கு மேலும் மிகச் சரியான மொழியை வழங்குவதற்காக “முலைகள்”, “புறப்பாலுறுப்புக்கள்”, “குண்டி” ஆகிய சொற்களையும் பயன்படுத்த முடியும். அந்தரங்கமான பகுதிகள் மீது விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டிய தேவையிருப்பினும் பாட விதானமானது, உடலின் சகல பகுதிகளும் அந்தரங்கமானவையென்பதையும், அவை மரியாதையோடு கருதப் படவேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ள என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றது.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள்

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குப்படுத்தப்பட்ட பிள்ளைகள் பின்வருவன உள்ளடக்கலாக, அதேக இழப்புகளினால் வருந்துகின்றன:

விளைவு

காண்படும் மாற்றம்

நம்பிக்கைத் துரோகமிகைக்கப்படல்

- பிள்ளைகளின் நம்பிக்கை வைக்கும் இயல்பு பிழையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது
- ஆபத்தின்மை, பந்தோபஸ்து ஆகிய உணர்வுகள் குறைதல்
- கவனிப்புக்காகவும் பாதுகாப்புக்காகவும் மற்றையவர்களில் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை சிதைவுறல்
- சொந்த நலன் அலட்சியம் செய்யப்படல்
- ஆதரவு, பாதுகாப்பு என்பன கிடைக்காமையை உணர்தல்
- துஷ்பிரயோகத்துக்கான சொந்த உடலின் துலங்கலையிட்டு கோபம், விரக்தி, குழப்பம்

வலுவின்மை

- தனது உடலின் மீதான கட்டுப்பாடு இழக்கப்படுவதுடன் அத்தடயீறலினால் தொடர்ந்தும் பாதிக்கப்படக் கூடிய தன்மை
- தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் துஷ்பிரயோகத்தை நிறுத்தவும் முடியாமல்
- குற்றமீழைப்பவரினால் கையாளப்படும் கட்டாயப்படுத்தல் அல்லது தந்திரமான செயல் என்பவற்றுக்கு இலகுவாக பாதிக்கப்படும் தன்மை
- மற்றையவர்களை நம்பச் செய்வதற்கு முடியாமல்

பாலியல் நாட்டத்தை ஏற்படுத்தல்

- தகாத பாலியல் நடத்தைக்காக வெகுமதியளிக்கப்படல்
- பாலியல் நடத்தைபூடாக பாலியல் அல்லாத தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளல்
- பாலியல் பகுதிகளின் மீது கருத்தைச் செலுத்துதல்
- எதிர்மறை உணர்ச்சிகள், குரபகம் என்பவற்றுடன் நிபந்தனைப் படுத்தப்பட்ட பாலியல் செயற்பாடு
- ஆரோக்கியமான, நெருக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல்

களங்கமுண்டாதல்

- குற்றமீழைப்பவரினால் குற்றம் கண்டு பிடிக்கப்படல்
- இரகசியமாக வைக்கப்படல் வேண்டுமென்னும் அழுத்தத்துக் குள்ளாக்கப்படல்
- செயற்பாடுகள் பற்றி வெட்கமடைதல்
- தெரியவந்ததும் அச்செயல் நம்பப்படாமல்
- துஷ்பிரயோகத்துக்காக ஏனையவர்களிடம் குறை கேட்டல்
- சேதமடைந்த பொருட்களைப் போல் நோக்கப்படல்
- சுயமதிப்பு குறைவடைதல்

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

ஆண்பிள்ளைகளின் விசேட தேவைகள்

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஆண்களும், பெண்களைப் போன்று அதே விளைவுகளை அனுபவிப்பதுடன், ஆண்பிள்ளைகள் வளர்ந்து வரும் போது வலிமை, கட்டுப்பாடு, ஆண் - பெண் பால் என்பன பற்றிய செய்திகள் அவர்களுக்கு கற்பிக்கப்படுவதால் அவர்களுக்கும் தனித்துவமான பிரச்சினைகள் உண்டு.

ஆண்களுக்கான தனித்துவமான பிரச்சினைகள் உள்ளடக்குவன (Lew, 1988; Mathews, 1996; Mendal, 1995)

- ஆண்மை - ஆண்கள் “மனிதன்” என்ற வகையில் குறைவாக எண்ணுவதனால் தமது ஆண்மையை நம்பிப்பதற்காக செயலில் செம்மையைக் காட்டுவதற்கு முயற்சிப்பார்கள்.
- பாலியல் செயற்பாடு - சிறுவனொருவன் மனிதனொருவனால் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கப்பட்டால், அச்சிறுவன் தனது பாலியல் அடையாளம் பற்றிய குழப்பத்தை உணர்வதுடன், தன்னின்ச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு பயப்படுவதுடன் எந்நேரமும் பாதுகாப்பு பற்றியே சிந்திப்பான்.
- வலிமை மற்றும் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றுக் கிடையிலான குழப்பம் - பாதிக்கப்பட்ட ஆண்கள் வலிமையற்றவர்களாயிருந்தால்; தாங்களும் தீங்கிழைப்பவர்களாக மாறுதல் அல்லது மற்றையவர்களைக் காப்பாற்றுவவர்களாக மாறுதல் ஆகியவற்றுள் ஏதாவதொன்றைத் தெரிவு செய்வதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுவதாக உணரலாம்.
- உணர்வுகளை மறுத்தல் - ஆண்கள் மீது, அவர்களின் உணர்வுகளை மறைப்பதற்கான சமூகத்தின் அழுத்தமானது மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு அல்லது உடல் சம்பந்தப்பட்ட முறைப்பாடுகள் என்பவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.
- வெட்கமும் குற்ற மனப்பான்மையும் - ஆண் பிள்ளைகள் பாதிப்புக்குள்ளாவதற்கு தாங்களாகவே இடமளித்துள்ளனர் என உணருவதனால், அவர்கள் வன்செயல், பதாபத்தங்களின் துஷ்பிரயோகம், தங்களைத் தாங்களாகவே காயப்படுத்துதல் அல்லது மனச் சோர்வுடைதல் மற்றும் தாழ்வான சுயமதிப்பைக் கொண்டிருத்தல் என்பன மூலம் தமது கோபம், வெட்கம் என்பவற்றை நீக்கிக் கொள்ளுகின்றனர்.
- தீங்கிழைக்கும் பெண்கள் - குற்றமிழைப்பவர் பெண்ணாக இருக்கும் போது, பாதிக்கப்பட்ட ஆண், தான் பாதிக்கப்பட்டமைக்காக “சுகத்தை அனுபவிக்க வேண்டும்” என்னும் சமுதாயத்தின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஆண் பிள்ளைகள் முகம் கொடுக்கின்றனர்.
- சமூகத்தினால் ஒப்புக் கொள்ளாமை - வன்செயல் என்பது “ஆணுக்குரியது” எனவும், பாதிப்புக்குள்ளாதல் “பெண்ணுக்குரியது” எனவும் சமூகம் கருதுவதனால் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஆண் பிள்ளைகளும் வளர்ந்த ஆண்களும் அனுபவிக்கும் தாக்கத்தை மக்கள் உணர்ந்து கொள்வது சிரமமாயுள்ளது.

விளைவுகளின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் தனிப்பட்ட பல வழிகளிலும், வேறுபடும் அளவிலான உள் அதிர்ச்சியுடனும் அனுபவிக்கப்படுகிறது. காரணிகள் சில வருமாறு:

- குற்றமிழைப்பவருக்கும் பாதிப்புக்குள்ளாகப்படுவருக்கும் இடையே நிலவும் உறவினது தன்மை: உணர்ச்சி ரீதியான உறவு எவ்வளவுக்கு நெருக்கமாயிருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு, உள்வியல் ரீதியான உள் அதிர்ச்சி ஏற்படும் அபத்தம் மிகக் கூடுதலாயிருக்கும். நம்பிக்கை சிதைந்து விடுகிறது.
- பாலியல் உறவு ஆரம்பித்த வயதும் அது நீடிக்கும் காலமும்: ஒரு தடவை மாதத்தீரம் நிகழும் சம்பவத்திலும் பாக்க மீண்டும் மீண்டும் தொடுதலில் ஈடுபடும் சம்பவங்கள் தொடர்ச்சியாக இடம் பெறுதலானது அதிகளவு உள் அதிர்ச்சியை உண்டாக்கும் சாத்தியத்தைக் கொண்டுள்ளது.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

- இடம்பெறும் பாலியல் செயற்பாட்டினது வகை: உடல் சம்பந்தப்பட்ட தொடுதலைக் கொண்டிருக்கும் பாலியல் செயற்பாடுகளுடன் ஒப்பீடும் போது, அவ்வாறான தொடுதல்கள் இடம் பெறாத செயற்பாடுகளின் விளைவாக ஏற்படக் கூடிய உடல் அதிர்ச்சி குறைவானதாகத் தென்படுகிறது.
- பிள்ளையை இலக்காகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படும் உடல் ரீதியான ஆக்கிரமிப்பு அல்லது பலாத்காரம்; வன்செயலானது துஷ்பிரயோகத்துக்கு மேலும் ஒரு பரிமாணத்தை சேர்த்துக் கொள்கிறது.
- துஷ்பிரயோகத்தை தெரியப்படுத்துவதற்கான துலங்கல்: தெரியப்படுத்துதலின் விளைவாக கருணை, பயனுறுத்திமிக்க தலையீடு என்பன கிடைக்குமாயின், அங்கு குணப்படுத்தல் ஆரம்பமாகிறது. அங்கு அவநம்பிக்கை, கோப உணர்வு ஏற்படும் அல்லது எந்த விதமான துலங்கலும் ஏற்படாவிடில் தீங்கு அதிகரிக்கின்றது என்பது தெளிவாகும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாழ்க்கையில் ஆதரவு வழங்கும் ஒருவர் கிடைக்கப் பெறுதல்: கவனிப்பு, செவிமடுத்தல் என்பவற்றை நிறைவேற்றக் கூடிய ஒருவரது ஆதரவு உள்ளததிர்ச்சியின் அம்சங்களை குறையச் செய்கிறது. ஆதரவு கிடைக்காமையானது தனிமை, உதவியின்மை மற்றும் மதிப்பின்மை ஆகிய உணர்வுகளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

பாலியல் குற்றமிழைப்பவர்கள்

பாலியல் குற்றமிழைப்பவர்கள்:

- ஆண், பெண் ஆகிய இரு பாலாராகவும் இருக்க முடியும். பெரும் பான்மையானவர்கள் ஆண்களாக உள்ளனர்.
- பாலியல் ரீதியான குற்றமிழைக்குத் தக்கபடி அமையலாம்.
- சமூகத்தின் சகல மட்டங்களிலும் மற்றும் சகல குழுக்கள், கலாசாரங்கள் மத்தியிலும் காணப்படுகின்றனர்.
- அடிக்கடி குற்றமிழைக்காதவர்கள் அல்லது சிறுவர்களைப் பாலியலுக்குரிய பொருட்களாகக் கருதுபவர்கள்.
- பெற்றோர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோருள் ஒருவராக, இன்னொரு பிள்ளையாக, ஒரு அயலவராக, பயிற்றுனர் ஒருவராக, மாணவ தலைவர் ஒருவராக, ஆசிரியர் ஒருவராக அவர் எவராயும் இருக்க முடியும். 97 சதவீதமான துஷ்பிரயோக சம்பவங்களில் பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், உறவினர்கள் அல்லது வேறு தெரிந்த நபர்கள் போன்ற, பிள்ளைக்கு நன்கு தெரிந்த ஒருவர் ஈடுபட்டுள்ளதாகக் கொலம்பகே, தசாநாயக்கா, வைத்தியரட்ண ஆகியோரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்விவரிந்து (2005) தெரிய வந்தள்ளது.

பாலியல் குற்றமிழைக்கப் படுதலின் பல்வேறு கட்டங்கள்

பாலியல் குற்றமிழைத்தலின் இயக்கவியலை, எதிர்வு கூரக் கூடியவையும் இணங்காண்பட்டக் கூடியவையுமான ஐந்து கட்டங்களாக வகைப்படுத்த முடியும் (Sgroi, 1998):

1. ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்யும் கட்டம்

இக்கட்டத்தின் போது பாலியல் குற்றமிழைப்பவர்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடிய சாத்தியத்தைக் கொண்டுள்ளவர்களை அணுகக் கூடிய வழிகளையும், வாய்ப்புகளையும், இணங்கண்டு, அவர்களுடன் உறவுகளை விருத்தி செய்துகொண்டு அவர்களை இசையச் செய்கின்றனர். பெரும்பாலான குற்றமிழைப்பவர்கள் பிள்ளையினதும், பிள்ளையின் குடும்பத்தினதும் மற்றும் சமூகத்தினதும் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

2. பாலியல் இடைத் தொடர்பாடல் கட்டம்

இக்கட்டமானது அதிகுறைவான அத்துமீறி நுழையும் நடத்தைகளிலிருந்து அதியுர் அத்துமீறி நுழையும் நடத்தைகள் வரை பாலியல் செயற்பாடு முன்னேறிப் போவதைக் காட்டுகிறது. செயன்முறை முழுவதிலும் குற்றமிழைப்பவர் பிள்ளையை “ஆயத்தப் படுத்துகிறார்”.

3. இரகசியமாயிருத்தல் கட்டம்

இரகசியமாயிருத்தல் குற்றமிழைப்பவர்கள் பெறுப்டுக் கூற வேண்டிய தேவையை தவித்தக் கொள்வதற்கு இடமளிப்பதுடன், அத்துஷ்பிரயோகத்தை தொடர்ந்து மேற்கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்பையும் உருதி செய்கிறது. குற்றமிழைப்பவர்கள் துஷ்பிரயோகத்தை தொடர்ந்து மேற்கொள்வதற்கும், தெரியப்படுத்தலைத் தடுப்பதற்கும், பிள்ளையினது பல்வீனத்தை உருதி செய்து கொள்வதற்குமாக தங்களைச் சூழவும் தனிப்படுத்துதல், இரகசியமாயிருத்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்ட சூழ்நிலையொன்றை உருவாக்கிக் கொள்ளுகின்றனர்.

4. தெரியப்படுத்தல் கட்டம்

தீங்கிழைப்பவர்களுள் பெரும்பாலானோர் குற்றச்சாட்டுகளை மறுப்பதுடன், தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக தற்காப்பான முறையில் நடந்து கொள்வார்கள்.

5. வெளியிடாமல் மறைத்து வைத்திருக்கும் கட்டம்

குடும்பத்தினரும், அண்மையிலுள்ள உறவினர்களும் பகிரங்கப்படுத்தலையும், தகவல்களையும், தலைபீடுகளையும் தவிப்பதற்கான முயற்சியில் பெரும்பாலும் ஈடுபடுவர். குற்றமிழைத்தவர் குடும்ப உறுப்பினராயிருப்பின் தெரியப்படுத்தப்படாமை மேலும் தீவிரமடையும்.

பாலியல் குற்றங்கள் பொதுவாக...

- உடல் ரீதியாக உக்கிரமானதாக இருப்பதில்லை ஒரு சில அன்வாறிருப்பினும், குற்றமிழைப்பவர்கள் பிள்ளையொன்றை பல்வந்தமாக கீழ்ப்படியச் செய்வதற்கு சாதாரணமாக கையாளுதல், வெகுமதிகளைக் கொடுத்தல், அச்சுறுத்துதல் அல்லது கட்டாயப்படுத்துதல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.
- நீண்ட காலப் பகுதிக்கு மீண்டும், மீண்டும் இடம்பெறுகின்றன. சில வேளைகளில் ஒரு சம்பவம் மாதிரி இடம் பெறலாம்.
- பிள்ளையொன்று இன்னொருவருடன் தனியாக இருக்கும் போது இடம் பெறுகிறது. இது பிள்ளையினது வீட்டில், உறவினர் அல்லது நண்பர் ஒருவரினது வீட்டில். பாடசாலையில், இன்டர்நெற் அமைவிடத்தில், விளையாட்டு மைதானத்தில், வணக்கத் தலத்தில், இவை போன்ற பல இடங்களிலும் இடம் பெறலாம். இது ஏந்த இடத்திலாவது சம்பவிக் முடியும்.

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்

வரைவிலக்கணம்

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமென்பது, அதிகார பீடத்தில்நுக்கும் அல்லது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக இருக்கும் நபரொருவர் வேண்டுமென்றே பிள்ளையொன்றுக்கு தீங்கிழைத்தல் அல்லது தீங்கிழைக்கப் போவதாக அச்சுறுத்துதல். இது பிள்ளையொன்றை அடித்தல், உலுக்குதல், எரிசாயத்தை ஏற்படுத்துதல், அறைதல் அல்லது உதைத்தலை உள்ளடக்க முடியும். உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் வழமையாக உடல் ரீதியான தண்டனையுடன் தொடர்புபட்டுள்ளது அல்லது நல்லொழுக்கத்தை நிலை நாட்டுவதிலிருந்தும் பிரித்தறியப் படாமலுள்ளது. நல்லொழுக்கத்தை நிலை நாட்டுதலானது பிள்ளைக்கு தீங்கிழைக்கப் படுவதை உள்ளடக்கக் கூடாது.

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தின் வகைகள்

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் ஒரு நடவை மட்டுமே இடம் பெறலாம் அல்லது குறிப்பிட்ட காலப்பகுதிக்கு தொடரலாம். உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் உள்ளடக்குவது:

● அடித்தல்	● உலுக்குதல் (உதாரணமாக குழந்தை யொன்றை உலுக்குதல்)	● கடித்தல்
● உதைத்தல்	● எரி சாயத்தை ஏற்படுத்துதல்	● நஞ்சூட்டல்
● பிள்ளையொன்றை நீருக்குள் அமிழ்த்திப் பிடித்தல்	● பிள்ளையொன்றை அடக்கி வைப்பதற்காக பலாத்காரத்தை யாதேறும் ஆபத்தான முறையில் பயன்படுத்துதல்	● மூச்சுத் திணை வைத்தல்
● தலைமயிரைப் பிடித்து இழுத்தல்	● பிள்ளையின் மீது பொருட்களை எறிதல்	● பிள்ளையை எறிதல் அல்லது தள்ளுதல்

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள்

சிறுவர்களும் இளவயதினரும் உள அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கப்படும் உடல் வேதனையை அனுபவிப்பது மாத்திரமின்றி, தங்களைத் தாங்களே குறை கூறும் உளவியல் வடுக்களையும் கமக்கின்றனர். அவர்கள் காட்டும் நடத்தை காட்டிகள் வேறுபடுவதுடன் பின்வருவனவற்றின் செல்வாக்குக்கும் உட்படுகின்றன:

- துஷ்பிரயோகத்தின் தீவிரம்
- துஷ்பிரயோகம் மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் நேர விகிதம்
- துஷ்பிரயோகம் ஆரம்பிக்கும் போது அப்பிள்ளையினது வயது
- துஷ்பிரயோகத்தைக்குட்படுத்தியவருடன் பிள்ளைக்குரிய உறவு முறையின் தன்மை
- ஆதரவளிக்கும் நபர்கள், ஆதரவுக் கட்டமைப்புகள் என்பவற்றின் கிடைக்கக் கூடிய தன்மை
- பிள்ளையின் அல்லது இளவயதினரின் துஷ்பிரயோகத்தைச் சமாளிப்பதற்கு வேண்டிய மரபு வழியான ஆற்றல்

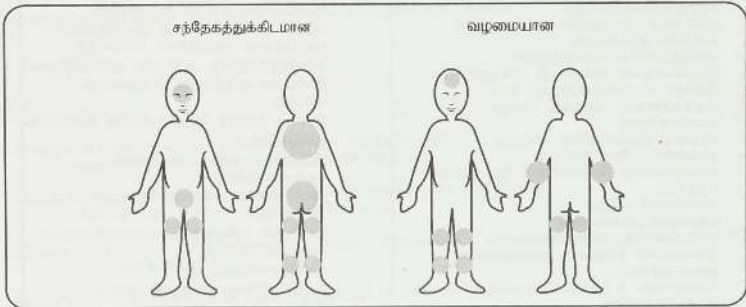
உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்

உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள் பல்வேறு வகையினவாகவும் சிக்கலானவையாகவும் இருக்க முடியும். துஷ்பிரயோகம் நடந்ததாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உதவக்கூடிய முக்கிய காரணிகளாக வரலாறு, கவனிப்பவர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும்டையிலான இடைத் தொடர்பால் மற்றும் நடத்தைக் கோலங்கள் என்பன அமைகின்றன.

உடல் ரீதியான குறிகாட்டிகள்

நாளாந்த செயற்பாடுகளின் போது விபத்துக்களைச் சந்திக்கும் பிள்ளைகளுக்கு நெற்றி, முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையிலுள்ள (கெண்டைக் காலின்) முன்றுத்தில், முழங்கைகளில் கண்டல் காயங்கள், சிராய்த்த புண்கள் என்பன ஏற்படுவது வழக்கம். உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படும் பிள்ளைகளுக்கு வழக்கத்துக்கு மாறாக அல்லது எதிர்பார்க்கப்படாத பகுதிகளான முதுகுப்பறம், முகம், தலையின் பக்கங்களில், குண்டியல், மேல் தொடைகளில், கீழ்க் கால்களில், வயிற்றின் அடிப்பாகத்தில் கண்டல் காயங்களும், வெட்டுக் காயங்களும் பெரும்பாலும் காணப்படும்.

சிறுவர்களில் சந்தேகத்துக்கிடமான மற்றும் வழமையான கண்டல் காயங்களைக் காட்டும் வரிப்படம்.



நடத்தை சார்ந்த குறிகாட்டிகள்

பிள்ளையொன்று துஷ்பிரயோகம் காரணமாக தன்புறுத்தலுக்குள்ளாகும் போது அதன் விளைவுகளாக ஏற்படக் கூடியவை.

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> நம்பிக்கையின்மை | <input type="radio"/> சிறிதளவு மகிழ்ச்சி/மகிழ்ச்சியின்மை |
| <input type="radio"/> வதிரும் புதிருமான நடத்தைகள்; எதிர்க்கும்/பின்வாங்கும் போக்கு | <input type="radio"/> தாழ்வான சுயமதிப்பு |
| <input type="radio"/> பொய் சொல்லும் மற்றும்/ அல்லது களவெடுத்தல் | <input type="radio"/> எதற்கும் திடுக்கிடுதல் |
| <input type="radio"/> உடல் சார்ந்த தொடுதல் பற்றிய பய உணர்வு | <input type="radio"/> பாடசாலையில் சிரமங்கள், மனதை ஒரு முகப் படுத்த முடியாமை |

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்

ஒழுக்கம் எதிர் துஷ்பிரயோகம்

ஒழுக்கம் என்பது அநேகமான கலாசாரங்களிலும் ஒரு சிக்கலான பிரச்சினைக்குரிய விடயமாக உள்ளது. துஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடும் பராமரிப்பாளர்கள் ஒழுக்கம் பற்றிய தவறான புரிந்துணர்வொன்றைக்

ஒழுக்கம்	துஷ்பிரயோகம்
<p>விளைவுகள் தவறான நடத்தையுடன் தாக்கரீதியாக தொடர்புள்ளவையாக உள்ளன</p> <p>பிள்ளை பற்றிய கருத்து ஏதனையும் சீர்தாக்கிப் பார்க்கும்போது தவறான நடத்தையை மட்டுமே கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளுகிறது</p> <p>தற்போதையை சூழ்நிலையையற்றியே அக்கறை காட்டுகிறது</p> <p>பயனுறுதிக்க செவிமடுத்தல், பேச்சுவார்த்தை என்பன இடம்பெறுகின்றன</p> <p>பிள்ளை சுய-ஊக்கத்தையும் சுய-ஒழுக்கத்தையும் விருந்தி செய்து கொள்ளுகிறது</p> <p>ஏந்தலித கீழ்ப்படிதலோ அல்லது அவமானப்படுதலோ இல்லை</p> <p>எல்லைகளைக் கொண்டுள்ள தேர்வுக்கான சுதந்திரம்</p> <p>விளைவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடியவை</p> <p>சீந்தனைபிக்கதும் நிதானமானதும் பிள்ளையின் நல்லுக்கு அச்சுறுத்தலாக அமைவதில்லை</p> <p>செயலையும் உற்சாகமளித்தலையும் பயன்படுத்துகிறது</p> <p>பிள்ளை முக்கியத்துவத்தை உணருகிறது</p> <p>நிகழ்வுகளை மாற்றியமைக்கக் கூடியது</p> <p>பிள்ளை தனது செயல்களுக்கு பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது</p> <p>பிள்ளைகளுக்கும் வயதுவந்தவர்களுக்குமிடையிலான சமத்துவம் மற்றும் மரியாதை ஆகிய எண்ணக்கருவரை அடிப்படையாகக் கொண்டது</p> <p>அன்பு, நல்லெண்ணம் என்பவற்றை வெளிப்படுத்துகிறது</p>	<p>விளைவுகள் தர்க்க ரீதியானவையன்று</p> <p>தன்விச்சையான தொடர்பு மாதிரியே பிள்ளை, நடத்தை ஆகிய இரண்டையும் சீர்தாக்கிப் பார்க்கிறது</p> <p>முட்டாளன், உதவாக்கரை, நல்லவனல்ல... கடிந்த காலத்தையே கவனத்தில் எடுத்துக்கொண்டு தகாத நடத்தையையே படிப்படியாக அதிகரிக்கச் செய்கிறது</p> <p>செவிமடுத்தலுக்கு தடைகள் ஏற்படுகின்றன</p> <p>கோபமும் ஆத்திரமும் பெரும்பாலும் ஏற்படும்</p> <p>கோபம் போன்ற வெளிவாரியான ஊக்கலில் தங்கியுள்ளது</p> <p>கீழ்ப்படிவும் அவமானப்படுத்தலும் தேவைப்படுகிறது</p> <p>வேறு வழிகள் அல்லது தேர்வுகள் இல்லாமல்</p> <p>தண்டனை சகித்துக் கொள்ளப்படுவதுடன் வெறுக்கப்படுகிறது</p> <p>முன்போசனையற்றது</p> <p>உறுதியளிக்கப்படுவதில்லை பார்க்க தீவிரமானது</p> <p>பலாத்காரத்தைப் பயன்படுத்துகிறது</p> <p>பிள்ளை அவமானத்தையும் முக்கியமின்மையையும் உணருகிறது</p> <p>எதிர்வினையைக் காட்டுகிறது</p> <p>பிள்ளையின் எதிர்வினைகளுக்கு வயதுவந்தவர்கள் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறார்</p> <p>பிள்ளைகளுக்கும் வயதுவந்தவர்களுக்கும்மிடையிலான மேலானவர் தாழ்வானவர்</p> <p>ஆதிக்கக்கட்டுப்பாட்டு உறவை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது</p> <p>பிள்ளையினுடைய பிரச்சினைகளை வயதுவந்தவர்கள் மட்டுமே விடுவிக் முடிபுமெனக் கருதப்படுகிறது</p> <p>பகைமையை வெளிப்படுத்துகிறது</p>

உடல் ரீதியான துவப்பிரயோகம்

ஒழுக்கத்தைப் பேணுவதற்கு வேண்டிய சில ஆரோக்கியமான தேர்வுகள்

பிள்ளைகளுக்கு அடிக்க வேண்டாம்.

நீங்கள் அமைதியாக இருக்கும்போதே ஒழுக்கத்தை நிலைநாட்டவும் - நீங்கள் கோபங்கொண்டிருக்கையில் ஒழுக்கத்தை நிலைநாட்ட முயற்சிக்க வேண்டாம்.

நீங்கள் உணர்ச்சிரீதியாக மிகவும் குழப்பமடைந்திருக்கையில் பிள்ளையிடமிருந்து விலகியிருங்கள் பிரச்சினைகடாக பேசுங்கள்.

உடன்பாடான மொழியைப் பயன்படுத்துக புண்படக்கூடிய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல் பயனுறுதிமிக்க விளைவை ஏற்படுத்த மாட்டா.

பிரச்சினையொன்று இடம்பெறுவதற்கு முன்பதாக எல்லைகளை வகுத்துக்கொண்டு தெளிவான விளைவுகளை எடுத்துக் கூறுக.

பொருத்தமானதும் பாதுகாப்பானதுமான நடத்தைக்கு மாதிரியாக இருக்கவும்.

செயலில் இறங்கவும்

பிள்ளையின் நிலைமையையும் உணர்வுகளையும் அங்கீகரிக்கவும் ஆதரவும் உதவியும் கிடைக்கக்கூடியதாகச் செய்யவும்.

பிள்ளைக்கு ஆறுதல் கூறி அதனை பாதுகாப்பான இடத்தக்கு கூட்டிச் செல்லவும் பிள்ளை கூறுபவற்றை கவனமாக செவிமடுக்கவும்.

பிள்ளை கூறுபவற்றை மற்றும் / அல்லது நீங்கள் பார்ப்பவற்றைப் பற்றி குறிப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றை ஆவணப்படுத்துக.

நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளவும் - துவப்பிரயோகம்பற்றி உடனடியாக அறிவிக்கவும்

குடும்ப வன்செயல்

வரைவிலக்கணம்

குடும்ப வன்செயல் என்பது, அக்குடும்பத்திலுள்ள இன்னொருவருக்கு உடல் ரீதியான, பாலியல் ரீதியான அல்லது உணர்ச்சி ரீதியான தீங்கை விளைவிக்கும் யாதேனுமொரு செயலாகும். இது அடித்தல், அவமானப்படுத்தல் அல்லது மனைவி அல்லது கணவன் போன்ற ஒருவரை தனிமைப்படுத்தல் என்பவற்றை உள்ளடக்குகிறது.

குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கிடையே மூர்க்கத்தனமான நடத்தை பரவலாகக் காணப்படுகிறது. மதுப்பழக்கம், கிளர்ச்சியூட்டும் பதார்த்தங்களின் துஷ்பிரயோகம், கோப உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தாமை, உள் நெருக்கீடுகளை கற்பனையில் மீண்டும் அனுபவிப்பதற்கு வன்செயலானது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வழிமுறையாகும் என்ற நம்பிக்கை ஆகியன எல்லாம் குடும்ப வன்செயலுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

சமகாலத் தகவல்களின்படி, வீடுகளில் வன்செயலை கண்கூடாகப் பார்க்கும் சிறுவர்கள் பல வழிகளிலும் உணர்ச்சி ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிக்கின்றனர்: விலக்கப்படல், தனிமையாக்கப்படல், அச்சுறுத்தப்படல், களங்கத்துக்குள்ளாக்கப்படல், அடர்ச்சியப்படுத்தப்படல் மற்றும் சுரண்டலுக்குள்ளாக்கப்படல் போன்றவற்றை. வன்செயலைக் கண்கூடாகப் பார்த்தலென்பது, பல் வேறு வகையான அமைதியைக் குலைக்கும் அனுபவங்களை தன்னகத்தே உள்ளடக்கலாம். சிறுவர்கள்:

- பெற்றோருடைய அல்லது கவனிப்பவரது எதிர் செயல்களுக்குப் பயந்து வாழ்வதுடன், எப்பொழுதும் “விழிப்புடன்” இருக்க வேண்டியதேடு, வளர்ந்தோரின் மன நிலையை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.
- உறக்கமில்லாமல் பல இரவுகளைக் கழிப்பார்கள்
- துஷ்பிரயோகத்துக்குட் படுத்தப்படும் கவனிப்பவரை அவமானப்படுத்தும் குறிப்புரைகளுக்குச் செவி மடுக்க வேண்டியுள்ளனர்
- துஷ்பிரயோகத்துக்குட் படுத்தப்படுபவரை அல்லது சகோதரர்களை காப்பாற்ற முயற்சிக்கும்போது காயமடையலாம்
- வீட்டில் மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவராமலும் பொதுவாக கவனீக் கப் படாத விதத்திலும் நடந்து கொள்வர்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மீது நடத்தப்படும் முரட்டுத்தனமான தாக்குதல்களை அவதானிப்பார்கள்
- தமது வீடுகளில் இடம் பெறும் சம்பவங்கள் பற்றி பொய் கூறுவதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப் படலாம்
- துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தும் கவனிப்பவரால் விசாரணைக்குட்படுத்தப் படுவார்கள். துஷ்பிரயோகத்துக்குட் படுத்தப்படும் கவனிப்பவரது இருப்பிடம் பற்றிய கேள்விகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளனர்.
- சகோதரர்களை காப்பாற்றுவதற்காக அவர்களை எப்பொழுதும் அவதானித்துக் கொள்வார்கள்
- துன்புறுத்துபவர் துஷ்பிரயோகத்துக்குட் படுத்தப்படுவாவிடமிருந்து பிள்ளைகளைப் பிரித்து விடப் போவதாக அச்சுறுத்துவதன் மூலம் அவர்களை உணர்ச்சி அல்லது உடல் ரீதியான பீணையாளிகளாகப் பயன்படுத்தலாம்.

குடும்ப வன்செயல்

சிறுவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும் பாடங்கள்

இந்த அனுபவங்களிலிருந்து தீங்கை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும் பாடங்களை சிறுவர்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியும் (குடும்ப வன்செயலைத் தடுப்பதற்கான கருத்திட்டம், 1990, பந்தி 4.10):

1. வன்செயலானது முரண்பாட்டைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் ஒரு பொருத்தமான வடிவமாகும்.
2. வன்செயலானது குடும்பத்தின் இடைத் தொடர்பாடலில் ஒரு இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டுள்ளது.
3. வன்செயல் பற்றி சமூக உறுப்பினர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தினால் அதன் விளைவாக ஒரு சில பலன்கள் மட்டுமே கிடைக்கின்றன.
4. குடும்பமொன்றினுள் அதிகாரம், தீயானம் மேற்கொள்ளல் மற்றும் வகிப்புகள் என்பவற்றின் சமயின்மைகள் ஊக்குவிக்கப் படவுள்ளன.
5. வன்செயலானது உள்நெருக்கீட்டை கட்டுப்படுத்துவதற்குரிய ஒரு வழியாகும்.
6. வன்செயலினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், ஏனையவர்களின் முரட்டுத் தனமனை நடத்தையைப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டியதுடன், அதற்குரிய பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வயது	உடல் சார்பான குறிகாட்டிகள்	நடத்தை சார்பான குறிகாட்டிகள்	உணர்ச்சி மற்றும் அறிவு சார்பான குறிகாட்டிகள்
பிறப்பிலிருந்து 5 வயதுவரை	<ul style="list-style-type: none"> குறைவான பிறப்பு நிறை விரந்தியடைவதற்குத் தவறிவிடுதல் ஆரோக்கியபின்னம் வயிற்றுவலி தலைவலி 	<ul style="list-style-type: none"> நித்திரைக்குச் செல்வதில் திருப்தியற்ற பழக்க-வழக்கம் அளவுக்கதிகமாகக் கூச்சலிடுதல் நித்திரையில் சிறுநீர் கழித்தல் மனவேதனையால் முன்குதல் விட்டுப் பிரியாமை ஒளித்தல் தெத்திப் பேசுதல் எளிதில் கோபடையக் கூடிய நடத்தை 	<ul style="list-style-type: none"> அளவுக்கதிகமான பதகளிப்பு கோப உணர்வு பய உணர்வு துக்கம் கவலைப்படுதல்
6-12 வயது வரை	<ul style="list-style-type: none"> சாபீடுதலில் குறைபாடுகள் நகத்தைக் கடித்தல் விருத்தி தாமதமடைதல் பேசுதலில் சிரமம் கேட்டலில் சிரமம் 	<ul style="list-style-type: none"> நித்திரையில் சிறுநீர் கழித்தல் நகத்தைக் கடித்தல் தலைமயிரைப் பற்றி இழுத்தல் அமைதியாக நித்திரை செய்ய முடியாமை குறைவான சமூக இடைத்தொடர்பாடல் பெருந்த கூச்சலிடுதல் தெத்திப் பேசுதல் அடிக்கடி சண்டையிடுதல் கொடுமையாக நடத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> அளவுக்கதிகமான பதகளிப்பு கோப உணர்வு/பகைமையுணர்வு குழப்பம் வெட்கப்படுதல் துயரம் கவலைப்படுதல் தாம் சங்கடமான நிலை தனிமைப் படுதல் தனிமை உணர்வு அன்பு கிடைக்கவில்லை என்றும் உணர்வு

இன்டர்நெற் பாதுகாப்பு

கம்பியூட்டர்கள் மற்றும் புதிய தொழினுட்பம் ஆகியன சிறுவர்கள் கற்றுக் கொள்ளவும், உலகத்தின் தொடர்பு கொள்ளவும் உதவ முடியும். எவ்வாறாயினும் இன்டர்நெற்றி லுள்ள அனைத்தும் நம்பக் கூடியனவாக அல்லது பாதுகாப்பானவையாக இருப்பதில்லை. சிறுவர்களை தீங்கிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு அல்லது அவர்களுக்கு கெடுதியான செய்திகள் கிடைக்காமல் செய்வதற்கு கம்பியூட்டர் பாதுகாப்பு பற்றிய கற்றல், கற்பித்தல் என்பன மிக முக்கியமாகும். சிறுவர்கள் உயிர்ப்புடன் பங்கு பற்றும் ஏனைய சூழ்நிலைகளைப் போன்றே தொடர்புடைய சூழ்நிலையும் சிறுவர்களுக்கு துஷ்பிரயோகம், வன்செயல் என்பனவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு தேவைப்படும் இடமாக இருக்கின்றது.

இன்டர்நெற்றில் பல ஆபத்துக்களை சிறுவர்கள் எதிர் கொள்ள முடியும். ECPAT International இன் (Muir, 2005)படி சிறுவர்கள் இலகுவில் பாதிக்கப்படக்கூடிய பல்வேறு வடிவங்களிலான வன்செயல் உள்ளடக்குவது:

- சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தை விபரமாக விளக்குகின்ற சாதனங்களை தயாரித்தல், விநியோகித்தல் மற்றும் பயன்படுத்தல்.
- இன்டர்நெற்றில் “ஆயத்தப்படுத்தலை” நாடுதல் (தீங்கு ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலை பொன்றினுள் ஈடுபடற்காக பிள்ளையினது நம்பிக்கையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்)
- உளவியல் ரீதியான தீங்கை உண்டு பண்ணக் கூடிய, உடல் சார்ந்த தீங்குக்கு வழி சமைக்கின்ற அல்லது ஏனைய வகையான தீங்கை பிள்ளைக்கு உண்டு பண்ணக் கூடிய சாதனங்களை அவர்களுக்குக் கிடைக்கச் செய்தல்.
- கொடுமையாக நடத்துதல் உள்ளிட்ட தொந்தரவு மற்றும் பயமுறுத்தல்.

இன்டர்நெற் துஷ்பிரயோகத்தின் போக்குகள்

1. துஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுபவர்களினால் “விடுகளில் தயாரிக்கப்படும்” ஆயாசப் படங்கள், சிறுவர்கள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படுவதை நேரடியாக காட்டும் வீடியோப் படங்கள் என்பன எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கச் செய்தல்.
2. இணையத் தளங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளாமல் தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடியவாறான சகபாடியிடமிருந்து சகபாடிக்கான வலைப்பின்னலும் உயர் தர பாதுகாப்பு முறைகளின் வளர்ச்சியும்.
3. இளம் பிள்ளைகளுக்கு கெதிரான துஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுவதைக் காட்டும் மோசமான கிரயிக் படங்களின் அதிகரிப்பு (Ruethling, 2005)

துஷ்பிரயோகம் எவ்வாறு, எதற்காக நிகழுகின்றது?

துஷ்பிரயோகம் நபர்களுக்கிடையிலான குழுவையில் இடம் பெற்றினும், அது நிகழும் பரந்த சமூக செயற்பாட்டுக் களத்தில் பகுத்தாராயப்படல் வேண்டும். ஏதவொரு தனிக் காரணியும் உணர்ச்சி சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை, உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை, புறக்கணிப்பை அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தை முன் கூட்டியே தெரியப்படுத்து வதில்லை; இன்னும் சரிபாக கூறுபிடத்து தனிநபர்கள், உறவுகள், சமூகங்கள், சமுதாயங்கள் என்பவற்றுக் கிடையிலான வேறுபடுகின்ற காரணிகளின் சிக்கலான இடைத்தாக்கம் காரணமாகவே துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு என்பன இடம் பெறுகின்றன. வேறுபடும் இக்காரணிகள் ஒன்றாகப் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதுடன், குற்றமீழ்த்தல் அல்லது வஞ்சிக்கப்படுதலுக்கு இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடிய தன்மையை கூட்டாக அதிகரிக்கவும் செய்கின்றன. குழுவியலுக்குரிய மாதிரியானது (Garbarino 1977, 1992; Krug et al., 2002) வன்செயல் தொடர்பான பல கொள்கைகளையும் தொகுதியொன்றினுள் ஒன்று சேர்ப்பதுடன், தனித்தனியான குடும்ப மற்றும் சமூகக் காரணிகளையும் நுணுக்கமாக ஆராயவும் செய்கிறது.



Krug et al., 2002

தனிநபர் மட்டம்:

இது பிள்ளையினது உயிரியல் ரீதியான, தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப வரலாற்றை உள்ளடக்குகிறது. பிள்ளை எதிர்நோக்கும் ஆயத்துகள் (உடல் அல்லது உள விருத்தி, குறைபாடு, ஆரோக்கியம் அல்லது இனம்) போன்ற காரணங்களால் வேறுபடுவதுடன், அவர்களின் குடும்பங்களிலும் வன்செயல் பற்றிய வரலாறும் இருக்க முடியும்.

குடும்ப/உறவு முறை மட்டம்:

இது குடும்பத்திலுள்ளவர்களுடனும், ஏனைய பிள்ளைகள், உறவினர்கள் ஆகியோருடனும் கொண்டுள்ள உறவுகளை உள்ளடக்குகிறது. குடும்பத்தில் நிகழ்ந்துள்ள துஷ்பிரயோக சம்பவம் பற்றிய வரலாறு, மதுப்பழக்கம் அல்லது அளவுக் கதிக்கமான உள நெருக்கீடு என்பன பிள்ளைகளுக்கு தீங்கு ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பெற்றோர்களுள் ஒருவர் வெளிநாட்டில் வேலை பார்ப்பதனால் பிள்ளை ஏனைய உறவினர்களில் தங்கியிருந்தாலும் தீங்கு ஏற்படுவதற்குரிய காரணியாக இருக்கலாம்.

சமூக மட்டம்:

இது முறைசார், முறைசாராத சமூக ஆதரவுக்கான கட்டமைப்புத் தொகுதிகளையும், சமூகத்தில் நிலவும் வறுமை அல்லது வன்செயல் மட்டத்தையும் உள்ளடக்குகிறது.

சமுதாய/கலாசார மட்டம்:

இது ஏனையவற்றைப் பார்க்கிலும் சில அதிகாரங்களை வழங்குகின்றனையும், சிறுவர்களின் பால் நிலை வகிப்புகளின் மற்றும் அந்தஸ்து என்பவற்றைத் தீர்மானிப்பவையுமான சமூக விழுமியங்களை உள்ளடக்குகிறது. இவை வன்செயலைத் தடுக்கக் கூடிய அல்லது வன்செயல் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யக் கூடிய ஊடகச் செய்திகள், பால் நிலை பற்றிய மரபு வழியான கருத்துக்கள், நீதியான சட்டங்கள் என்பவற்றின் செல்வாக்குக்கு உட்பட்டுள்ளன.

சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான சட்டங்கள்

சர்வதேச மட்டத்தில்

1989 நவம்பர் 20 ஆம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபை சிறுவர் உரிமைகள் பற்றிய சமவாயத்தை அங்கீகரித்து ஏற்றுக் கொண்டது. 1991 யூலை 7 ஆம் திகதி இலங்கை இச்சமவாயத்துக்கு உடன்பாட்டைத் தெரிவித்தது. இன்று வரை 192 நாடுகளால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட, அங்கீகரிக்கப்பட்ட, கைச்சாத்திடப்பட்ட இந்த ஆணைமாத், முன்னொரு போதுமில்லாதவாறு சர்வதேச வாரியாகப் பெருமளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒரு ஆணைமாதும்.

சிறுவர் உரிமைகள் பற்றிய சமவாயம், சமூகங்கள் சிறுவர்களுக்குப் பொறுப்பாக இருக்கும் பல வழிகளையும் சுருக்கமாக எடுத்துக் கூறுகிறது. இதன் பிரதான கருப் பொருளாக அமைந்திருப்பது பிள்ளையினது அதியுயர் நலன் ஆகும்.

சிறுவர் தொடர்பான சட்டத்தின் படி பிராயமடையும் வயது முன்னதாகவே வரையறுக்கப் பட்டிருந்தாலன்றி, 18 வயதுக்குக் குறைந்த மனிதப் பிறவி ஒவ்வொன்றும் ஒரு பிள்ளை பெண வரைவிலக்கணப் படுத்தப் பட்டுள்ளது. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், புறக் கணிப்பு ஆகிய பிரச்சினைகளை ஐந்து உறுப்புரைகளும், பெற்றோரின் உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புக்களை நான்கு உறுப்புரைகளும் கவனத்தில் கொள்ளுகின்றன.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்

உறுப்புரை 19

பெற்றோர்களினால் அல்லது ஏனையவர்களினால் உருவாக்கப்படக் கூடிய சகல வடிவங்களிலான துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு மற்றும் சுரண்டிப் பிழைத்தல் போன்றவற்றிலிருந்து சிறுவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு அரசு தரப்பினரைச் சார்ந்திருப்பதுடன், இது சம்பந்தமாக தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சையளித்தல் திட்டங்களையும் அரசு தரப்பினர் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

உறுப்புரை 27

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அதன் உடல், உள, ஆன்மீக, ஒழுக்க, சமூக மேம்பாட்டுக்கு ஏற்றவாறான வாழ்க்கைத் தரத்தினை அனுபவிக்கும் உரிமையுடையதென்பதை அரசு தரப்பினர் ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

உறுப்புரை 34

விசாரம், ஆயாசப் படத் தயாரிப்பு என்பன உள்ளடங்கலாக, பாலியல் ரீதியாக சுரண்டப்படல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிலிருந்து அரசு தரப்பினர் பிள்ளையைக் காப்பாற்றுவதில் வேண்டும்.

உறுப்புரை 36

பிள்ளையின் நலனுக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கக் கூடிய மற்றொரு வகையான சுரண்டிப் பிழைக்கும் நடவடிக்கைகளிலிருந்தும் அரசு தரப்பினர் பிள்ளையைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

உறுப்புரை 39

எந்த வகையான புறக்கணிப்பு, சுரண்டல் அல்லது துஷ்பிரயோகம், சித்திரவரை அல்லது குருமான, மனிதத் தன்மையற்ற அல்லது அவமதிக்கின்ற கண்டிப்பு அல்லது தண்டனை அல்லது ஆயுதப் பிணக்குகள் வெற்றினாலும் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை, உடலாலும் உள்ளத்தாலும் குணமடைந்து, சமுதாயத்தில் மீளவும் இணைந்து கொள்ளச் செய்வதற்கு பொருத்தமான சகல நடவடிக்கைகளையும் அரசு தரப்பினர் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சிறுவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான சட்டங்கள்

பெற்றோரின் உரிமைகளும் பொறுப்புகளும்

உறுப்புரை 9

மின்னையின் அதியுயர் நலனுக்கு அவசியமெனத் தீர்மானிக்கப் பட்டாலன்றி, பெற்றோர்களுடன் வாழும் உரிமையும், பெற்றோர் இருவருடனும் தொடர்பைப் பேணிக் கொள்ளும் உரிமையும் உறுதிப் படுத்தப்படல் வேண்டும்.

உறுப்புரை 14

மின்னை தனது பரிணாம வளர்ச்சியின் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறாக தனது உரிமைகளை ஆண்டு அனுபவிப்பதில் வழி காட்டுவதற்கு பெற்றோருக்கும், பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தில், அதன் சட்டப்படியான பாதுகாவுவலுக்கும் உள்ள உரிமைகளையும் கடமைகளையும் அரசு தரப்பினர் மதித்தல் வேண்டும்.

உறுப்புரை 18

மின்னையை வளர்த்து ஆளாக்குவதில் பெற்றோர் இருவருக்கும் பொதுவான பொறுப்புகள் உண்டென்னும் கோட்பாடு ஏற்றுக் கொள்ளப் படுவதை அரசு தரப்பினர் உறுதிப் படுத்துவதுடன், இப்பொறுப்பு சம்பந்தமாக பெற்றோர்களுக்கு அல்லது பாதுகாவுவல்களுக்கு அரசு தரப்பினர் உதவுதலும் வேண்டும்.

உறுப்புரை 27

மின்னையின் வீருத்திக்கு அவசியமான சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்தும் பிரதான கடப்பாடு பெற்றோர் அல்லது மிள்ளைக்குப் பொறுப்பாயிருக்கும் ஏனையோரின் சக்திக்கும் பண பலத்துக்கும் ஏற்றவாறு நிறைவேற்றப் படல் வேண்டும்.

தகுப்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பு என்பன தொடர்பான உறுப்புரைகளுக்கு சார்பாகவுள்ள ஏனைய உறுப்புரைகள்:

உறுப்புரை 12

மின்னையின் கருத்துக்கள் சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்பட வேண்டிய அதன் உரிமை

உறுப்புரை 21

மின்னையைத் தத்தெடுக்கும் பணி பற்றிய கட்டுப்பாடு

உறுப்புரை 24

நோய்த்தடுப்பு மற்றும் சுகாதாரப் புணர்வாழ்வு வசதிகளை அனுபவிக்கும் உரிமை

உறுப்புரை 25

அரசு தரப்பினரின் பராமரிப்பிலுள்ள போது சிகிச்சை மற்றும் தாபரிப்பு ஆகியன பற்றி அவ்வப்போது ஆராயப்படல்

உறுப்புரை 28

பாடசாலையின் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டு நடைமுறைகள்

உறுப்புரை 32

பொருளாதாரச் சுரண்டலைத் தடுத்திக்கொள்ளல்

உறுப்புரை 35

மின்னைகளைக் கடத்தல், விற்பனை செய்தல், கடத்தி விற்றல் என்பவற்றைத் தடுத்தல்

உறுப்புரை 37 & 40

சிறுவர் நீதி பரிபாலனம்

சிறுவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான சட்டங்கள்

தேசிய வரைமுறை

வெவ்வேறு சட்டங்களைப் பொறுத்தவரையில் பிள்ளையொன்றின் வயது உறுதியாகக் கூறப்படாத போதும், சிறுவர் சாசனத்தின் உறுப்புரை 1 ஆனது, 18 வயதுக்குக் குறைந்த சகல மனிதப் பிறவிகளும் பிள்ளைகளாகக் கருதப்படுதல் வேண்டுமென்ப பிரகடனப்படுத்துகிறது.

அரசியலமைப்பின் 12 ஆவது உறுப்புரையும் இலங்கையைச் சேர்ந்த சகல பிள்ளைகளின் மேம்பாட்டுக்காக விசேட ஏற்பாட்டை வழங்குகிறது. இந்தச் சட்டத்துக்கு ஆகுறவாக, தீங்கில்லுந்து சிறுவர்களைக் காப்பாற்றுவதை இலக்காகக் கொண்டுள்ள ஏனைய பல சட்டங்களும் உள்ளன.

சிறுவர் துவப்பிரயோகம்

சட்டம்	தடை செய்வது
தண்டனைக் கோவைச் சட்டங்கள் 22 & 29	சிறுவர்களுக்கெதிரான வன்செயல்களை
சிறுவர்கள் மற்றும் இளவயதினர் (தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய வெளியீடுகள்) சட்டம் 48	சிறுவர்கள் மற்றும் இளவயதினருக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய வெளியீடுகளை
நிரந்தர வதிவிடமற்றோர் கட்டளைச் சட்டம், பிரிவு 11	பாலியல் செயற்பாட்டுக்கு அல்லது விபசாரத்துக்கு அல்லது 16 வயதுக்குக் குறைவான பெண்பிள்ளையொன்றின் உடல் சம்பந்தமான விபரங்களை வெளியிடுவதற்கு காரணமாயிருத்தலை
சித்திரவதை, ஏனைய குரூரமான, மனிதத் தன்மையற்ற அல்லது தர்க்குறைவான முறையில் நடாத்தப்படுதல் என்பவற்றுக்கெதிரான சமவாயம் அல்லது தண்டனைச் சட்டம் இல: 22	சித்திரவதை, ஏனைய குரூரமான, மனிதத் தன்மையற்ற, தர்க்குறைவான முறையில் நடாத்தாதல் அல்லது தண்டித்தல் என்பவற்றை, இத்துடன் குற்றமிழைக்கும் அரசு உத்தியோகத்தர்களுக்கெதிராக வழக்குத் தொடருவதற்கு ஏற்பாடுகளையும் வழங்குகிறது.
1995 ஆம் ஆண்டின் சிறுவர்களுக்கு கொடுமிழைத்தல், தண்டனைக் கோவை திருத்தச் சட்டம் இல: 22	பிள்ளையொன்றுக் கெதிராக உளவியல் சார்ந்த இமசைக்குக் காரணமாயிருத்தலை
1994 ஆம் ஆண்டின் பாலியல் வல்லுறவுக் குற்றம், பிரிவு 363, தண்டனைக் கோவை திருத்தச் சட்டம் இல: 22	மனதலமற்ற அல்லது போதையிலுள்ள அல்லது 16 வயதுக்கும் குறைவாயிருக்கும் போது சம்மதத்தைத் தெரிவித்துள்ள தடுப்புக் காவலிலுள்ள பெண்ணொருவனுடன் பாலுறவு கொள்ளுவதை
1842 ஆம் ஆண்டின் வதிவிடமற்றோர் கட்டளைச் சட்டம் இல 4 பிரிவு 11	பாலியல் செயற்பாட்டில் அல்லது விபசாரத்தில் ஈடுபடத் தூண்டதல் உள்ளிட்ட, சிறுமியொருவனுக்கெதிராக மேற் கொள்ளப்படும் பாலியல் குற்றங்களை
கெடுதியான பாலியல் துவப்பிரயோகம் - பிரிவு 365 B, தண்டனைக் கோவைச் சட்டங்கள் - 1995 ஆம் ஆண்டின் 22 ஆம் இலக்கம், மற்றும் 1998 ஆம் ஆண்டின் 29 ஆம் இலக்கம் திருத்தச் சட்டங்கள்	363 ஆம் பிரிவின் கீழ் பாலியல் வல்லுறவாகக் கொள்ள முடியாத பிள்ளையொன்றுக் கெதிரான பாலியல் நடத்தையை

சிறுவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான சட்டங்கள்

சிறுவர்களை பாலியல் ரீதியான சுரண்டாளுக்குள்ளாக்குதல் பற்றிய 1998 ஆம் ஆண்டின் தண்டனைக் கோவை திருத்தச் சட்டம் இல. 22 பிரிவு 360 B

பிள்ளையொன்றை தெரிந்து கொண்டே பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கு அல்லது யாதேஜுமொரு பாலியல் செயல்பாட்டில் ஆபாசமான அல்லது தரக்குறைவான தண்காட்சியில் அல்லது காட்சியில் பங்குபற்றுவதற்கு அனுமதித்தலை ஊக்குவித்தலை, நிர்ப்பந்தப்பதை அல்லது செல்வாக்கைப் பாவப்பதை

1998 ஆம் ஆண்டின் சிறுவர்களையும் மற்றும் பெண்களையும் கடத்தி விற்பனை செய்தல் தண்டனைக் கோவை திருத்தச் சட்டம் இல. 22 பிரிவு 360 C

சிறுவர்களை பாலியல் நோக்கத்துக்காக கடத்தி விற்பனை

1998 ஆம் ஆண்டின் தகாத பாலுறவுக் குற்றச் சட்டம் 22 இன் பிரிவு 364 A

குடும்ப உறுப்பினர்களாயுள்ள சிறுவர்களுடன் பாலுறவுத் தொடர்புகளை

1995 ஆம் ஆண்டின் முரட்டுத்தனமான அநாகரிகமான குற்றம் - தண்டனைக் கோவை திருத்தச் சட்டம் இல. 22 இன் பிரிவு 365 A

சிறுவர்களுக்கு கெதிரான இயற்கைக்கு முரணான செயற்பாடுகளையும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தையும்

இயற்கைக்கு முரணான செயற்பாடுகளும் தண்டனையும் - தண்டனைக் கோவையின் பிரிவு 365

எந்தவொரு நபருடனோ அல்லது விலங்குடனோ இயற்கைக்கு முரணான விதத்தில் பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை

உதவி புரியும் குற்றம் (சிறுவர்களை விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்துதல்) தண்டனைக் கோவை 1995 ஆம் ஆண்டின் 22 ஆம் இலக்க மற்றும் 1998 ஆம் ஆண்டின் 29 ஆம் இலக்க திருத்தச் சட்டங்கள், பிரிவு 360 (A)

இலங்கைக்கு உள்ளே சிறுவர்களை விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்துவதை அல்லது இந்த நோக்கத்திற்காக பிள்ளையொன்றை நாட்டுக்கு வெளியே அனுப்புவதை அல்லது இலங்கைக்கு கொண்டு வருவதை

சிறுவர் தொடர்பான ஆபாச வெளியீடுகள் மற்றும் காட்சிப் படுத்தல் சம்பந்தப்பட்ட குற்றங்கள் - தண்டனைக் கோவைச் சட்டத்தின் 1995 ஆண்டின் 22 ஆம் இலக்க மற்றும் 1998 ஆம் ஆண்டின் 29 ஆம் இலக்க திருத்தச் சட்டங்கள் பிரிவு 286 A

பாலியல் ரீதியாக சுரண்டிப் பிழைத்தலுக்கு தேவையான சாதனங்களின் விருத்தியையும் வெளியீட்டையும்

பிள்ளையொன்றின் அறாகரீகமான அல்லது ஆபாசமான புகைப்படத்தை அல்லது பேசும் படத்தை தயாரிக்கும் குற்றம் - தண்டனைக் கோவைச் சட்டத்தின் 1998 ஆம் ஆண்டின் 29 ஆம் இலக்க திருத்தச் சட்டம், பிரிவு 286 A

சிறுவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட பாலியல் ரீதியான சுரண்டிப் பிழைத்தலுக்குப் பயன்படும் படங்களையும் புகைப்படங்களையும் தயாரிப்பதையும் விருத்தி செய்வதையும்

கல்வி நிறுவனங்களில் பதிவு வதை, ஏனைய வன்செயல் வரல்கள் ஆகியவற்றைத் தண்ட செய்யும் 1998 ஆம் ஆண்டின் 20 ஆம் இலக்க சட்டம்

சிறுவர்களுக்கு கெதிரான தொந்தரவு மற்றும் திங்கு என்பவற்றை

சிறுவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான சட்டங்கள்

தண்டனைக் கோவைக் குற்றங்கள்

சிறுவர்களுக்கு கொடுமிழைத்தல் - 1995 ஆம் ஆண்டின் 22 ஆம் இலக்க திருத்தச் சட்டம் பிரிவு 308 A (1)	இம்மாதிரியான நோக்கங்களுக்காக வேண்டுமென்றே பிள்ளைகளை தாக்குதல், பூறுக்கணித்தல், கைவிடுதல் அல்லது அவற்றுக்கு உதவுதலை
தீங்கிழைத்தல் - பிரிவு 310 மற்றும் 312 - தண்டனை பிரிவு 314	பிள்ளையொன்றுக்கு வேண்டுமென்றே உடல் ரீதியான வலி, நோய் அல்லது பலவீனத்தை உண்டாக்குதலை
ஆபத்தான ஆயுதங்களால் தன்னிச்சையாக தீங்கிழைத்தல் - பிரிவு 315	கருவியொன்றினால் அல்லது ஆயுதமொன்றினால் வேண்டுமென்றே தன்னிச்சையாக தீங்கிழைப்பதை
கடுமையான காயமிழைத்தல் பிரிவு 311 மற்றும் 313, 1995 ஆம் ஆண்டின் திருத்தச் சட்டம் இலக்கம் 22 தண்டனை பிரிவு 316	ஆபத்தான, உயிருக்கு அச்சுறுத்தலான அல்லது நடை, கால உடல் சார்ந்த காயங்களை ஏற்படுத்துவதை
ஆபத்தான ஆயுதங்களால் தன்னிச்சையாக கடுமையான காயத்தை உண்டாக்குதல் -	கருவியொன்றினால் அல்லது ஆயுதமொன்றினால் தன்னிச்சையாக காயத்தை ஏற்படுத்துவதை

அறிவித்தல்

ஒவ்வொருவரும் கட்டாயமாக அறிவிக்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளான சடுதியான அல்லது இயற்கையல்லாத இறப்புகள், கொலைக் குற்றம் அல்லது குற்றம் சாட்டத் தக்க கொலை போன்றவற்றைத் தவிர, இலங்கையில் கட்டாயமாக சம்பவங்களை அறிவிக்க வேண்டுமென்ற தேவைப்பாடுகள் இல்லை. அறிவித்தலென்பது சட்டப்படியான தேவைப்பாடாக இல்லாவினும், பிள்ளையின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக சகல விதமான துஷ்பிரயோக சம்பவங்களும் பொலிசுக்கோ அல்லது தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபைக்கோ (NCPA) அறிவிக்கப்படும் முக்கியமானும்.

நிவர்த்தி செய்தல்

வெற்றிகரமாக புரண்படுத்தப்படும் அடிப்படை உரிமைகள் மனுக்கள் உயர் நீதிமன்றமும்/ அல்லது மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழுவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நட்புடைய செலுத்தச் செய்யும் அதிகாரத்தை கொண்டுள்ளன.

தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாளுதல் வேண்டும் என்பது பற்றி

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டமானது தெரியப்படுத்துதலை உருவாக்குவதற்காக வடிவமைக்கப்படவில்லை; இது சிறுவர்களுக்கு தனிப்பட்ட பாதுகாப்புக்கான அறிவு மற்றும் திறன்கள் என்பவற்றை அளிப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டமாகும். எனினும் தெரியப்படுத்துதல்கள் இடம் பெற முடியும். பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை கற்பிக்கும் அனைவரும் தெரியப்படுத்துதலைக் கையாளுவதற்காக எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

சிறுவர்கள் பாலியல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை தற்செயலாகவோ அல்லது வேண்டுமென்றோ தெரியப்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் வாய் மொழியாகவோ அல்லது நடத்தை மூலமாகவோ எவ்வாறு தெரியப்படுத்துகின்றனர் என்பதைப் பொருட்படுத்தாது, வழமையாக தெரியப்படுத்துதல் தீவிர உணர்ச்சிகளோடு துன்பத்தினின்றும் விடுபடல், குற்றவுணர்வு, பய உணர்வு மற்றும் குழப்பம் போன்றவற்றோடு சேர்ந்திருப்பதைக் காண முடிகிறது. இப்பொழுது இன்னொருவர் இரகசியத்தைத் தெரிந்து கொண்டுள்ளாரென்பதே இதற்குக் காரணமாகும். துஷ்பிரயோகம் எவ்வாறு தெரியப்படுத்தப் பட்டாலும் அதனை, குறித்துரைக்கப்பட்ட செயல் முறைகளைத் தொடரும் அதே வேளை, உணர்வுபூர்வமாகக் கையாளுதல் அவசியமாகிறது.

வாய்மொழி மூலம் தெரியப்படுத்துதல்

பிள்ளையொன்று தனக்கு ஏற்பட்ட துஷ்பிரயோகம் பற்றி எவருடனாவது பேசுவதற்குத் தீயமனக்கும் போது வாய்மொழி மூல அல்லது வேண்டுமென்று தெரியப்படுத்துதல் இடம் பெறுகிறது. பிள்ளையொன்று பல காரணங்களைமிட்டு துஷ்பிரயோகத்தை தெரியப்படுத்தலாம்:

- துஷ்பிரயோகத்தை நிறுத்துவதற்காக
- மேலும் கூடுதலான சுதந்திரத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக
- குற்றமீழைத்தவரைப் பழி வாங்குவதற்காக
- பாதிப்பினின்றும் மற்றைய பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக

எதிர்ப்பின்றியும், வெளியாரின் தலையீடின்றியும், பெரும்பாலும் குடும்பத்தில் ருந்து அல்லது அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து பிரிந்திருக்காத விதத்திலும் நிலைமையில் மாற்றத்தைக் கண்டு கொள்ள சிறுவர்கள் வழமையாக விரும்புகின்றனர்.

வாய்மொழி மூலமல்லாத தெரியப்படுத்துதல்கள்

நடத்தைகள் பல்வேறு அத்தகங்களைக் கொண்டிருக்க முடியுமென்பதுடன், இவை அநேக காரணிகளின் விளைவாகவே தோன்றுகின்றன. தாங்கள் வற்றையப் பார்க்கின்றனர் அல்லது கேட்கின்றனர் அல்லது உணர்ச்சிகளின் எப்பதிலிருந்தே அவதானிப்பவர்கள் அத்தகத்தைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பதன் காரணமாக, இது வாய்மொழி மூலமல்லாத தெரியப்படுத்துதல்களை சிக்கலாக்குகின்றது. சில வேளைகளில் நடத்தைகள் துஷ்பிரயோகத்துக்கான அறிகுறியாக அமையலாம். துஷ்பிரயோகத்தை பல்வேறு வழிகளில் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

- மூன்றாம் தரப்பினரால் அவதானிக்கப்படல்
- உடல் சார்ந்த காயங்களை மூலம்
- பொருத்தமில்லாத நடத்தைகள் மூலம்
- தொடர்ந்தும் தாழ்வான கய கௌரவத்தைக் கொண்டிருத்தல் மூலம்
- பாலியல் ரீதியாகக் கடத்தப்படும் நோய்கள் அல்லது காய்ப்பாதுதல் மூலம்

தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாளுதல் வேண்டும் என்பது பற்றி

துஷ்பிரயோகத்தை அல்லது குடும்ப வன்செயலை சிறுவர்கள் தெரியப்படுத்தாமல்குரிய காரணங்கள் சிறுவர்கள் தெரியப்படுத்தாமலிருக்கலாம்; ஏனெனில் அவர்கள்...

- பயமுறுத்தப்பட்டிருக்கலாம்
- அதனை அதி குறை வாக்குவதற்கு அல்லது நியாயப் படுத்துவதற்கு முயற்சிப்பார்கள்
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம் ஒரு வழமையான நடத்தையென அவர்களுக்கு கற்பிக்கப் பட்டிருக்கலாம்
- அதனை மறந்து விட முயற்சிக்கலாம்
- இரகசியமாக வைத்திருக்கப் போவதாக வாக்குறுதி கொடுத்திருக்கலாம்
- இன்னமும் அந்த நபரை விரும்பலாம் அல்லது நேசிக்கலாம்
- குற்ற மனப்பான்மையைக் கொண்டிருக்கலாம் - அது தங்களுடைய பிழையென நினைக்கலாம்
- தங்களைத் தவிர பிரச்சினைக் குட்படுத்த விரும்பாமலிருக்கலாம்
- யாரிடம் சொல்வதெனத் தெரியாமல் இருக்கலாம்
- அது பிழையென அல்லது அதன் கருத்தி என்னவென உணராதிருக்கலாம்
- தாங்கள் குடும்பத்தைச் சீர குலைத்துவிடப் போவதாக எண்ண முடியும்
- மறுக்கப் பட்டிருக்கலாம்
- தர்ம சங்கடத்துக்கும் வெட்கத்துக்கும் உட்பட வேண்டியிருப்பதால்
- சொல்வதற்குத் தேவையான மொழி தெரியாமலிருக்கலாம்
- தங்களை ஒருவரும் நம்ப மாட்டார்களென எண்ணலாம்
- பிரச்சினைக்குள் மாட்டிக் கொள்ள விரும்பாமலிருக்கலாம்

அநாமதேயக் குற்றச் சாட்டுக்கள்

இனங்காணப்படக் கூடிய அறிக்கைகளிலும் பார்க்க அநாமதேயக் குற்றச் சாட்டுகள் குறைந்தளவு நம்பக் கூடிய தன்மையைக் கொண்டுள்ளவையாகக் காணப்படுகின்றன. வதந்திகளை உருவாக்குவதற்கு சிறப்பாக அவை ஒருவரிச் சொழிலை அல்லது நற்பெயரை கெடுக்கக் கூடிய தன்மையனவாகில் - ஒருவரும் விரும்புவதில்லை. வதந்திகளைப் பொறுத்தவரை ஒருவர் தனது நாளாந்த வாழ்க்கை நடைமுறை அறிவைப் பிரயோகிப்பது முக்கியமாயிருக்கும் அதேவேளை, சிறுவர்களும் இள வயதினரும் கூறுபவற்றை செவிமடுத்து, திறந்த முடிவைக் கொண்ட வினாக்களைக் கேட்டு, தேவையான போது அறிக்கை தயாரிப்பதும் அதையளவுக்கு முக்கியமாகும். துஷ்பிரயோகக் குற்றச் சாட்டுப் பற்றிய உத்தியோக புர்வ அறிக்கையை ஒருவரேனும் தாக்கல் செய்யாமை காரணமாக அதேகால பிள்ளைகள் தொடர்ந்தும் தயரத்தை அனுபவித்து வருகின்றனர்.

தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாளுதல் வேண்டும் என்பது பற்றி

தெரியப்படுத்துதல்களைக் கையாளுதல்

உளவியல் சார்ந்த விளைவுகளைத் தீர்மானிப்பதில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய தெரியப் படுத்துதல்கள் எவ்வாறு கையாள்ப்படுகின்றனவென்பது முக்கிய காரணியாக உள்ளது. எனவே தெரியப்படுத்துதலுக்கு துலங்கலைக் காட்டுபவர், மூன்று அடிப்படை வினாக்களைக் கேட்கும் போது தெளிவான படிநிலைகளைப் பின்பற்ற வேண்டிய தேவையுண்டு:

1. நான் எவற்றை தெரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்?
2. நான் எவற்றைச் செய்ய வேண்டும்?
3. நான் அவற்றை எப்பொழுது செய்தல் வேண்டும்?

துஷ்பிரயோகம் பற்றிய தெரியப்படுத்துதலுக்கு துலங்கலைக் காட்டுதல்

துஷ்பிரயோகம் பற்றி சந்தேகிக்கும் போது அல்லது துஷ்பிரயோகம் பற்றிய தெரியப் படுத்துதலின் போது செயற்படுவது எங்கள் எல்லோரிடமும் பொறுப்பாக உள்ளது:

ஆதரவையும் உதவியையும் பெற்றுக் கொண்டு, அத்துஷ்பிரயோகம் பற்றி உடனடியாக அறிவித்து விட்டு, அப்பிள்ளையை பாதுகாப்பான இடத்துக்குக் கொண்டு செல்லவும், அப்பிள்ளைக்கு ஆறுதல் கூறி, அது கூறுபவற்றைச் செவிமடுக்கவும், அப்பிள்ளை கூறுபவற்றையும்/அல்லது உங்கள் பார்வைக்குத் தெரிவனவற்றையும் பற்றிய குறிப்பெழுதி ஆவணப்படுத்திக் கொள்க.

வினாவுவதற்குரிய நுட்ப முறைகள் - “நோக்காணலை” நடாத்த வேண்டாம்

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● பொதுவான, தீவிர அந்தக்கதைக் கொண்ட வினாக்களைக் கேட்கவும்: “நீங்கள் அதுபற்றி எனக்கு சொல்ல வேண்டுமென நினைக்கிறீர்களா?” | <ul style="list-style-type: none"> ● “எப்பொழுது, ஏன், எங்கே, இது எவ்வாறு நிகழ்ந்தது?, உங்களுக்கு இதனை யா செய்தார்கள்?” போன்ற, தொடராக இடஞ் செல்லும் வினாக்களைக் கேட்க வேண்டாம். |
| <ul style="list-style-type: none"> ● நீங்கள் அவதானிப்பவற்றை கூறுங்கள்: “உங்களுடைய கால்களில் கண்டல் காயங்கள் இருப்பதை நான் காண்கிறேன்.” | <ul style="list-style-type: none"> ● “உங்களுக்கு அழிவுந்ததா?” போன்ற முடிவுகளுக்கு வரவேண்டாம். |
| <ul style="list-style-type: none"> ● உணர்வுகளை உறுதியாக்கவும்: “நீங்கள் குழப்பமடைந்திருப்பதை நான் காண்கிறேன்.” | <ul style="list-style-type: none"> ● “அம்மாதிரிச் செய்தற்காக நீங்கள் உங்களுடைய தகப்பனாரை வெறுக்க வேண்டும்!” போன்ற குறிப்புகள் மூலம் பகுத்தராய வேண்டாம். |
| <ul style="list-style-type: none"> ● அக்கறையை வெளிப்படுத்தவும்: “நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை நான் கொள்ள வேண்டும்; உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ள நாங்கள் முயற்சிப்போம்.” | <ul style="list-style-type: none"> ● “நீங்கள் அறிவித்தால் எல்லாமே சரியாகிவிடும்” போன்ற வாக்குறுதிகளை வழங்க வேண்டாம். |

தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாளுதல் வேண்டும் என்பது பற்றி

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தை அறிவித்தல்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றி அறிவித்தலென்பது ஒரு பயமுறுத்தல் செயல் முறையாகத் தென்படலாம். பெரும்பான்மையான அறிக்கைகள், துஷ்பிரயோகம் பற்றிய நிபுணத்துவம் இல்லாதவர்களினாலேயே தயாரிக்கப்படுகின்றன. எனவே இவர்கள் சிறுவர் துஷ்பிரயோக சம்பவமொன்றை அல்லது உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகமொன்றை தெரியப்படுத்துகையில், “தங்களுடைய சொந்த அலுவல்களைப் பார்ப்போம்” அல்லது “தொழில்சார் உத்தியோகத்தர்கள் இதனைக் கையாளட்டும்” போன்ற மனப்பாங்குகளைக் காட்ட முடியும்.

துஷ்பிரயோகம் பற்றிய தெரியப்படுத்துதல்கள் எவ்வாறு கையாளப்படுகின்றன என்பது சிறுவர்கள் மீதான உள்வியல் தாக்கங்களைத் துணிவதில் முக்கிய காரணியாக உள்ளது. குற்றவியல் புலனாய்வுகளுக்கு பொலீசார் பொறுப்பாக உள்ளனர். அறிக்கையொன்று தொடர்பாக எம்மாதிரியான நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டுமெனத் தீர்மானிக்கப் பட்டதும் அவர்கள் ஒரு தொடரான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவர்.

பொலீசார் உங்களைக் கேட்கக் கூடிய வினாக்கள் பின்வருவன தொடர்பானவையாக இருக்க முடியும்.

- சம்பவம் இடம்பெற்ற திகதி
- சம்பவம் நிகழ்ந்த இடம்
- சம்பவம் நிகழ்ந்த விதம்
- சொல்லப்படும் சம்பவத்தினால் பாதிப்புக்குள்ளானவரின் விபரங்கள் - விசேடமாக அவரது உடல், ஆடைகள் என்பவற்றில் எவற்றை அவதானிக்க முடிகிறதென்பது
- சந்தேகத்துக்கிடமானவரைப் பார்த்திருப்பின், அவர் பற்றிய விபரங்கள் (இலங்கை பொலீஸ் திணைக்களம், 1999).

வைத்திய பரிசோதனை

பிள்ளையொன்று துஷ்பிரயோக சம்பவத்தை தெரியப்படுத்தியதும் பொலீசார் தங்களால் இயன்றளவு விரைவாக அப்பிள்ளையை வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவார்கள். பிள்ளையினது வயது 16 க்கும் குறைவாயிருப்பின் வைத்திய பரிசோதனைக்கு முன்பதாக பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரின் சம்மதம் பெறப்படல் வேண்டும். பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர் சம்மதத்தைக் கொடுக்க மறுக்கும் பட்சத்தில், பிள்ளையின் வைத்திய பரிசோதனைக்காக நீதிவாஸ்ட்டிருந்து உத்தரவு பெறப்படல் அவசியமாகும்.

பொய்யான குற்றச்சாட்டுகள்

குற்றச்சாட்டுகளை பல்வேறு பெயர்களைக் கொண்டு மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்க முடியும்:

1. ஆதாரத்துடன் நிரூபிக்கப்பட்டவை/உறுதிப்படுத்தப்பட்டவை/உண்மையானவை/ ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட்டவை/ நிரூபிக்கப்பட்டவை
2. ஆதாரத்துடன் நிரூபிக்கப்படாதவை/உறுதிப்படுத்தப்படாதவை/நிரூபிக்கப்படாதவை/ போதீயளவு தகவல்கள் இல்லாதவை
3. பொய்யானவை/புணையப்பட்டவை/பிழையானவை

பொய்யான குற்றச்சாட்டுகள் பெரும்பாலும் “நிரூபிக்கப்படாத” அல்லது “உறுதிப்படுத்தப்படாத” சம்பவங்களுடன் பிழையான முறையில் அரித்தம் கொள்ளப் படுகிறது. நிரூபிக்கப்படாத சம்பவங்கள் உண்மையைத் துணிந்து கொள்வதற்கு போதீய அளவு தகவல்களைக் கொண்டிருப்பதில்லை. பிள்ளையிடம் வாய் மொழி மூல தொடர்புபடல் திறன்கள் இல்லாமை, தொடர்புபடலில் உள்ள குறைபாடுகள் அல்லது மட்டமான புலனாய்வு நூட்பங்கள் என்பன இவற்றின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்த முடியும்.

தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாளுதல் வேண்டும் என்பது பற்றி

முறைப்பாடொன்று தொடர்பாக சம்பவமொன்றும் நிகழவில்லையெனத் தீர்ப்பளிக்கப்பட்டால் அது ஒரு பொய்யான குற்றச் சாட்டாகும். இது பின்வருவனவற்றுள் ஒன்றாக இருக்கலாம் (Yuille et al., 1995, p.23):

- முற்றிலுமே உண்மையல்லாத ஒரு குற்றச் சாட்டாக இருக்கலாம்; அதாவது குற்றம் சாட்டப்பட்ட சம்பவங்களில் ஒன்றேனும் நிகழ்ந்திராமை.
- நியாயமான நிரூபிக்கப்படக் கூடிய குற்றச்சாட்டு; ஆயினும் நிரபராத்பொருள் குற்றஞ் சாட்டப்பட்டுள்ள நிலைமை (திங்கிழைத்தவருக்குப் பதிலாக இன்னொருவர் மீது குற்றஞ்சாட்டப்படல்).
- உண்மையான மற்றும் பொய்யான அம்சங்கள் கலந்து காணப்படும் குற்றச்சாட்டு.

பொய்யான குற்றச் சாட்டுகள் ஊடகங்களில் பெரிய அளவில் கவனத்தை ஈர்ப்பதன் காரணமாக, அவை மிக அருமையாகவே இடம் பெறுகின்றன.



பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்னும் பாட அட்டைகளின் சுருக்கத்தை கற்பிக்கும் முறை

உதவியாளர் என்ற வகையில் உங்களுடைய வகிப்பங்கு

உதவியாளர் என்ற வகையில் உங்களுடைய வகிப்பங்கு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை செயற்படுத்துவதற்கும், குழு முறையான கலந்துரையாடல்களிலும் செயற்பாடுகளிலும் சிறுவர்களை உயிர்ப்புடன் ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்வதற்கும் வேண்டிய பாதுகாப்பான குழுவொன்றை உருவாக்குவதாகும். பாதுகாப்பு பற்றிய தகவல்களும் திறன்களும் பிள்ளைகளைச் சென்றடைவதற்கு நீங்களே வழிகாட்டியாக உள்ளீர்கள்.

உங்களுடைய குழு

குழுவில் 5-9 வயதுக்கு இடைப்பட்ட ஆண், பெண் பிள்ளைகள் இருபாலரும் உள்ளனர். இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை 25 அல்லது அதிலும் குறைவான பிள்ளைகளைக் கொண்ட சிறிய குழுக்களுக்கு மிகச் சிறந்த முறையில் கற்பிக்க முடியும்.

சுற்றாடல்

அதிகம் வெப்பமில்லாத, ஓரளவு தனிப்பட்ட, மிகக் குறைந்தளவில் தடங்கல்கள் அல்லது சத்தம் காணப்படும் இடமான சுற்றாடலை உருவாக்கிக் கொள்ள முயற்சிக்கவும். இது ஒரு வகுப்பறையாக அல்லது ஒரு மர நிழலாக அல்லது சமூக நிலையமாக இருக்கலாம்.

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை மிகச்சிறந்த முறையில் நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு பிள்ளைகளை வட்டமாக அல்லது பெரிய குதிரை வட்ட (அரை வட்ட) வடிவில் அமரச் செய்தல் வேண்டும். இம்மாதிரியான வடிவில் அமருதல்:

- ஒரு நட்புறவான, பாதுகாப்பான குழுவை உருவாக்குகிறது
- மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவரை நேருக்கு நேர் பார்க்க முடிகிறது
- இடைத் தொடர்பாடலை ஊக்குவிக்கிறது
- கலந்துரையாடலிலும் மற்றும் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபாடு கொள்வதற்கு பிள்ளைகளுக்கு உற்சாகமளிக்கிறது

கால்வரையறை

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கு தேவைப்படும் கால்வரையறையை உதவியாளர் தீர்மானிப்பார். குழுவிலுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை, அவர்களின் வயது என்பவற்றைப் பொறுத்து இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை பல நாட்களுக்கு அல்லது பல வாரங்களுக்கு நடைமுறைப் படுத்த முடியும். எவ்வாறாயினும் பல வாரங்கள் கால்வரையைக் கொண்டுள்ளவாறு நீண்ட காலப்பகுதிக்கு இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல் அதுமீது பயனுறுதி மிக்கதாக இருக்கும். செயற்பாடுகளுக்கு வேண்டிய நேரத்தடன் முக்கிய செய்திகளை மீள வலியுறுத்துவதற்காக அதே நாளில் அல்லது இன்னொரு நாளன்று ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் 15-20 நிமிடங்கள் வரை கொடுக்கலாம். செயற்பாடுகளுக்குத் தேவைப்படும் நேரம், வழங்கப்பட வேண்டிய செய்தியின் கடினத்தன்மை, தெரிவு செய்யப்பட்ட செயற்பாடு, குழுவிலுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவர்களுடைய வயது என்பவற்றைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது.

நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை கற்பிப்பதற்குரிய உபாயங்கள்

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப் படுத்துவதற்கு நீங்கள்:

- பாடங்களைக் கற்பிக்கும் போதும், பிள்ளைகளின் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கும் போதும் ஒத்துணர்வைக் காட்ட முடியும்.

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்னும் பாட அட்டைகளின் சுருக்கத்தை கற்பிக்கும் முறை

- பாடங்கள், செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றின் போது பிள்ளைகள் மத்தியில் இடைத் தொடர்பாடல்,
- பங்குபற்றுதல், கலந்துரையாடல் என்பவற்றுக்கு ஊக்கமளிக்க முடியும்.
- பாதுகாப்புத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கும், மீள வலியுறுத்துவதற்கும், செயல்படுத்துவதற்கும் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்த முடியும்.
- பாட விடயம் மற்றும் சொற்பிரயோகம் என்பன சார்பாக உங்களை அணுகுவதற்கு இலகுவாயிருங்கள்.

செயற்பாடுகள்

ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் பட்டியலிடப்பட்ட செயற்பாடுகள் முக்கிய செய்திகளை மீளவலியுறுத்துவதற்குரிய பிரதான வழிகளாகும். இவை, தங்களை வெளிப்படுத்துவனவாகவோ அல்லது திறன்களை நடைமுறையில் கொண்டு வருவனவாகவோ அல்லது பிரச்சினையை தீர்ப்பனவாகவோ இருப்பினும், பிள்ளைகள் " செய்தல் மூலம் கற்றுக் கொள்ளும் " வாய்ப்பை அவர்களுக்கு வழங்குகின்றன.

கற்பித்தலுக்கான துப்புகள்

1. பாதுகாப்பான கற்றல் சுற்றாடலை உருவாக்குங்கள்

- இது ஒரு புதியதும் உணர்வு பூர்வமானதுமான தகவல் என்பதை குழுவுக்கு விளக்கிக் கூறுக
- ஒருவரை ஒருவர் மரியாதையாக நடத்ததல், ஒவ்வொருவரும் மற்றவருடைய கருத்துக்களுக்கு செவிமடுத்தல் என்பன பற்றி குழுவுடன் பேசுங்கள்
- பங்கு பற்றுவதற்கு அல்லது செவிமடுப்பதற்கு மட்டும் உரிய பிள்ளையின் உரிமைக்கு மதிப்பளிக்கவும்.

2. ஆயத்தமாயிருங்கள்

- பயன்படுத்துவதற்கு வேண்டிய சகல நிகழ்ச்சித் திட்ட சாதனங்களையும் முன்கூட்டியே பார்வையிடுங்கள்
- பாடங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு முன்பதாக அவற்றுக்குரிய முக்கிய செய்திகளையும் கற்றல் குறிக் கோள்களையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பாடத்துக்குமுரிய கற்பித்தற் சாதனங்களை நேர காலத்துடனேயே ஆயத்தக் செய்யுங்கள்
- உங்களுடைய பாட அறிவுக்கு ஆதாரமாக உள்ளூரில் கிடைக்கக் கூடிய வளங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

3. தெளிவாக இருங்கள்

- கொடுக்கப்படும் தகவல்கள் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றனவா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு தெளிவு அல்லது சந்தேகமற்ற நிலை முக்கியமான தென்பதை ஞாயகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளைகளின் புரிந்துணர்வு மட்டத்தை இனங்கண்டு கொள்வதற்காக அவர்கள் தமது திறமைக் கேற்ப வழங்கும் எல்லா வகையான பின்னூட்டல்களையும் உன்னிப்பாகக் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள்

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்னும் பாட அட்டைகளின் சுருக்கத்தை கற்பிக்கும் முறை

4. கேட்கப்படும் வினாக்கள் மீது கவனஞ் செலுத்துங்கள்

- சிரமமின்றி பிள்ளைகள் உங்களிடம் வினாக்களைக் கேட்க முடியுமென உணர்ந்து கொள்வார்களாயின், இது இடைத் தொடர்பாடலுக்கு உதவுவதுடன், பிள்ளைகள் எவற்றைப் புரிந்து கொள்ளுகின்றனரென்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்வதற்கும் உதவியாயிருக்கும்
- வினாவைக் கேட்கும் பிள்ளையை அங்கீகரித்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- என்ன கேட்கப்படுகிறதென்பதைத் தெளிவாக்குங்கள்
- கேட்கப்படுவனவற்றுக்கு விடையளிப்புகள்
- உங்களுக்கு யாதேனும் தெரியாதவிடத்து அதனை தெரியாதென ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- பிள்ளையினது குடும்பத்திலுள்ள அல்லது சமூகத்திலுள்ள தகவல்களுக்கான அல்லது ஆதரவுக்கு வேண்டிய மாற்று மூல வளங்களிடம் ஆலோசனை பெறுக

5. பொருத்தமில்லாத நடத்தைக்கு பதிலளியுங்கள்

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் சில கட்டங்களில் பிள்ளைகள் பொருத்தமில்லாத விதத்தில் உணர்வுகளை “வெளிப்படுத்துவார்கள்” என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். இம்மாதிரியான நடத்தையானது பரிச்சயமற்ற மற்றும் உணர்வு பூர்வமான பிரச்சினைகளுக்குரிய எதிர்வினைகளாகும். பிள்ளைகள் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் போது வெளிப்படுத்தினால்:

- உணர்ச்சி சாப்ற்ற பதிலைக் கூறுங்கள்
- ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நடத்தைகளென்றால் என்ன என்பதையும் அவை ஏன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லையென்பதையும் விளக்குங்கள்
- ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நடத்தையென்றுக்குரிய மாற்று நடத்தையென்றைக் கூறுக
- இடைத் தொடர்பாடல்களுடன் உறுதியாகவும் மீண்டும் கூறுங்கள்
- நெறிமுறைகளை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள் - உதாரணமாக:
 - மற்றையவர்கள் பேசும் பொழுது தடங்கலை ஏற்படுத்தாமல் அவர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்தல்
 - உன்விப்பாகச் செவிமடுத்தல்
 - வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு கைகளை உயர்த்துதல்
 - ஒன்று கூடி பணியாற்றுவதல்/பங்கு பற்றுவதற்கான வாய்ப்பை ஒவ்வொருவரும் பெற்றுக் கொள்ளல்



நிகழ்ச்சித்திட்ட வளங்கள்

பாட அட்டைகள்

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் மூலாதாரமாக பன்னிரண்டு பாட அட்டைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அட்டையும் முக்கிய செய்தியொன்றையும், இச்செய்தியைப் பிரதிபலிக்கும் பட மொன்றையும் முன்பக்கத்தில் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு அட்டையின் பின் பக்கத்திலும் முக்கிய செய்திகளின் பட்டியல், முக்கிய சொற்களும் அவற்றுக்குரிய வரை விளக்கங்களும், கலந்துரையாடலைத் தூண்டக் கூடிய வினாக்கள், பாடத்தை மீள வலியுறுத்துவதற்கு வேண்டிய செயற்பாடுகளின் பட்டியல் என்பன கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சிறுவர்களுக்கான புத்தகம்

உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே! என்னும் எல்லோருமாக சேர்ந்த வாசிப்பதற்கான சிறுவர்களுக்கான நூல் இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் முக்கிய செய்திகளின் சுருக்கத்தை வழங்குகிறது.

"நாம் தான் எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும்" பாடல்

இது ஒவ்வொரு பாடத்துக்கு முன்பும், அப்பாடம் முடிவடைந்த பின்பும் பிள்ளைகள் முறையே பாடத்தினும் பிரவேசிக்கும் மற்றும் பாடத்தை விட்டு நீங்கும் சூழ்நிலைக்கு உதவுவதுடன், முக்கிய செய்திகளை அவர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்தவும் உதவுகிறது. பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்னும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை ஆரம்பிப்பதற்கும் அதனை முடிவுறுத்துவதற்கும் "நாம் தான் எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும்" பாடல் ஒரு விளையாட்டான, ஈடுபடுத்தக் கூடிய வழிமுறையாகும். அத்துடன் இது நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் முக்கிய செய்திகளையும் மீள வலியுறுத்துகின்றது.

வளவழிகாட்டி

வளவழிகாட்டியானது சிறுவர் பாலியல் சார்ந்த மற்றும் உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் பற்றிய அறிவை உதவியாளர்கள் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உதவுவதுடன், நிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கு அவர்களை அறிமுகப்படுத்தி, பாடங்களை ஆயத்தல் செய்வதற்கும் செயற்பாடுகளுக்கான நெறிமுறைகளை வழங்குவதற்கும் உதவுகின்றன.

"ஆஷா" எனப்படும் பொம்மை யானை

ஆஷா என்னும் கதாபாத்திரமான பொம்மை பிள்ளைகளுடைய அறிவார்ந்த மற்றும் ஒத்துணர்வைக் காட்டுகின்ற நண்பனாக வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. இது நிகழ்ச்சித் திட்டம் முழுவதிலும் சிறுவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குவதற்கும் சிரமமான சூழ்நிலைகளில் பொருத்தமான துலங்கல்களைக் காட்டுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உதவியாளர் மட்டுமே ஆஷாவைப் பயன்படுத்தும் ஒரேயொரு நபராக விதந்துரைக்கப் படுகிறது.

பெற்றோர்களுக்கான சிறுநூல்

பாதுகாப்பான குழந்தைகள், பாதுகாப்பான குடும்பங்கள் எனப்படும் தகவல்களைக் கொண்ட சிறு நூலானது, சிறுவர் பாலியல் சார்ந்த மற்றும் உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் பற்றிய அறிவையும் தடுப்பதற்குத் தேவையான உபாயங்களையும் பெற்றோர்களுக்கும் சிறுவர்களைக் கவனிப்பவர்களுக்கும் வழங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இச்சிறுநூல் பெற்றோர்களுக்கு அல்லது சிறுவர்களைக் கவனிப்பவர்களின் பயன்பாட்டுக்கென விடுகளுக்கு எடுத்துச் செல்வதற்காக பிள்ளைகள் மத்தியில் விநியோகிக்கப்படவுள்ளன.

நிகழ்ச்சித்திட்ட வளங்கள்

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளைக் கொண்ட சுவரொட்டி

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளை பார்த்ததும் ஞாபக மூட்டுவதற்கும், அவற்றை மீள வலியுறுத்துவதற்கும் சுவரொட்டிகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. பாதுகாப்பு விதிகளாவன:

- “வேண்டாம்!” எனச் சொல்லுங்கள்
- அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் சென்று விடுங்கள்
- நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்.

நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை பூரணப்படுத்தியமைக்கான அடையாளம்

மேற்படி அடையாளமாக பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டத்தைப் பூரணப் படுத்தியமைக்கான சான்றிதழ்கள், நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் முடிவில் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும். இவை நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் முக்கிய செய்திகளை, இவற்றைப் பார்த்ததும் ஞாபகப்படுத்துகின்றவையாக அமைவதுடன், அவர்களுக்கு எப்பொழுதாவது உதவி தேவைப் படி அத்தை எங்கே பெற்றுக் கொள்ள முடியுமென்பதையும் காட்டுகின்றன.

பயிற்சி

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் செயற்படுத்தப் படுவதை இலகுவாக்குவதற்காக பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டப் பயிற்சி வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. இது பங்கு பற்றுபவர்களுக்கு, சிறுவர் பாலியல் சார்ந்த மற்றும் உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம், குடும்ப வன்செயல் என்பன பற்றிய அறிவையும், தெரியப் படுத்துதல்கள், சுர்பித்தல் துப்புகள் மற்றும் தடுப்பதற்குரிய உபாயங்கள் என்பவற்றை கையாளும் முறைகளையும் வழங்குகின்றன. சிறுவர் பாலியல் சார்ந்த மற்றும் உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகமென்பது ஒரு சிக்கலானதும் உணர்வு மிகுந்த பிரச்சினைக் குரிய விடயமுமாகையால், இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுறுதி மிக்க, முறையில் செயற்படுத்துவதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக இப்பயிற்சியில் சகல உதவியாளர்களையும் பங்குபற்றுகின்ற விதத்துறைக்கப் படுகிறது.



நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கட்டமைப்பு

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! 12 முக்கிய செய்திகளைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு செய்தியும் ஒரு பாட அட்டை மூலம் தெளிவு படுத்தப் பட்டுள்ளது. இந்த 12 செய்திகளும் மேலும் பெரிய கருப்பொருளை உள்ளடக்கக் கூடியவாறு மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

பகுதி ஒன்று:

பிள்ளைகள் உடலை சொந்தமாகக் கொண்டிருப்பது பற்றியும், ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமான, விசேடத்துவம் வாய்ந்த, அந்நரங்கமான உடலைக் கொண்டிருப்பது பற்றியும் கற்றுக் கொள்ளுகின்றனர்.

பாட அட்டை 1: ஒவ்வொருவரும் ஒரு உடலைக் கொண்டுள்ளனர்

பாட அட்டை 2: உடல்கள் அந்நரங்கமானவை

பாட அட்டை 3: உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே

பகுதி இரண்டு:

பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் கெடுதியான தொடுதல்கள் பற்றிய கருத்து, பாதுகாப்பில்லாத சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் தொடுதல் சம்பவங்களை இரகசியமாக வைத்திருக்கக் கூடாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளல் என்பன அறிமுகப்படுத்தப் படுகின்றன.

பாட அட்டை 4: தொடுதல் நல்லதாக அல்லது கெடுதியானதாக இருக்க முடியும்.

பாட அட்டை 5: உங்களை யாரேனுமொருவர் அடித்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

பாட அட்டை 6: நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவக்கும் இன்னொருவருக்கும் அடிப்பதை அவதானிப்பது பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

பாட அட்டை 7: கெடுதியான தொடுதலுக்கு உங்களை உட்படுத்த ஒருவரேனும் தாண்டக் கூடாது

பாட அட்டை 8: கம்பியூட்டரில் பதிவு செய்யப்படும் செய்திகள் பாதுகாப்பானவையாக இருத்தல் வேண்டும்

பாட அட்டை 9: தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

பகுதி மூன்று:

பிள்ளைகள் எவ்வாறு உறுதியாகச் சொல்லுதல், "அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்லுதல்" திறன்கள், உதவி செய்யவர்களை இனங்கண்டு அவர்களிடம் கதைப்பது போன்ற விடயங்கள் மீது கவனத்தைச் செலுத்திக் கொண்டு, தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளை விபரமாகக் கற்றுக் கொள்ளுகின்றனர்.

பாட அட்டை 10: நீங்கள் "வேண்டாம்!" எனக் கூற முடியும்

பாட அட்டை 11: உங்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்.

பாட அட்டை 12: நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்

கற்பித்தலுக்குரிய பாய்ச்சல் கோட்டுப் படம்

1. ஆயத்தம் செய்க

- வளவழிகாட்டி மற்றும் பாடங்கள் என்பவற்றுடன் உங்களை பரிச்சயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- பாதுகாப்புச் செய்திகளை பார்த்தவுடன் ரூபகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு இலகுவாக இருப்பதற்காக வகுப்பறையில் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகள் எழுதப்பட்ட கவரொட்டியை நன்கு தெரியக்கூடியவாறு வையுங்கள்.

2. நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துக

- ஒவ்வொரு அம்வின் ஆரம்பத்திலும் xxx பாடலைப் பாடி, பிள்ளைகளையும் சேர்ந்து பாடச் செய்யுங்கள். இது பிள்ளைகளுக்கு பாடங்களை அறிமுகம் செய்வதற்கு உதவும். விரும்பின் ஒவ்வொரு பாடத்தையும் பாடலைப் பாடிக் கொண்டே முடிக்கலாம்.
- பாட அட்டைகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு பாடங்களை ஆரம்பியுங்கள். ஆஷா என்பதும் கதாபாத்திரமான பொம்மையை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- பாடமுடிவில் பாதுகாப்பான குழந்தைகள், பாதுகாப்பான குடும்பங்கள் சிறு நூலை பெற்றோருக்கு அல்லது கவனிப்பவருக்கு கொடுப்பதற்காக வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு ஒவ்வொரு பிள்ளையிடமும் கொடுங்கள்.
- உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே! என்னும் சிறுவர்களின் நூலை மாணவர்களுடன் வாசித்து பாடங்களை சுருக்கிக் கூறுங்கள்.

3. நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை பூர்த்தி செய்யுங்கள்

- பாடங்கள் முடிவடைந்ததும் நிகழ்ச்சித் திட்டம் புரண்படுத்தப் பட்டதன் அடையாளமாக ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தைப் புரண்படுத்தியமைக்கான அடையாளமொன்றை கொடுங்கள்.
- மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்யும் நடைமுறையைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.



பெற்றோர்களுக்கு

குடும்ப வன்செயல் என்றால் என்ன?

குடும்பமொன்றில் இன்னொருவருக்கு உடல் ரீதியான, பாலியல் ரீதியான அல்லது உணர்ச்சி ரீதியான தீங்கை உண்டு பண்ணக் கூடிய, அக்குடும்பத்தில் இடம் பெறும் எந்தவொரு செயலும் குடும்ப வன்செயல் எனப்படும். இது ஒருவருக்கு அடித்தல், அவரை இழிவு படுத்துதல் அல்லது தன்மையப் படுத்தலை உள்ளடக்கும். வன்செயலானது பிள்ளைகள் உள்ளடங்கலாக குடும்பத்திலுள்ள அனைவரையும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகின்றது.

ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்:

- பிரச்சினைகளை விடுவிப்பதற்கு வன்செயல் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு வழியாகுமென கற்றுக் கொள்ளல்
- ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை சீர்குலைக்கிறது
- வெட்கம், கோபம், குழப்பம்
- மூர்க்கத்தனத்தை அல்லது ஒதுங்குதலை வெளிக்காட்டல்

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

வயதில் மூத்த அல்லது கூடிய வலிமை கொண்ட ஒருவரால் பிள்ளையொன்று பாலியல் காரணங்களுக்காக பயன்படுத்தப் படும்போது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் இடம் பெறுகிறது. இது பிள்ளையை தொடுதலாக அல்லது பிள்ளைக்கு படங்களைக் காண்பித்தல், செய்திகளை அனுப்புதல் அல்லது பாலியல் ரீதியான விடயங்களை கூறுதல் போன்ற தொடுதல் சம்பந்தப்படாத சம்பவங்களாக இருக்க முடியும். பெரும்பாலான துஷ்பிரயோக சம்பவங்கள் பிள்ளைக்கு நன்கு தெரிந்த மற்றும் அது நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவராலேயே மேற்கொள்ளப் படுகின்றன.

ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

- பலவீனம்
- களங்கம்
- நம்பிக்கைத் துரோகம்/நம்புவதற்கு முடியாமை
- பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தை

இது பற்றி பிள்ளைகள் ஏன் சொல்லுவதில்லை?

துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் பல குழப்பமான உணர்ச்சிகளை உணருவதுடன் யாரிடமும் - பெற்றோர்களிடமும் கூட இது பற்றி சொல்லுவதற்கு முடியாதவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

பிள்ளைகளினால் சொல்ல முடியாதிருக்கலாம்; ஏனெனில் அவர்கள்:

- தங்களுக்கு அல்லது தங்களால் கவனிக்கப்படுபவர்களுக்கு தீங்கு விளைபுமென்ப பயப்படுவார்கள்
- இது தங்களுடைய பிழையெனக் கருதுகிறார்கள்
- பிரச்சினையை உருவாக்க விரும்புவதில்லை
- தாங்கள் கூறுவதை மற்றவர்கள் நம்பமாட்டார்களென எண்ணுகிறார்கள்
- என்ன செய்வதென்று தெரியாமலிருக்கலாம்.

பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு பிள்ளைகளால் என்ன செய்ய முடியும்?

பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது உரிமைகள் பற்றியும், அவர்களுடைய வீடுகளிலும் சமூகங்களிலும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் கற்பிக்க முடியும். அவர்கள் பின்வரும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளையும் பயன்படுத்த முடியும்:

- “வேண்டாம்!” எனச் சொல்லுங்கள்
- அன்விடத்திலிருந்து தப்பிச் சென்று விடுங்கள்
- நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லிவிடுங்கள் - யாரேனும் ஒருவர் உதவி செய்யும்வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு

கம்பியூட்டர்களைப் பயன்படுத்துவதில் பிள்ளைகள் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்?

பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்வதற்கும் உலகத்துடன் இணைந்து கொள்வதற்கும் கம்பியூட்டர்களும் புதிய தொழினுட்பமும் உதவ முடியும். எனினும் பிள்ளைகளுக்கு தீங்கு ஏற்படாதிருப்பதற்கு அல்லது பாதுகாப்பற்ற செய்திகளை அவர்களுக்கு வழங்காமலிருப்பதற்கு கம்பியூட்டர் பாதுகாப்பு மிகவும் முக்கியமாகும். பிள்ளைகளை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு நீங்கள்:

- இன்டர்நெட் ஊடாக ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் பற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாட முடியும்.
- கம்பியூட்டரூடாக உங்களுடைய பிள்ளைகள் யாருடன் கதைக்கிறார்களென தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் அறையில் இருந்தாலொழிய அவர்கள் பதிவு செய்கருவியை (cam recorder) புண்படுத்த அனுமதிக்கக் கூடாது. அதனை பூட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்!
- உங்களுடைய வீட்டில் கம்பியூட்டரை பொதுவான இடமொன்றில் வைத்துக் கொண்டு, அதன் பயன்பாட்டை கண்காணிப்புகள்.
- உங்களுடைய அனுமதியைப் பெறாமல் எந்த வகையான தனிப்பட்ட தகவல்களையும் இன்டர்நெட் மூலம் வழங்காதிருப்பதற்கு பிள்ளைகளுக்கு அறிவுறுத்துதல் வேண்டும்.

பிள்ளைகளை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு பெற்றோர்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

பெற்றோர்கள்:

- பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது உரிமைகள் பற்றியும், அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளமையையும், கெடுதியான தொடுதல்கள் ஒரு போதும் பிள்ளைகளின் பிழையல்ல என்பதையும் அவர்களுக்கு கற்பிக்க முடியும்!
- பிள்ளைகளுக்கு தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளையும் கற்பிக்க முடியும்:
 - "வேண்டாம்!" எனச் சொல்லுங்கள்
 - அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் சென்று விடுங்கள்
- நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லிவிடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உதவி செய்யும்வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள் பிள்ளைகள் தங்களுக்கு தொல்லை கொடுக்கும் விடயங்கள் பற்றியும், தங்கள் யாருடன் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியுமென்பது பற்றியும் உங்களுடன் உரையாடும் போது அவற்றை உற்றுக் கேட்டுக் கொள்ளவும்.
- பிள்ளைகளை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்பது பற்றி ஏனைய வளந்தோருடன் உரையாடுங்கள்.
- பாதுகாப்பான நடத்தைக்கு மாதிரியாக இருக்கவும்

யார் உதவி செய்ய முடியும்?

கேட்க வேண்டிய வினாக்கள் இருப்பின் அல்லது உதவி தேவைப்படின் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள முடிவது:

- தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை (NCPA)
- டொலிஸ் - மகளிர் மற்றும் சிறுவர்கள் அலகுகள்
- "119" ஐ அழையுங்கள் அல்லது
- நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவருடன் கதைப்புகள்

பெற்றோர்களுக்கு

சிறுவர்களுக்கு இந்த வயதில் எதற்காக பாதுகாப்பு பற்றி கற்பித்தல் வேண்டும்?

பாதுகாப்புக்குரிய தகவல்களைக் கற்பித்தல் ஒரு போதும் குறித்த காலத்துக்கு முந்திய செயற்பாடாக அமையாது. பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித் திட்டமானது, சொந்தமாக உடலைக் கொண்டிருப்பது பற்றியும் மற்றும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகள் பற்றியும் சிறுவர்களுக்கு கற்பிப்பதற்கு வேண்டிய ஒரு உடன்பாடான அணுகு முறையைப் பயன்படுத்துகிறது. சிறப்பாக இளம் சிறுவர்கள் தீங்கினால் இலகுவாகப் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாகையால் இது முக்கியமாகும்.

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் குடும்பமொன்றில் நல்ல தொடுதல்கள் பற்றி பிள்ளைகளுக்கு பய உணர்வை உண்டுபண்ணுமா?

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டமானது சாதாரண, ஆரோக்கியமான, நல்ல தொடுதல்களுக்கும் மற்றும் பயத்தை, காயத்தை, குழப்பத்தை உண்டு பண்ணும் கெடுதியான தொடுதல்களுக்கு மீடையே நிலவும் வேறுபாட்டை எடுத்துக் காட்டுகிறது. இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் உடன்பாடாக இருக்கக் கூடியதாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. சிறுவர்கள் தங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் வளர்ந்தோருடன் கதைப்பதற்கு ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு முன்பதாகவும், நடைமுறைப்படுத்தும் போதும், நடைமுறைப்படுத்திய பின்பும் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளுடன் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியுமென்பது பற்றி கதைக்க வேண்டுமென தீவிரமாக வித்தூரைக்கப்படுகிறது. குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு பெற்றோர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும்மீடையே இடம் பெறும் திறந்த தொடர்புடல் ஒரு மிகச் சிறந்த வழியாக அமைவதுடன், அது யாதேனும் கவலைகளை அல்லது பயத்தைப் போக்குவதற்கும் உதவும்.

நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் போது பிள்ளையொன்று துஷ்பிரயோகம் பற்றி முறைப்பாடு செய்தால் என்ன நிகழும்?

பாதுகாப்பாக இருப்போம்! என்பது ஒரு தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டமாகும்; துஷ்பிரயோகம் பற்றிய தெரியப்படுத்தல்களை ஊக்குவிப்பதற்காக அது வடிவமைக்கப்படவில்லை. எவ்வாறாயினும், தெரியப்படுத்துதல்கள் சில வேளைகளில் இடம் பெற முடியும்; இடம் பெறுகின்றன. இக்காரணத்துக்காக தெரியப்படுத்துதல்களை எவ்வாறு கையாள வேண்டுமென்பது உள்ளடங்கலான பயிற்சி, இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் எடுபட்டுள்ள சகல உதவியாளர்களுக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. உதவியாளர்களினால் பயன்படுத்தப்படும் வளவழிகாட்டியும் தெரியப்படுத்தல்களைக் கையாளுதல் பற்றிய பிரிவொன்றைக் கொண்டிருப்பதுடன் 4 12 வரையான பாடங்களும் தெரியப்படுத்துதல்களைக் கையாளுவது பற்றி அறிவுறுத்தல்களையும் கொண்டுள்ளன.

தீங்கிழைக்காதவர்களையும் தொந்தரவுக்குள் மாட்டிவிடுவதற்கு இத்தகவல்களை சிறுவர்கள் பயன் படுத்துவார்களா?

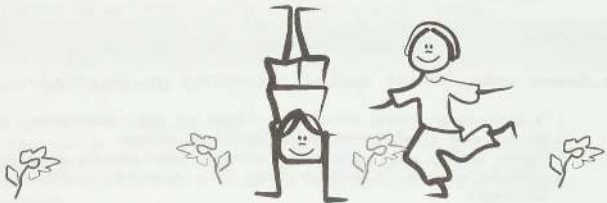
உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித் திட்ட நடைமுறைப்படுத்தலிலிருந்து பெறப்பட்ட அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அன்வாறு நிகழ வாய்ப்பில்லை. சிறுவர்களிலும் பார்க்க வயதில் மூத்தவர்கள், விசேடமாக அவர்களுக்கு நன்கு தெரிந்தவர்கள் தங்களை எதற்காக உடல் மற்றும் பாலியல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்துக்குட்படுத்துகிறார்களென்பதை அச்சிறுவர்களால் புரிந்து கொள்வது சிரமமாயிருப்பதனால் இவை பற்றிய கதைகளை உருவாக்குதல் அபூர்வமாகவுள்ளது.

பெற்றோர்களுக்கு

சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவுவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

பெற்றோர்களும் மற்றும் கவனியவர்களும் சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காகச் செய்யக் கூடிய பல விடயங்கள் உண்டு. நீங்கள்:

- உங்களுடைய பிள்ளைக்கு தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளை கற்பிக்க முடியும்:
 - "வேண்டாம்!" எனச் சொல்லுங்கள்
 - அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் சென்று விடுங்கள்
 - நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்.
- பாதுகாப்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைக்குரிய விடயங்கள் பற்றி சிறுவர்களுடன் கதைப்பதன், அவர்களுக்கு பிரச்சினைகளிருப்பின் அல்லது உதவி தேவைப்படின் உங்களுக்குச் சொல்லுமாறு ஊக்குவிங்கள். அவர்களுடைய வாழ்க்கை பற்றி கேட்டறிந்து கொள்வதற்கு நீங்கள் திறந்த மனத்துடன் இருப்பதையும், எப்பிரச்சினை தோன்றினாலும் அதற்கு உங்களால் ஈடுகொடுக்க முடியும்; ஈடுகொடுப்பீர்கள் என்பதையும் உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு உறுதிப்படுத்தாங்கள். குடும்பங்களில் திறந்த மனத்துடனான தொடர்பாடல்கள் பிள்ளையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும்.
- சிறுவர் உரிமைகள் பற்றி மேலும் கூடுதலாகக் கற்றுக் கொள்வதன், அவை ஏன் இத்துணை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பது பற்றி மற்றபயங்களுடனும் கதைப்புகள்.
- பாதுகாப்பான நடத்தைக்கு நீங்கள் மாதிரியாக இருக்க முடியும்.



செயற்பாடுகள் பற்றிய சுருக்கம்

பாட அட்டை 1: ஒவ்வொருவரும் ஒரு உடலைக் கொண்டுள்ளனர்

1. உடலின் பூக்கோட்டுப்படத்தை வரைதல்
2. கையின் பூக்கோட்டுப்படத்தை வரைதல்
3. உடல் சம்பந்தப்பட்ட பாடல்களைப் பாடுதல்
4. தங்களுடைய படங்களைத் தாங்களே வரைதல்

பாட அட்டை 2:

உடல்கள் அந்தரங்கமானவை

1. அவர்களுக்கு அந்தரங்கமானதும், சொந்தமானவையாயுமிருக்கும் பொருள்களை வரைதல்
2. அவர்களின் அந்தரங்கமான பொருட்களை வகைப்படுத்தி பட்டியலெண்ணைத் தயாரித்தல்
3. பாட அட்டை ஒன்றின் செயற்பாடுகளில் வரைந்த உடலின் பூக்கோட்டுப் படத்தின் பகுதிகளைப் பெயரிடுதல்
4. "ஆஷாவின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்றவாறு உடலின் பகுதிகளை தொட்டுக் காட்டுதல்" என்பதை நடித்தல்

பாட அட்டை 3:

உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே!

1. கண்ணை மூடிக் கொண்டு நீங்கள் அமைதியான, சௌகரியமான, சுதந்திரமான இடமொன்று பற்றிச் சிந்தித்தல்
2. "சொந்தமாயிருத்தல்" விளையாட்டை விளையாடுதல்
3. "நான் செய்யக் கூடியவை", "செய்வதற்கு எனக்கு உதவி தேவைப்படுவன" என்பன பற்றிய வகுப்பறை அட்டவணைப் பட்டியலெண்ணைத் தயாரித்தல்
4. உடல் சம்பந்தப்பட்ட பாடல்களைப் பாடுதல்

பாட அட்டை 4:

தொடுதல் நல்லதாக அல்லது கெடுதியானதாக இருக்க முடியும்

1. "மூன்று கால் ஓட்டம்" போன்ற நல்ல தொடுதல் விளையாட்டுகளை விளையாடுதல்
2. நல்ல, மற்றும் கெடுதியான வெவ்வேறு தொடுதல் சம்பவங்கள் பற்றி ஒன்று கூடி கருத்துகளைத் திரட்டுதல்
3. பிள்ளைகள் பாதுகாப்பை உணர்ந்து கொள்ளும் இடங்களின் குழுமுறைப் பட்டியலெண்ணைத் தயாரித்தல்
4. "பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற காட்சி நிலை" விளையாட்டை விளையாடுதல்

பாட அட்டை 5:

உங்களை யாரேனுமொருவர் அடித்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

1. "உண்மையானது அல்லது பொய்யானது" என்னும் ஓடி ஆடும் விளையாட்டை விளையாடுதல்
2. வித்தியாசமான உணர்வுகளைக் காட்டும் முகங்களை வரைதல்
3. "மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல" என்னும் கவரொட்டிகளைத் தயாரித்தல்
4. ஆஷாவின் கட அவிட படங்களுக்கு வர்ணம் தீட்டி, பாதுகாப்புச் செய்திகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்

செயற்பாடுகள் பற்றிய சுருக்கம்

பாட அட்டை 6:

நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவரை இன்னொருவர் அடித்தலைப் பார்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

1. நாங்கள் பாக்கும் மற்றும் கேட்கும் சம்பவங்களுக்கு பாதுகாப்பான, பாதுகாப்பற்ற காட்சி நிலைகள் பற்றி கலந்துரையாடுதல்
2. ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு ஏன் தகுதியுடையவர்களென்பது பற்றிய வகுப்பறைப் பட்டியலொன்றைத் தயாரித்தல்
3. "பாதுகாப்பு வலைப் பின்னல்" எனப்படும் விளையாட்டை விளையாடுதல்
4. "எனது முழுக் குடும்பமும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான தகுதியைக் கொண்டுள்ளது" பற்றிய கவரொட்டிகளைத் தயாரித்தல்

பாட அட்டை 7:

கெடுதியான தொடுதலுக்கு உங்களை உட்படுத்த ஒருவரேனும் தூண்டக் கூடாது

1. "இப்படி நடந்தால் நான் தாம் சங்கடத்துக்கு உள்ளாவேன்..." என்பதை நடித்துக் காட்டுதல்
2. குடும்பத்துக்குரிய இரகசிய குறிப்பீட்டுச் சொற்களை உருவாக்குதல்
3. "... இப்படி நடந்தாலும் எனது பிழையல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும்" என்பதை நடித்தல்
4. "றெட் ஹெடிங் கூட்" என்னும் கதையை வாசித்து, தந்திரங்கள் பற்றி உரையாடுதல்.

பாட அட்டை 8:

கம்பியூட்டரில் பதிவு செய்யப்படும் செய்திகள் பாதுகாப்பானவையாக இருத்தல் வேண்டும்

1. இன்டர்நெட் பாதுகாப்பு விளையாட்டுகளை விளையாடுதல்
2. தனிப்பட்ட தகவல்களைக் கேட்டு வரும் பாதுகாப்பற்ற மின்னஞ்சல் செய்திகளுக்கு விடைகளை எழுதுவதற்குப் பயிற்சி செய்தல்
3. "இன்டர்நெட் பாதுகாப்பு உண்மையானது அல்லது பொய்யானது" என்பதை விளையாடுதல்
4. "என்ன, அப்படியானால் விளாக்களை" கேட்குமாறு ஆஷாவிடம் கூறுதல்

பாட அட்டை 9:

தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

1. வட்டச் செயற்பாடு வழியே "இரகசியத்தை அனுப்பதல்" என்பதை நடித்துக் காட்டுதல்
2. "இரகசியங்களின் அட்டவணை" யொன்றைத் தயாரித்தல்
3. "பையிலுள்ள இரகசியம்" என்பதை நடித்துக் காட்டுதல்
4. "நான் இரகசியமொன்றை சொல்லக் கூடியது..." கவரொட்டிகளைத் தயாரித்தல்

பாட அட்டை 10:

நீங்கள் "வேண்டாம்!" எனக் கூற முடியும்

1. "வேண்டாம்!" எனச் சொல்வதைப் பயிற்சி செய்தல்
2. ஆஷா பின்னள்களிடம் "இவ்வாறிருப்பின் என்ன...?" வினாக்களைக் கேட்டுமாறு செய்தல்
3. "செல்லங்கள், செல்லங்கள், நீல்லங்கள்" என்னும் பாதுகாப்புக்குரிய கூற்றை நடித்தல்
4. குழுவினர் கூட்டமாக நின்று கொண்டு "வேண்டாம்!" எனச் சொல்லும் பல்வேறு வழிகளைப் பயிற்சி செய்தல்

செயற்பாடுகள் பற்றிய சுருக்கம்

பாட அட்டை 11:

உங்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்

1. “ஒக்டோபஸ்” ஐ நடித்தல்
2. “தப்பிச் செல்லும் அஞ்சலோட்டங்கள்” என்பதை நடித்தல்
3. “அந்த இடத்திலேயே ஓடுதல்” ஐ நடித்தல்
4. “பாதுகாப்பான இடங்களின் படத்தை” வரைதல்

பாட அட்டை 12:

நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்.

1. நீங்கள் உதவி செய்யும் ஒருவரை வகுப்புக்கு அழைத்து, அவர்கள் எவற்றை செய்கிறார்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறு அவர்கள் உதவியை வழங்க முடியும் என்பன பற்றி உரை நிகழ்த்துமாறு கேட்டுக் கொள்ளுதல்
2. உதவி செய்பவர் சிறு நூல்களைத் தயாரித்தல்
3. விளையாட்டுப் பொருட்களாக தொலை பேசிகளைச் செய்து, உதவி செய்பவர்களை அவற்றின் மூலம் அழைப்பதைப் பயிற்சி செய்தல்
4. பிள்ளைகளைக் கொண்டு வாக்கியத்திலுள்ள இடைவெளிகளை நிரப்புதல்: “எனக்கு உதவி தேவைப்படிந் நான் ----- க்கு ----- எனச் சொல்வேன்.”



பாத்திரமேற்று நடித்தலுக்கான ஆலோசனைகள்

சிறுவர்கள் (மற்றும் வளர்ந்தவர்களும்) நடைமுறையில் பயிற்சி செய்யும் போதே மிகச் சிறந்த முறையில் கற்றுக் கொள்ளுவதாக ஆய்வு எடுத்துக் காட்டுகிறது. பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் சம்பந்தமாகவும் இது ஒரு உண்மையான விடயமாகும். பாதுகாப்பாக இருப்போம்! நிகழ்ச்சித்திட்டத்திலுள்ள அநேகமான செயற்பாடுகள் இடைத் தொடர்பாடலுக்கு இட்டுச் செல்லும் பாத்திரமேற்று நடித்தலைப் பயன்படுத்துமாறு ஆலோசனை வழங்குகின்றன. பிரச்சினை விடுவித்தலை சிறுவர்கள் நடைமுறையில் பயிற்சி செய்வதையே பாத்திரமேற்று நடித்தல் இலக்காகக் கொண்டுள்ளது. சிறுவர்களும் உதவியாளர்களும் நடிக்க வேண்டிய தேவையில்லை; பிரச்சினைக்கு உரிய தீர்வு பற்றிச் சிந்தித்தலும், அத்தீர்வை தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுவதும் அவர்களின் கடப்பாடாக உள்ளன.

பாத்திரமேற்று நடித்தலுக்கான ஆலோசனைகள்

- பாத்திரமேற்று நடித்தலை அறிமுகம் செய்வதற்கு முன்பு மாணவர்கள் ஒருவருடனொருவர் நன்கு பழகி, தள்ளி நிழலைய அடையும் வரை காத்திருக்கவும்.
- பாத்திரமேற்று நடித்தலை முதன் முறையாக அறிமுகம் செய்யும் போது சுய உணர்வுகளை (கேலிச் சிரிப்பு, முட்டாள் தனம் என்பன மூலம்) காட்டுவதை எதிர்பார்க்கவும். நீங்களும் முதல் தடவையாக பாத்திரமேற்று நடிக்கும் போது தாம சங்கடத்துக்குள்ளானதாக அப்பிள்ளைகளிடம் கூறவும். பாத்திரமேற்று நடித்தலின் நோக்கமானது, அவர்களுடைய தீர்வுகள் பயன்பாடுடையனவாவை கண்டறிவதே என்பதை அவர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துவதோடு, அவர்களது கருத்துக்களைப் பரிசீலித்துப் பாட்பதற்கும் பாத்திரமேற்று நடித்தல் சந்தர்ப்பத்தை வழங்குகிறதென்பதையும் எடுத்துக் கூறுக.
- ஒருவருக்கொருவர் காயத்தை ஏற்படுத்தாது சிறப்பாக பாத்திரமேற்று நடிக்கும் சூழ்நிலைகள் மிகவும் உயிர்ப்புள்ளவையாக இருக்கும் போது நடிக்குமாறு எச்சரிக்கை செய்யவும்.
- பாத்திரமேற்று நடிக்கும் அமர்வுகளுக்கு திறந்த இடமொன்றைப் பயன் படுத்தவும்.
- "30 cm குரல்கள்" எனப்படும் எண்ணக் கருவை கற்பியுங்கள். அதாவது பிள்ளைகளின் குரல்கள் 30 cm வரையே எறியப்படல் வேண்டும்.
- பொருத்தமாக இருப்பின் முதலாவது பாத்திரமேற்று நடிக்கும் செயற்பாட்டை நடிப்பதற்காக "தொண்டர்" ஒருவரை தெரிவு செய்யவும். தெரிவு செய்யப்படுவான் மதிப்புக்குரியவராயும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவராயும் இருக்க வேண்டும்.
- முதல் தடவையில் பிள்ளைகள் அனைவரையும் ஒன்று சேர்ந்து நடிக்கச் செய்யவும். இது சத்தத்தை ஏற்படுத்தினாலும் அசௌகரியத்தையும் கவலையைப் குறைக்கிறது.
- முதலாவது பாத்திரமேற்று நடித்தலை நடிப்பதற்கு முன்பதாக, உதவியாளர் "நிறுத்துக்!" என்னும் போது பிள்ளைகள் வாய் மொழியற்ற முறையில் உணர்வு ஒன்றை அல்லது சூழ்நிலைப்பொன்றை வெளிக் காட்டுவதற்குரிய பயிற்சியை அவர்களுக்கு வழங்கவும்.

பாட அட்டை 1: ஒவ்வொருவரும் ஒரு உடலைக் கொண்டுள்ளனர்

1.1 உடலின் புறக்கோட்டுப் படத்தை வரைதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- ஒவ்வொருவருடைய உடலும் எவ்வாறு தனித்துவமும், விசேடத்துவமும் வாய்ந்த தென்பதையும், எவ்வாறு வேறுபடுகிறதென்பதையும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

காலம்

- 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- வீரிக்கக் கூடிய கடதாசி அல்லது வெண்கட்டியினால் புறவரிக் கோடுகளை வரையக்கூடிய
- மேற்பரப்பு அல்லது கடற்கரையில் ஓர் இடம்
- பேனாக்கள், பென்சில்கள், வெண்கட்டி அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்
- கத்தரிக் கோல்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை சோடிகளாக அல்லது சிறிய குழுக்களாக இணைந்து கொள்ளச் செய்யவும்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவருடைய உடலின் புறக்கோட்டுப் படத்தை வரையச் செய்யவும்.
- தலை மயிரின் நிறம், கண்கள், ஆடைகள் போன்றவற்றை அழகு படுத்தச் செய்யவும்.
- ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்டதும், தனித்துவமும் விசேடத்துவமும் வாய்ந்த உடலைக் கொண்டிருப்பது பற்றி கலந்துரையாடி, உடல்கள் அனைத்தும் என்ன இயல்புகளில் ஒத்திருக்கின்றன என்பது பற்றி அவர்களுடன் கதைக்கவும்.
- உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் சரியான பெயர் உண்டு எனவும், அவை பற்றி மாணவர்கள் விரைவில் கதைப்பதுடன் கற்றுக் கொள்வார்களெனவும் கலந்துரையாடவும்.

1.2 கையின் புறக்கோட்டுப் படத்தை வரைதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- மக்களுடைய உடல்களின் தனித்துவத்தையும் அவற்றின் வேறு படுகின்ற தன்மையையும் அறிந்து கொள்ளுதல்
- ஒருவரின் உடல் சாப்பாக ஒரு உடன்பாடானதும் ஆரோக்கியமானதுமான மனப்பாங்கை விருத்தி செய்து கொள்ளல்

காலம்

- 15 - 20 நிமிடம்

பாட அட்டை 1: ஒவ்வொருவரும் ஒரு உடலைக் கொண்டுள்ளனர்

சாதனங்கள்

- A4 கடதாசி அல்லது கைகளின் பூக்கோட்டுப் படத்தை வரையக் கூடிய தட்டையான மேற்பரப்பு
- பேனாக்கள், பென்சில்கள், சோக் அல்லது குறிக்கும் போனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் சேர்ப்புச் செய்யவும்

செயற்பாடு

- ஒரு கடதாசித் தாளின் மீது ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் ஒரு கையினது பூக்கோட்டுப்படத்தை வரையுமாறு செய்யவும்.
- இவ்வாறு வரையப் பட்ட கைகளுக்கு நிறத்தைக் கொடுத்து அழகு படுத்தச் செய்யவும்.
- இவ்வாறு வரையப்பட்ட கையின் மீது பிள்ளைகள் இவ்வாக்கியத்தைப் பிரதி செய்து அதனை முடிக்க முடியும். "எனது உடல் தனித்துவமானது, ஏனெனில்..."
- கைகளை வகுப்பறையில் காட்சிக்கு வைத்து, அவை ஒவ்வொன்றும் எவ்வாறு தனித்துவம் வாய்ந்தவை என்பது பற்றி கலந்துரையாடவும்.
- எவ்வாறு கைகளும், ஒவ்வொரு மாணவனுடைய உடலும் தனித்துவம் வாய்ந்த தென்பது பற்றியும், மரியாதையுடன் நடத்தப் படுவதற்குரிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளமை பற்றியும் கலந்துரையாடவும்.

1.3 உடல் சம்பந்தப்பட்ட பாடல்களைப் பாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- உடலின் பல்வேறு பகுதிகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- ஒருவரின் உடல் சார்பாக ஒரு உடன்பாடானதும் ஆரோக்கியமானதுமான மண்பாங்கை விருத்தி செய்து கொள்ளல்

காலம்

- 5 - 10 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- ரேப் அல்லது CD பிளேயர்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- சகல் பிள்ளைகளையும் பங்குபற்றச் செய்யவும்
- இச்செயற்பாட்டுக்கு ஒரு திறந்த இடம் தேவைப்படுகிறது

செயற்பாடு

- xxx போன்ற உடல் சொந்தமானதென்றும் எண்ணக் கருவைக் கொண்ட பாடலை அனைவரும் பாடவும்.
- உடலின் பல்வேறு பகுதிகளை பற்றியும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகள் பற்றியும் கலந்துரையாடவும்.

பாட அட்டை 1: ஒவ்வொருவரும் ஒரு உடலைக் கொண்டுள்ளனர்

1.4 தங்களுடைய படங்களை தாங்களே வரைதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- மக்களுடைய உடல்களின் தனித்துவத்தையும் மற்றும் அவற்றின் வேறுபடுகின்ற தன்மையையும் அறிந்து கொள்ளுதல்
- ஒருவரின் உடல் சார்பாக ஒரு உடன்படானதும் ஆரோக்கியமானதுமான மனப்பாங்கை விருத்தி செய்து கொள்ளல்
- பிள்ளைகள் சௌகரியமாக இருப்பின் மட்டுமே அவர்களின் பங்கு பற்றுதலை உறுதி செய்வதன் மூலம் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பை பயிற்சி செய்தல்

காலம்

- 20 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- A 4 கடதாசித்தாள்
- பேனாக்கள், பென்சில்கள், சோக் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடச் செய்யவும்

செயற்பாடு

- தங்களுடைய படங்களை தாங்களே வரைந்து அவற்றுக்கு வர்ணம் தீட்டுமாறு செய்யவும்
- அப்படங்களின் கீழ் பின்வரும் வாக்கியத்தை முடிக்குமாறு பிள்ளைகளிடம் கூறுக: “எனது உடல் தனித்துவமானது. ஏனெனில்... மற்றும்/அல்லது “என்னுடைய உடலை நான் விரும்புகிறேன், ஏனெனில்...”
- ஒவ்வொரு மாணவரது உடலும் எவ்வாறு வேறுபடுகிறது, தனித்துவம் வாய்ந்தது மற்றும் விசேடமானது என்பன பற்றி கலந்துரையாடவும்.
- சில மாணவர்கள் பங்கேற்க விரும்பாமலிருக்கலாம்; அதனைப் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை.



பால அட்டை 2: உடல்கள் அந்தரங்கமானவை

2.1 பிள்ளைகளுக்கு அந்தரங்கமானதும் சொந்தமாயிருக்கின்றதமான பொருட்களை வரைதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- “அந்தரங்கமானது” என்னும் சொல் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- ஒருவரின் அந்தரங்கமான பகுதிகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- கடதாசி
- பேனாக்கள், பென்சில்கள், சோக் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை தனித்தனியாக அல்லது ஒரு குழுவாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடச் செய்யவும்

செயற்பாடு

- ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனக்கு விசேடமானதென கருதிக் கொண்டு வைத்திருக்கும் அந்தரங்கமான பல பொருட்களையும் சுயாதீனமாக வரையுமாறு செய்யவும். அவர்கள் பொருட்களை வரைந்து, அவை ஒவ்வொன்றையும் விபரிக்கும் வாக்கியமொன்றை அல்லது அப்பொருட்கள் ஒவ்வொன்றும் ஏன் அந்தரங்கமானவை மற்றும் விசேடமானவை என்பதை விபரித்து வாக்கியமொன்றை எழுதலாம்.
- பூரணப்படுத்தியதும் மீள் பரிசீலனைக்காக அவ்வரைதல்களை உதவியாளரிடம் கொடுக்குமாறு செய்யவும். உதவியாளர் அவர்களுடைய வரைதல்களை “அந்தரங்கமான உடைமைகள்” பற்றிய வகுப்பறைச் சிறு நூலாகத் தொகுத்து வைப்பதற்கு விரும்புகிறார்களாவென பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்ள முடியும்.
- அப்பொருட்களை பிள்ளைகள் எதற்காகத் தெரிவு செய்தார்களெனவும், அவை ஏன் அந்தரங்கமானவையெனவும் அவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

2.2 வகுப்பறையில் அந்தரங்கமான இடங்களையும் மற்றும் அந்தரங்கமான பொருட்களையும் கண்டு பிடித்தல்.

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- உடலின் அந்தரங்கமான பகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றை வரைவிலக்கணப்படுத்தல்
- “அந்தரங்கமாக” இருக்கக் கூடிய பல்வேறு பொருட்கள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- அந்தரங்கமான பொருட்கள் மரியாதையுடன் பேணப்பட வேண்டியவையென்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்



பால அட்டை 2: உடல்கள் அந்தரங்கமானவை

காலம்

- 20 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக அல்லது ஒரு பெரிய அரை வட்ட வடிவமாக அமரச் செய்யவும்

செயற்பாடு

- வகுப்பறையிலுள்ள அந்தரங்கமான இடங்கள் மற்றும் மேசைகள், மதிய போசனப் பைகள், முதுகில் தொங்க விடப்படும் பைகள் போன்ற அந்தரங்கமான பொருட்களையும் கண்டு பிடிக்கவும்.
- அந்த இடங்கள் மற்றும் பொருட்கள் என்பன ஏன் அந்தரங்கமானவை என்பதுடன், அம்மாதிரியான அந்தரங்கமான தன்மை எதற்காக பேணப்படல் வேண்டுமென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடவும்.
- வகுப்பிலுள்ள அந்தரங்கமான பொருட்களைப் போன்றே உடல்களும் அந்தரங்கமானவை என்பதனால் அவை பாதுகாக்கப்பாக வைத்திருக்கப்பட வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளன என்பது பற்றிய கலந்துரையாடலை நடத்தவும்.

2.3 பால அட்டை செயற்பாடு 1.1 இலுள்ள உடலின் றுக்கோட்டுப் படத்தின் பகுதிகளுக்குப் பெயரிடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- “அந்தரங்கம்” என்னும் சொல்லை வரைவிலக்கணப்படுத்தி அது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- உடலின் “அந்தரங்கமான பகுதிகள்” வை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளல்

காலம்

- 20 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- செயற்பாடு 1.1 இலிருந்து பெறப்பட்ட உடலின் றுக்கோட்டுப் படங்கள்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகள் பால அட்டைச் செயற்பாடு 1.1 க்கு தயாரித்துக் கொண்ட உடலின் றுக்கோட்டுப் படத்தில் அவர்களது அந்தரங்கமான பகுதிகளுக்கு புதிய பெயர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளச் செய்யலாம்.
- உடலின் சகல பகுதிகளும் எவ்வாறு அந்தரங்கமானவை என்பது பற்றியும், சில பகுதிகள் எவ்வாறு ஏனையவற்றைப் பார்க்கிலும் மிக அந்தரங்கமானவை என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.



பாட அட்டை 2: உடல்கள் அந்தரங்கமானவை

2.4 “ஆஷாவின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்றவாறு உடலின் பகுதிகளை தொட்டுக் காட்டுதல்” என்பதை நடித்தல்

கூற்றுல் குறிக்கோள்கள்

- “அந்தரங்கம்” என்னும் சொல்லை வரைவிலக்கணப் படுத்தி அது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- உடலின் “அந்தரங்கமான பகுதிகள்” எவை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளல்

காலம்

- 10 - 15 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- ஆஷா என்பதும் பொம்மை யானை

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை பெரிய வட்டமாக நிற்கச் செய்வும், ஆஷா உடலின் பகுதியொன்றின் பெயரைக் கூறுமாறும், சகல பிள்ளைகளும் ஆஷா கூறும் உடலின் பகுதியை தமது விரல்களினால் சுட்டிக் காட்டுமாறும் செய்க (உதாரணமாக, ஆஷா கூறுகிறது: உங்களுடைய முக்கை அல்லது மார்பை அல்லது முழங்கால் போன்ற பகுதிகளைத் தொடுக).
- பிள்ளைகள் ஒரு காலில் நின்று கொண்டு அல்லது ஒரு கையை தமது தலையீது வைத்துக் கொண்டு முயற்சிக்குமாறு உதவிபாளர் பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்ள முடியும்.
- உடல்கள் எவ்வாறு வேறுபடுகின்றன மற்றும் விசேடமானவை என்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- உடல்கள் எவ்வாறு அந்தரங்கமானவை என்பது பற்றியும், சில பகுதிகளை - அந்தரங்கமான பகுதிகளை மற்றையவர்கள் தொடக் கூடாது என்பது பற்றியும் உரையாடவும்.



பால அட்டை 3: உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே!

3.1 கண்களை மூடிக் கொண்டு அமைதியான, சௌகரியமான, சுதந்திரமான இடமொன்று பற்றிச் சிந்தித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- சில நேரங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிமை தேவைப்படுகிறதென்பதைப் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- ஒவ்வொருவருக்கும் - ஆணை அல்லது பெண்ணை அந்தரங்கம் தேவைப்படும் போது அந்த நபர் அந்தரங்கத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டிய தகைமையுடையவ ரென்பதை அங்கீகரித்தல்.

காலம்

- 10 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக அல்லது ஒரு பெரிய அரை வட்டமாக அமரச் செய்யவும்
- கூடுதலான சௌகரியத்தை அளிக்காமலின் பிள்ளைகள் படுத்திருக்க முடியும்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை தியானத்தில் இருப்பது போன்ற அமரச் செய்து மூச்சு விடுவதில் கவனஞ் செலுத்துமாறு கூறவும். பின்னர் அவர்களை உடனோக்கி (கண்களை மூடியபடியே) பார்க்கச் செய்யவும்.
- இதன் இலக்கு அவர்கள் சாந்தம், பாதுகாப்பு என்பவற்றை உணரச் செய்தலும், பயங்கரமான ஏதனையும் சந்திக்காதிருந்தலுமாகும்.
- பிள்ளைகளுக்கு அமைதியான நேரம், தனிமை என்பன தேவைப்படும் போது செல்லக் கூடிய கடற்கரையில் அல்லது காட்டில் அல்லது மலைகளில் அல்லது வேறொட்டத்திலுள்ள அமைதியான, அழகான காட்சியொன்றை தமது மனக் கண் முன் கொண்டு வருமாறு செய்யவும்.
- கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு, பிள்ளைகள் தமது அந்தரங்கமான இடத்தை பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாதென்பதை தெரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இது அவர்களுடைய பாதுகாப்பான இடமாகும்.
- மாணவர்களுக்கு யாதேனும் தொந்தரவு ஏற்படின் அவர்கள் அது பற்றி உதவியாளர், ஆசிரியர், குடும்பத்திலுள்ள ஒருவர், சமயத் தலைவர் போன்ற தாங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவருடன் கதைக்க முடியுமென அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தான் மனக் கண்முன் கொண்டு வந்த காட்சி எவ்வாறு மற்றும் ஏதற்காக அந்தரங்கமானதென்பது பற்றி கலந்துரையாடவும். இதனை, பிள்ளைகளுக்கு சில வேளைகளில் தனிமை ஏன் தேவைப்படுகிறதென்பதுடனும் தொடர்பு படுத்திக். தனிமையைத் தேடி பிள்ளைகள் செல்லக் கூடிய ஏனைய இடங்கள் பற்றியும் கலந்துரையாடுக.

பாட அட்டை 3: உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே!

3.2 “சொந்தமாயிருத்தல்” விளையாட்டை விளையாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- “சொந்தமாயிருத்தல்” என்பதன் கருத்தை வரைவிலக்கணப்படுத்தல்
- ஆணை/பெண்ணை ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய சொந்த உடலின் மீது கட்டுப் பாட்டைக் கொண்டுள்ளனரென்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 20 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக அல்லது ஒரு பெரிய அரை வட்டமாக அமரச் செய்யவும்.

செயற்பாடு

- செயற்பாட்டுக்கு ஒரே திணங்களுக்கு முன்பதாக, பிள்ளைகள் மற்றைய பிள்ளைகளுக்கு காட்டி, அது என்னவென விளக்குவதற்காக அவர்களின் வீட்டிலிருந்து வீசேடமான பொருளொன்றை இச்செயற்பாட்டுக்காக கொண்டு வருமாறு கேட்டுக் கொள்ளவும்.
- “சொந்தமாயிருத்தல்” என்பதன் கருத்தைப் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- தங்களுக்கு சொந்தமாயிருக்கும் சில பொருட்களைக் கூறுமாறு பிள்ளைகளைக் கேட்கவும்.
- இப்பொருட்களை அவர்கள் சொந்தமாக வைத்திருக்கின்றனரெனவும், அவர்கள் தங்களைப் பத்திரமாகப் பேணுவதற்கு இவை உதவுகின்றன என்பதையும் விளக்குக.
- ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு அவனுடைய/அவளுடைய உடலுக்கு உரித்துடையவர்களென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.

பாட அட்டை 3: உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே!

3.3 “நான் செய்யக் கூடியவை”, “செய்வதற்கு எனக்கு உதவி தேவைப்படுவன” என்பன பற்றிய வகுப்பறை அட்டவணைப் பட்டியலொன்றைத் தயாரித்தல்.

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- ஆணை/பெண்ணை ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய சொந்த உடலின் மீது கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனரென்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- ஒவ்வொருவருக்கும் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதற்கு சில வேளைகளில் உதவி தேவைப் படுகிறதென்பதை அங்கீகரித்தல்

காலம்

- 30 நிமிடம்

சாதுனங்கள்

- A 4 கடதாசித் தாள்
- பேனாக்கள், பென்சில்கள் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

பாட அட்டை 3: உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே!

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு: பிள்ளைகளை தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடச் செய்யவும் செயற்பாடு

- இரண்டு நிரல்களைக் கொண்ட அட்டவணையை பிள்ளைகளைக் கொண்டு தயாரித்தல். கடநாசித் தாளொன்றை அரைவாசியாக மடிப்பதன் மூலம் நிரல்களை ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.
- ஒரு நிரலின் மேல் முனையில் "நான் செய்யக் கூடியவை" எனவும், மற்றைய நிரலின் மேல் முனையில் "செய்வதற்கு எனக்கு உதவி தேவைப்படுவன" எனவும் எழுதுமாறு பிள்ளைகளுக்கு கூறவும்.
- பொருத்தமான நிரல்களில் "நான் செய்யக் கூடியவை" அல்லது "செய்வதற்கு எனக்கு உதவி தேவைப் படுவன" வற்றுக்கு உதாரணங்களை பட்டியலிடுவதற்கு.
- நாங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதற்கு உதவி தேவைப் படக் கூடிய பல்வேறு சூழ்நிலைகள் பற்றி கலந்துரையாடுக.

3.4 உடல் சம்பந்தப்பட்ட பாடல்களைப் பாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- உடலின் பல்வேறு பகுதிகளையும் இனங்காணல்
- ஒருவரின் உடல் சார்பாக ஒரு உடன்பாடான, ஆரோக்கியமான மனப்பாங்கை விருத்தி செய்தல்
- உடல்கள் ஆந்தரங்கமானவை என்பதை மீள வலியுறுத்தல்

காலம்

- 5 - 10 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- ரேப் அல்லது CD பிளேயர்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- சகல பிள்ளைகளையும் பங்கு பற்றச் செய்யவும்
- இச்செயற்பாட்டுக்கு திறந்த இடமொன்று தேவைப்படும்

செயற்பாடு

- XXX போன்ற உடலை சொந்தமாகக் கொண்டிருத்தல் பற்றிய பாடலை வகுப்பிலுள்ள சகலரும் சேர்ந்து பாடச் செய்யவும்.
- உடலின் பல்வேறு பகுதிகளைப் பற்றியும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகள் பற்றியும் கலந்துரையாடுக.



பாட அட்டை 4: தொடுதல் நல்லதாக அல்லது கெடுதியானதாக இருக்க முடியும்

4.1 “மூன்று கால் ஓட்டம்” போன்ற நல்ல தொடுதல் விளையாட்டுகளை விளையாடுதல் கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- நல்ல தொடுதல்கள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 10 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- கயிறு அல்லது சீலைத்துணி (மூன்று கால் ஓட்டத்துக்கு)
- கதிரைகள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை சோடி சேர்ந்த நிலையில் அல்லது 3 - 6 பேர் வரை கொண்ட சிறு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகள் நல்ல தொடுதல்களைக் கொண்டுள்ள விளையாட்டுகளை விளையாடுமாறு செய்யவும். அவர்கள் “மூன்றுகால் ஓட்டம்” போன்ற விளையாட்டுகளிலிருந்து தெரிவு செய்ய முடியும்.
- இந்த விளையாட்டுகளில் தொடுதல்கள் எவ்வாறு மரியாதைக் குரியனவாகவும் பாதுகாப்பானவையாகவும் உள்ளன என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுக. சகல சிறுவர்களும் பாதுகாப்பான தொடுதல்களுக்கு மட்டுமே தகுதியுடையவர்களென்பதை மீள வலியுறுத்துக.

4.2 நல்ல மற்றும் கெடுதியான வெவ்வேறு தொடுதல் சம்பவங்கள் பற்றி ஒன்று கூடி கருத்துக்களை திரட்டுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- நல்ல தொடுதல்கள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 10 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- புரட்டுக் கோட்டுப்பட கடதாசி அல்லது வெண்கட்டிப்பொன்று அல்லது வெண்ணிற பலகை



பாட அட்டை 4: தொடுதல் நல்லதாக அல்லது கெடுதியானதாக இருக்க முடியும்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை சோடி சேர்ந்த நிலையில் அல்லது 3 - 6 பேர் வரை கொண்ட சிறு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்

செயற்பாடு

- எம்மாதிரியான, தொடுதல்கள் நல்லவை, எம்மாதிரியான தொடுதல்கள் கெடுதியானவை என்பது பற்றி பிள்ளைகள் சிறிய குழுக்களாக ஒன்று கூடி கருத்துக்களை திரட்டவும் அவை பற்றி கதைக்கவும் செய்க
- நீங்கள் உதாரணங்களுடனான கலந்தரையாடல்களை ஊக்குவிக்க முடியும்:-
உதாரணமாக:
 - உங்களுடைய பெற்றோர்களிலொருவர் உங்களை எவ்வளவுக்கு கவனிக்கின்றார் என்பதைக் காட்டுவதற்கு அன்புடன் கட்டியணைத்தால் அது எம்மாதிரியான தொடுதலாகும்?
 - யாரேனுமொருவர் உங்களைக் குத்துவதற்கு முயற்சித்தால் அது எம்மாதிரியான தொடுதலாகும்?
 - யாரேனுமொருவர் உங்களை இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்குமீடப்பட்ட உடலின் பகுதியில் தொடுவதற்கு முயற்சித்தால் அது எம்மாதிரியான தொடுதலாகும்?

4.3 பிள்ளைகள் பாதுகாப்பை உணர்ந்து கொள்ளும் இடங்களின் குழு முறைப் பட்டியலொன்றைத் தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பாதுகாப்பான இடங்கள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 10 - 20 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- வெண்கட்டிப் பலகை, வெண் பலகை அல்லது புரட்டுக் கோட்டுப்பட கூடாசி
- பென்சில்கள், பேனாக்கள் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கு முறை

- பெரிய குழுவாக ஒழுங்கு செய்தல்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை சோடி சேர்ந்த நிலையில் அல்லது ஒரு பெரிய குழுவாக ஒழுங்கு செய்து கொண்டு, அவர்கள் தமது வீட்டில், பாடசாலையில், கிராமத்தில் மற்றும் சமூகத்தில் பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறும் இடங்களின் பெயர்களைக் கூறுமாறு செய்யவும். பிள்ளைகள் இந்த இடங்களை வரைந்து காட்டவும் முடியும்.
- பிள்ளைகள் பெயரிட்ட அல்லாத இடங்களை எதற்காகத் தெரிவு செய்தனவென்பது பற்றி அவர்கள் உரையாடுமாறு செய்யவும். குறிப்பிட்ட இடமொன்றை எது பாதுகாப்பானதாக ஆக்குகிறது, இன்னொரு இடத்தை எது பாதுகாப்பற்றதாக ஆக்குகிறதென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- பாதுகாப்பற்ற இடங்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்வதற்கான உபாயங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.

பாட அட்டை 4: தொடுதல் நல்லதாக அல்லது கெடுதியானதாக இருக்க முடியும்

4.4 “பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற காட்சி நிலை” விளையாட்டை விளையாடுதல் கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- நல்ல தொடுதல்கள் மற்றும் கெடுதியான தொடுதல்கள் என்பன பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 15 - 30 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை பெரிய குழுவாக இணைந்து கொள்ளச் செய்யவும்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளுக்கு காட்சி நிலைகளை வழங்கி, அவற்றுள் எவை பாதுகாப்பானவை, எவை பாதுகாப்பற்றவை என கருதுகிறார்களெனக் கேட்கவும். அக்காட்சி நிலைகளை எது பாதுகாப்பானவையாகவும் எது பாதுகாப்பற்றவையாகவும் ஆக்குகின்றதென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.

காட்சி நிலைகள் உள்ளடக்கக் கூடியவை:

- உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள ஒருவர் உங்களை எந்த அளவுக்கு கவனிக்கின்றாரென்பதை உங்களுக்குக் காட்டுவதற்காக உங்களை அன்புடன் அரவணைத்தல்.
- நீங்கள் விளையாடும்போது ஒருவர் உங்களுக்கு கூச்சமுண்டாக்கின்றார். அது உங்களுக்கு வலியை ஏற்படுத்துகிறதென நீங்கள் சொன்னாலும் அவர் நிறுத்துவதாக இல்லை.
- உங்களுக்கு நோய் ஏற்படாதிருக்க டாக்டரோடு அல்லது தாதிபொருள் உங்களுக்கு ஊசி மருந்து புகுத்தல்
- ஒருவர் உங்களுடைய அந்தரங்கமான பகுதியைத் தொடுவதற்கு முயற்சித்து விட்டு அதனை இரகசியமாக வைத்திருக்குமாறு உங்களிடம் கூறுதல்.



பாட அட்டை 5: உங்களை யாரேனுமொருவர் அடித்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

5.1 “உண்மையானது அல்லது பொய்யானது” என்னும் ஓடி ஆடும் விளையாட்டை விளையாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகளுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயல் பாதுகாப்பற்றதாகும்
- மக்கள், பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கக் கூடாது
- பிள்ளையொன்றுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயலானது, உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை உண்டு பண்ணுகிறது.

காலம்

- 20 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- வெண்கட்டி அல்லது ரேப்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக ஒழுங்கு செய்க

செயற்பாடு

- நீண்ட கோடு ஒன்றைக் கீறி அதன் ஒரு பக்கத்தில் 'T' ("உண்மையை"க் குறிப்பதற்கு) யையும் அதன் மறு பக்கத்தில் 'F' ("பொய்யானதை"க் குறிப்பதற்கு) ஐயும் எழுதிக் கொள்க. அக்கோட்டுக்கு அருகில் வினா அடையாளத்தைக் கொண்ட பெட்டியொன்றையும் வரைக. கோட்டின் வழியே பிள்ளைகளை நிற்குமாறு கேட்டுக் கொண்டபின் காட்சி நிலைகளை வாசிக்கவும். அப்பொழுது சரியான விடையென அவர்கள் அறியுமின்றி பக்கத்துக்கு செல்வார்கள். விடை பற்றி நிச்சயமில்லாதிருப்பின் பெட்டிக்கு செல்வார்கள்.
- ஒவ்வொரு காட்சி நிலையையும் ஏன் உண்மையானது அல்லது பொய்யானது என்பது பற்றி கலந்துரையாடுக. பிள்ளையொன்று பிழை விட்டாலும் அவர்கள் ஒரு போதும் அடிவாங்குவதற்கு தகுதியற்றவர்களென்பதை வலியுறுத்துக. அடிவாங்குதல் ஒரு போதும் அவர்களின் பிழையல்ல! காட்சி நிலைகள்:
 - தன்னீரைக் கொண்டிருந்த கோப்பையொன்றை நீங்கள் கீழே போட்டு உடைத்து விட்டீர்கள் நீங்கள் அடிவாங்குவதற்கு தகுதியுடையவர்களா?
 - நீங்கள் வகுப்பில் கதைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இதனால் ஆசிரியர் கோபமடைகிறார். நீங்கள் அடிவாங்குவதற்கு தகுதியுடையவர்களா?
 - உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்த ஒருவர் மிகவும் கோபமடைந்து உங்களுக்கு அடிப்பதற்கு ஆயத்தமாகின்றார். நீங்கள் தப்பிச் சென்று நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லுகிறீர்கள். இவ்வாறு செய்தல் ஒரு சரியான செயலாகுமா?
 - வளர்ந்த ஒருவர் உங்களுக்கு அடிக்க முயற்சிக்கும் போது யாரேனுமொருவர் அது உங்களுடைய பிழையாகுமென உங்களிடம் கூறுகின்றார்.
 - உங்களுடைய தாயார் உங்களின் தலைமயினை சீவும் போது தவறுதலாக அதனை இழுத்து விடுகிறார். இது ஒரு கெடுதியான தொடுதலாகுமா?

பாட அட்டை 5: உங்களை யாரேனுமொருவர் அடித்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

5.2 வித்தியாசமான உணர்வுகளைக் காட்டும் முகங்களை வரைதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகளுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயல் பாதுகாப்பற்றதாகும்
- மக்கள் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கக் கூடாது
- பிள்ளையொன்றுக் கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயலானது, உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை உண்டு பண்ணுகிறது.

காலம்

- 20 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- A4 கட்டாசி
- பென்சில்கள், பேனாக்கள், சோக் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை தனித்தனியாக அல்லது சிறிய குழுக்களாக ஒழுங்கு செய்க

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை A4 கட்டாசியில் நான்கு வட்டங்களை வரையுமாறு கேட்டுக் கொள்க.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள காட்சி நிலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் எம்மாதிரியான உணர்வை வெளிப்படுத்துவார்களென்பதைக் காட்டும் முகமொன்றை நான்கு வட்டங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒன்றை வரையுமாறு அவர்களைக் கேட்டுக் கொள்க:
 - மக்கள் ஒன்று சேர்ந்து விளையாடிக் கொண்டு தமாஷாக இருப்பதைப் பார்க்கும் போது.
 - மக்கள் சிரிப்பதைக் கேட்கும் போது.
 - ஒரு சண்டையில் யாரேனுமொருவர் காயமடைதலைப் பார்க்கும் போது.
 - மக்கள் கோபாவேசத்துடன் ஒருவரையொருவர் பார்த்து கூச்சலிடுவதைக் கேட்கும் போது.
- மேற்படி காட்சி நிலைகளுள் முதலிரண்டும் பாதுகாப்பானவையாகவும் கடைசி இரண்டும் பாதுகாப்பற்றவையாகவும் இருப்பதற்குரிய காரணங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல... பிள்ளைகளை மட்டுமல்ல, எவரையேனும் என்பதை மீள வலியுறுத்துக.



பாட அட்டை 5: உங்களை யாரேனுமொருவர் அடித்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

5.3 “மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல” என்னும் சுவரொட்டிகளைத் தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகளுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயல் பாதுகாப்பற்றதாகும்
- மக்கள், பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கக் கூடாது
- பிள்ளையொன்றுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயலானது உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை உண்டு பண்ணுகிறது

காலம்

- 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- A 4 கட்சாசி
- சோக் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர்

செயற்பாடு

- ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளனரென்பது பற்றியும், மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல... பிள்ளைகளை மட்டுமல்ல, எவரையேனும் என்பது பற்றியும் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடுக.
- “மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல” என்னும் தலையங்கத்தைக் கொண்ட சுவரொட்டிகளைத் தயாரிக்குமாறும், இதனைக் காட்டுவதற்காக படமொன்றை வரையுமாறும் பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்க.
- சுவரொட்டிகளைப் பார்த்ததும் மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கான கருவியாக அவற்றை உதவியாளர்கள் வகுப்பறையில் ஒட்டி வைக்க முடியும்.



பாட அட்டை 5: உங்களை யாரேனுமொருவர் அடித்தல் பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

5.4 ஆஷாவின் கட் அவுட் படங்களுக்கு வர்ணம் தீட்டி, பாதுகாப்புச் செய்திகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகளுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயல் பாதுகாப்பற்றதாகும்
- மக்கள் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கக் கூடாது
- பிள்ளையொன்றுக்கெதிரான உடல் ரீதியான வன்செயலானது, உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை உண்டு பண்ணுகிறது.

காலம்

- 20 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- ஆஷாவின் கட் அவுட் படங்கள்
- சோக் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்
- கத்தரிக்கோல்
- ரேபு

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர்

செயற்பாடு

- ஆஷாவின் கட் அவுட்டின் பிரதிகளைத் தயாரிக்கவும் அல்லது பிள்ளைகள் தாங்களாக வரைந்த பின் அவற்றை வெட்டியெடுக்கச் செய்யவும்.
- ஆஷாவின் கட் அவுட்டுக்கு பிள்ளைகளைக் கொண்டு வர்ணம் தீட்டி, "மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்கல்ல" அல்லது "நான் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளேன். என்னுடைய உடல் என்னுடையதே!" போன்ற பாதுகாப்புச் செய்திகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளச் செய்யவும்.
- பிள்ளைகளுடன் பாதுகாப்புக்கான செய்திகள் பற்றி கலந்துரையாடி, அவர்களும் மற்றும் ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளவரென்பதை மீள வலியுறுத்துக.
- இச்செய்தியைப் பார்த்ததும் மீண்டும் ஓராய்ப் படுத்திக் கொள்ளுவதற்கான கருவியாக இப்படங்களை உதவியாளர்கள் வகுப்பறையில் ஒட்டி வைக்க முடியும்.



பாட அட்டை 6: நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவருக்கு இன்னொருவர் அடிப்பதை அவதானிப்பது பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

6.1 நாங்கள் பார்க்கும் மற்றும் கேட்கும் சம்பவங்களுக்கு பாதுகாப்பான, பாதுகாப்பற்ற காட்சி நிலைகள் பற்றி கலந்துரையாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- குடும்ப வன்செயல்களைப் பார்ப்பது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பற்ற சூழலை உருவாக்குகிறது
- குடும்ப வன்செயல்கள் பிள்ளைகளின் மீது உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் குடும்ப வன்செயல்கள் என்பன ஒரு போதும் பிள்ளையினது பிழையல்ல!

காலம்

- 20 - 30 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுத்தல்

செயற்பாடு

- அநேக காட்சி நிலைகளை பிள்ளைகள் முன் வைத்து, அவை பாதுகாப்பானவையா அல்லது பாதுகாப்பற்றவையா என்பதையும் அதற்கான காரணங்களையும் கேட்டறிக காட்சி நிலைகள் பின்வருமாறு அமையலாம்:

- உங்களுக்கு விருப்பமான படலொன்றை ஒருவர் பாடுவதைக் கேட்டல்.
- இரு நாட்கள் புன்சிரிப்புடன் கை குலுக்குதலைப் பார்த்தல்.
- நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் யாரேனுமொருவரைப் பார்த்து உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் உரத்தக் கூச்சலிடுதல்.
- கம்பியூட்டருடாகப் பெறப்பட்ட செய்தியொன்றின் காரணமாக ஒருவர் துன்பமடைதல்.
- நண்பரொருவர் இன்னொரு நண்பரைத் தள்ளுவதைப் பார்த்தல்.
- இரண்டு நண்பர்கள் விளையாடிக் கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தல்.
- உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள ஒருவர் உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள இன்னொருவரினால் தாக்கப்படுவதைப் பார்த்தல்.

6.2 ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு ஏன் தகுதியுடையவர்களென்பது பற்றிய வகுப்பறைப் பட்டியலொன்றைத் தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- குடும்ப வன்செயல்களைப் பார்ப்பது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பற்ற சூழலை உருவாக்குகிறது
- குடும்ப வன்செயல்கள் பிள்ளைகளின் மீது உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன
- உதவி செய்பவர்களை இணக்கண்டு கொள்ளுதல்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் குடும்ப வன்செயல்கள் என்பன ஒருபோதும் பிள்ளையினது பிழையல்ல!

பாட அட்டை 6: நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவருக்கு இன்னொருவர் அடிப்பதை அவதானிப்பது பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

காலம்

- 20 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- கரும்பலகை, வெண் பலகை அல்லது புரட்டுக் கோட்டுப் படத்தாள்
- வெண்கட்டி அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுத்தல்

செயற்பாடு

- ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளனரென்பது பற்றியும், மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல... பிள்ளைகளை மட்டுமல்ல, எவரையேனும் என்பது பற்றியும் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடுக.
- பிள்ளைகளும், பிள்ளைகளின் குடும்பங்களிலுள்ளவர்கள் அடங்கலாக அனைவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியை எற்காக்கக் கொண்டுள்ளனரென்பது பற்றிய பட்டியலொன்றை குழுவாக இணைந்து தயாரிக்கவும்.
- யாரேனுமொருவருக்கு பாதுகாப்பு இல்லையெனில் பிள்ளைகளால் என்ன செய்ய முடியுமென அவர்களைக் கேட்கவும். அவர்கள் எதனைச் சொல்ல முடியும். அவர்களால் எங்கு செல்ல முடியும்?

6.3 “பாதுகாப்பு வலைப்பின்னல்” எனப்படும் விளையாட்டை விளையாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- சகல பிள்ளைகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்பதன் அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டிய தகுதியையும் கொண்டுள்ளனர்
- வன்செயல்களைப் பார்த்தல் என்பது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பற்ற சூழலை உருவாக்குகின்றது
- குடும்ப வன்செயல்கள் பிள்ளைகளின் மீது உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் குடும்ப வன்செயல்கள் என்பன ஒருபோதும் பிள்ளையினது பிழையல்ல!

காலம்

- 20 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- நீளமான நூல், நாண் அல்லது கயிறு

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுத்தல்

பாட அட்டை 6: நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவருக்கு இன்னொருவர் அடிப்பதை அவதானிப்பது பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகள் தமது கைகளைப் பிடித்தபடி ஒரு பெரிய வட்டமாக நிற்பார்கள். ஒரு பிள்ளையிடம் நூற்பந்து ஒன்றைக் கொடுத்து, அதன் அந்தத்தை ஒரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு வட்டத்தின் எதிர் பக்கத்தில் நிற்பவரிடம் அந்த நூற்பந்தை ஏறியுமாய் கேட்டுக் கொள்க. வட்டத்திலுள்ள சகல பிள்ளைகளும் நூலைப் பிடித்துக் கொள்ளும் வரை தொடர்ந்தும் அந்த நூல் பந்தை ஏறியுமாய் கேட்டுக் கொள்க. இவ்வாறு சகல மனவிர்களையும் உள்ளடக்கிய வலைப்பின்னலொன்று உருவாக்கப்படல் வேண்டும்.
- நூலைப் பிடித்தவரே எதிர் மணிக்கூட்டுத் திசையில் நடக்குமாறு குழுவைக் கேட்டுக் கொள்க.
- குழுவை நறுத்தி விட்டு ஒரு பிள்ளை பிடித்து வைத்திருக்கும் நூலின் அந்தத்தை விடுமாறும் ஒரு பக்கமாக நிற்குமாறும் கேட்டுக் கொள்க. வட்டத்தின் வழியே நடந்து சென்று, பின்னர் நின்று இப்பொழுது இரண்டு பிள்ளைகளை அவ்வாறே ஒரு பக்கமாக நிற்குமாறு கேட்டுக் கொள்க.
- இப்பொழுது சில முக்கிய பகுதிகள் (மூன்று பிள்ளைகள்) இப்பொழுது உதவவில்லையாகையால் முன் பிகுத்தது போல நூல் பலமானதாக இல்லாமை பற்றி கலந்துரையாடுக. பலமான வலைப்பின்னலொன்றை உருவாக்குவதில் எவ்வாறு சகல பிள்ளைகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- நாங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் மக்கள் தாக்குதலுக்குள்ளாகுதல் எவ்வாறு பாதுகாப்பற்றது என்பது பற்றியும், நாங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் யாரோனுமொருவர் தனிமையையும் தீங்கையும் உணர்ச் செய்யப்படும்போது வலைப் பின்னல் போன்று நாம் அனைவரும் பாதிப்புக்குள்ளாதல் பற்றியும் கலந்துரையாடுக.

6.4 “எனது முழுக்குடும்பமும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான தகுதியைக் கொண்டுள்ளது” பற்றிய சுவரொட்டிகளைத் தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- குடும்ப வன்செயல்களைப் பார்ப்பது பிள்ளைகளுக்கும் முழுக் குடும்பத்தினருக்கும் பாதுகாப்பற்ற சூலலை உருவாக்குகிறது.
- குடும்ப வன்செயல்கள் பிள்ளைகளின் மீது உணர்ச்சி ரீதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் குடும்ப வன்செயல்கள் என்பன ஒருபோதும் பிள்ளையினது பிழையல்ல!

காலம்

- 20 - 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- A4 கட்டாசி
- சோக் அல்லது குறிக்கும் போனாக்கள்

பாட அட்டை 6: நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒருவருக்கு இன்னொருவர் அடிப்பதை அவதானிப்பது பாதுகாப்பற்ற ஒரு செயலாகும்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுதல்

செயற்பாடு

- ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு பாதுகாப்புக்கான தகுதியைக் கொண்டுள்ளனரென்பது பற்றியும், மக்கள் இருப்பது அடிப்பதற்காக அல்ல... பிள்ளைகளை மட்டுமல்ல பிள்ளையொன்றின் குடும்பத்திலுள்ள ஒருவரையேனும் என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.
- "எனது முழுக்குடும்பமும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான தகுதியைக் கொண்டுள்ளது" என்னும் தலையங்கத்தைக் கொண்ட கவரொட்டிகளைத் தயாரிக்குமாறும் தமது குடும்பத்தின் படமொன்றை வரையுமாறும் பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்க.
- கவரொட்டிகளைப் பார்த்ததும் மீண்டும் சூப்பகப்படுத்திக் கொள்வதற்கான கருவியாக அவற்றை உதவியாளர்கள் வகுப்பறையில் ஒட்டி வைக்க முடியும்.



பாட அட்டை 7: கெடுதியான தொடுதலுக்கு உங்களை உட்படுத்த ஒருவரேனும் தூண்டக் கூடாது

7.1 “... இப்படி நடந்தால் நான் தர்ம சங்கடத்துக்குள்ளாவேன்” என்பதை நடித்துக் காட்டல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- “தர்ம சங்கடம்” என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்தி, அதன் கருத்து பற்றிய புரிந்துணர்வையும் விருத்தி செய்தல்
- கெடுதியான தொடுதல் மூலம் ஒருவரேனும் பிள்ளையொன்றுக்கு தர்மசங்கடமான நிலையை உருவாக்கக் கூடாதென்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 20 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- மாணவர்களை ஒரு வட்டமாக அல்லது பெரிய அரை வட்ட வடிவமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்க

செயற்பாடு

- “... இப்படி நடந்தால் ஒருவர் தர்மசங்கடமான நிலையை உணர்வார்” என்னும் வாக்கியத்தை ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பூரணப்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்க.
- நாங்கள் ஏன் தர்மசங்கடமான நிலைக்கு உள்ளாகின்றோமென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- கெடுதியான தொடுதல் மூலம் ஒருவரேனும் பிள்ளைகளை தர்மசங்கடமான நிலைக்கு உள்ளாக்க முயற்சிக்கக் கூடாதென்பதை விளக்குக.
- யாரேனும் ஒருவர் கெடுதியான தொடுதல் மூலம் பிள்ளைகளை தர்ம சங்கடமான நிலைக்கு உட்படுத்த முயற்சித்தால், எவ்வாறு பிள்ளைகள் தமது பாதுகாப்பு விதிகளை பயன்படுத்த முடியுமென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.

7.2 குடும்பத்துக்குரிய இரகசிய குறியீட்டுச் சொற்களை உருவாக்குதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- குடும்பத்துக் குரிய இரகசிய குறியீட்டுச் சொற்களை பிள்ளைகளும் பெற்றோரும்(ரகனும்) இணைந்து விருத்தி செய்தல்.

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர்



பாட அட்டை 7: கெடுதியான தொடுதலுக்கு உங்களை உட்படுத்த ஒருவரேனும் தூண்டக் கூடாது

செயற்பாடு

- குறியீட்டுச் சொற்கள் பற்றியும் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியுமென்பது பற்றியும் உரையாடுக. குறியீட்டுச் சொல் எவ்வாறு தொழிற்படுகிறது; சிறந்த குறியீட்டுச் சொல்லின் இயல்புகள் எவை என்பன பற்றிய துண்டுப் பிரகர மொன்றை தயாரிக்கலாம். வீட்டு வேலையாக பெற்றோருடன் இணைந்து, பிள்ளைகளை அனுமதிப்பதற்கு கவனிப்பவர்கள் பயன்படுத்துவதற்காக குறியீட்டுச் சொல்லொன்றை உருவாக்குமாறு பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்க.
- பாதுகாப்பு குறியீட்டுச் சொற்களை உருவாக்குதல், அவற்றைப் பயன்படுத்துதல் என்பன ஏன் முக்கியமானவை என்பது பற்றி வகுப்பில் கலந்துரையாடுக.

7.3 “... இப்படி நடந்தாலும் எனது பிழையல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும்” என்பதை நடத்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- மறைந்திருக்கும் பாதுகாப்புற்ற சூழ்நிலைகளை அடையாளம் கண்டு கொள்வது சிறப்பாக தெரிந்த அல்லது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவர் சடுபாடு கொண்டுள்ள போது பிள்ளைக்கு ஒரு கடினமான விடயமாக இருக்க முடியும்
- கெடுதியான தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது
- பாலியல் மற்றும் உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம் ஒரேபோதும் பிள்ளையினது பிழையாக மாட்டாது! பிள்ளைகளுக்கு தீங்கை உண்டு பண்ணுவார்களுக்கு தீவிரமான பிரச்சினையொன்றுண்டு. அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது.

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுதல்

செயற்பாடு

- கெடுதியான தொடுதல் சம்பவங்களை எவ்வாறு இரகசியமாக சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாதென்பது பற்றி பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடுக.
- பல் காட்சி நிலைகளை பிள்ளைகளிடம் முன் வைத்து உங்களை (அல்லது ஆஷாவை) தொடர்ந்து மீண்டும் கூறுமாறு பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்க. ...இப்படி நடந்தாலும் கூட எனது பிழையல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும்” எனக் கூறுக. காட்சி நிலைகள்:
 - யாரேனுமொருவர் எனக்கு அடிப்பதற்கு முயற்சித்தால்.
 - யாரேனுமொருவர் நான் கவனிக்கும் ஒருவரை அடிப்பதற்கு முயற்சித்தால்.
 - யாரேனுமொருவர் எனது அந்தரங்கமான பகுதிகளைத் தொடுவதற்கு முயற்சித்தால்.
 - யாரேனுமொருவர் என்னை அல்லது வேறொருவரை கெடுதியான விதத்தில் தொடுவதற்கு முயற்சித்தால்.
- யார் எதனைக் கூறினாலும் பரவாயில்லை; கெடுதியான தொடுதல் ஒருபோதும் பிள்ளையினது பிழையாக மாட்டாது. அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டிருப்பதன் அவர்களின் உடல்களும் அவர்களுடையதே! என்பது பற்றி உரையாடுக.

பாட அட்டை 7: கெடுதியான தொடுதலுக்கு உங்களை உட்படுத்த ஒருவரேனும் தூண்டக் கூடாது

7.4 “நெட் றைடிங் கூட்” என்னும் கதையை வாசித்து, தந்திரங்கள் பற்றி உரையாடுதல் கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- மறைந்திருக்கும் பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளை அடையாளம் கண்டு கொள்வது சிறப்பாக தெரிந்த அல்லது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவர் ஈடுபாடு கொண்டுள்ள போது பிள்ளைக்கு ஒரு கடினமான வீடயமாக இருக்க முடியும்.
- பிள்ளையொன்றுக்கு தீங்கை உண்டு பண்ண முயற்சிக்கும் ஒருவர் தந்திரமான செயல்கள், அச்சுறுத்தல், கட்டாயப்படுத்துதல் அல்லது தீம சங்கடமான நிலையை உருவாக்குதல் என்பன மூலம் பிள்ளையொன்றை பல்வந்தமாக அடிபணியச் செய்யலாம்.
- பாலியல் மற்றும் உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமென்பது ஒருபோதும் பிள்ளையினை பிழையாக மாட்டாது! பிள்ளைகளுக்கு தீங்கை உண்டு பண்ணுபவர்களுக்கு நீவிரமான பிரச்சினையொன்றுண்டு. அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது.

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுத்தல்

செயற்பாடு

- “நெட் றைடிங் கூட்” என்னும் கதையை வாசித்து, அக்கதை பற்றிக் கலந்துரையாடுக. உதாரணமாக:

- ஓநாய் நெட் றைடிங் கூடை ஏமாற்றுவதற்காக எவ்வாறு பல்வேறு தந்திரங்களைக் கையாளுகிறது.
- நெட் றைடிங் கூட் எவ்வாறு தப்பித்துக் கொள்ளுகிறாள்.
- நெட் றைடிங் கூட்டுக்கு தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகள் தெரிந்திருந்தால் அவளால் வேறு எவற்றைச் செய்திருக்க முடியும் என்பது பற்றி.
- ஒவ்வொரு பிள்ளையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளதென்பது பற்றி. அவர்களுடைய உடல்கள் அவர்களுடையதே!



பாட அட்டை 8: கம்பியூட்டரில் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் செய்திகள் பாதுகாப்பானவையாக இருத்தல் வேண்டும்

8.1 இன்டர்நெற் பாதுகாப்பு விளையாட்டுகளை விளையாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- கம்பியூட்டர் பயன்பாட்டுக்கு பாதுகாப்பான நடைமுறைகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- கம்பியூட்டர் பாதுகாப்பானது, ஏனைய தனிப்பட்ட பாதுகாப்பைப் போன்று முக்கியமானதென்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

சாதனங்கள்

- இன்டர்நெற் வசதியுடனான கம்பியூட்டர்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனித்தனியாக அல்லது சிறிய குழுக்களாக தொழிற்பாட்டில் ஈடுபடுவார்கள்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகள் www.sbc.com, www.gamequarium.com குள் பிரவேசித்து பல்வேறு இன்டர்நெற் பாதுகாப்பு விளையாட்டுகளை விளையாடுவார்கள்
- பிள்ளைகள் மேற்கொண்ட பல்வேறு தேர்வுகள் பற்றியும், அவற்றை எதற்காக அவ்வாறு தெரிவு செய்தார்களென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.

8.2 தனிப்பட்ட தகவல்களைக் கேட்டுவரும் பாதுகாப்புற்ற மின்னஞ்சல் செய்திகளுக்கு விடைகளை எழுதுவதற்குப் பயிற்சி செய்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- கம்பியூட்டர் பயன்பாட்டுக்கு பாதுகாப்பான நடைமுறைகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- கம்பியூட்டர் பாதுகாப்பானது, ஏனைய தனிப்பட்ட பாதுகாப்பைப் போன்று முக்கியமானதென்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

சாதனங்கள்

- கம்பியூட்டர் அல்லது A4 கடதாசித் தாள்கள்
- பேனாக்கள் அல்லது பென்சில்கள் (கம்பியூட்டர்களைப் பயன்படுத்தாவிட்டால்)

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளின் தனிப்பட்ட தகவல்களை அல்லது படத்தை அனுப்பி வைக்குமாறு மின்னஞ்சல் மூலம் கிடைக்கப் பெற்ற செய்தியொன்றுக்கு பதிலொன்றை ரைப் செய்யுமாறு அல்லது எழுதுமாறு பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்க.

பாட அட்டை 8: கம்பியூட்டரில் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் செய்திகள் பாதுகாப்பானவையாக இருத்தல் வேண்டும்

- பதிலை அனுப்பதல் எவ்வாறு அவர்களின் தெரிவாக அமைகிறதென்பதையும், எண்ணும் இதுபற்றி பிள்ளைகள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் கூற வேண்டியது முக்கியமென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக. அவர்கள் எங்கு வாழுகின்றனர் அல்லது அவர்களின் தொலைபேசி இலக்கம் போன்ற தனிப்பட்ட தகவல்களைக் கேட்கும் பாதுகாப்பற்ற செய்திகளை மக்கள் அவர்களுக்கு அனுப்பக் கூடாது.

8.3 “இன்டர்நெட் பாதுகாப்பு உண்மையானது அல்லது பொய்யானது” என்பதை விளையாடுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- கம்பியூட்டர் செய்திகளுடாக பாலியல் துஷ்பிரயோகம் இடம் பெற முடியும்
- ஆரோக்கியமான முறையில் கம்பியூட்டரைப் பயன்படுத்தலும், கம்பியூட்டர் தொடர்பான பாதுகாப்புத் திறன்களைக் கற்றுக் கொள்வதும் முக்கியமானதாகும்.
- பிள்ளைகளுக்கு தீங்கை உண்டுபண்ணும் ஒருவர் தந்திரமான செயல்கள், அச்சுறுத்தல்கள், கட்டாயப் படுத்தல்கள் அல்லது தாழ்த்தல்களுக்கு உள்ளாக்குதல் என்பன மூலம் பிள்ளையொன்றை பலவந்தமாய்க் கீழ்ப்படியச் செய்ய முடியும்.
- பிள்ளைக்கு தீங்கை உண்டு பண்ணும் ஒருவர் பிள்ளையைப் போன்று அல்லது அவரின் உண்மையான நிலையிலிருந்தும் வேறுபட்ட ஒருவர் போன்று நடக்கலாம்.
- தங்களுடைய பெற்றோர்கள் தங்களுடன் இருந்தாலொழிய பிள்ளைகள் தங்களுடைய தனிப்பட்ட தகவல்களை கம்பியூட்டரில் சந்திக்கும் யாதுனுமொருவரிடம் கொடுக்கவோ அல்லது அவரைச் சந்திக்கவோ கூடாது.

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு: பெரிய குழுவாக தொழிற்படுதல்

செயற்பாடு

- நீண்ட கோடு ஒன்றைக் கீறி அதன் ஒரு பக்கத்தில் ‘T’ (“உண்மையை”க் குறிப்பதற்கு) யையும் அதன் மறு பக்கத்தில் ‘F’ (“பொய்யானதை”க் குறிப்பதற்கு) ஐயும் எழுதிக் கொள்க. அக்கோட்டுக்கு அருகில் விளா அடையாளத்தைக் கொண்ட பெட்டியொன்றையும் வைக்க. கோட்டின் வழியே பிள்ளைகளை நிற்குமாறு கேட்டுக் கொண்டபின் காட்சி நிலைகளை வாசிக்கவும். அப்பொழுது சரியான விடையென அவர்கள் கருதுகின்ற பக்கத்துக்கு செல்வார்கள். விடை பற்றி நிச்சயமில்லாதிருப்பின் பெட்டிக்கு செல்வார்கள்.
- ஒவ்வொரு காட்சி நிலையைப் பற்றி உண்மையானது அல்லது பொய்யானது என்பது பற்றி கலந்துரையாடுக. பிள்ளைகள் எங்கும், கம்பியூட்டர்களைப் பயன்படுத்தும் போதும் கூட பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டியவர்கள் என்பதை வலியுறுத்துக.

வினாக்கள்

- இன்டர்நெட்டில் கிடைக்கும் தகவல்கள் எப்பொழுதும் உண்மையானவையா?
- உங்களுடைய தொலைபேசி இலக்கம் அல்லது வீட்டு விலாசம் போன்ற தனிப்பட்ட தகவல்களை இன்டர் நெற்றிலுள்ளி எவரிடமும் கொடுக்கலாமா?
- ஒருவர் உங்களுக்கு பயத்தை அல்லது குழப்பத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய படமொன்றைக் காட்டி அது சரியெனவும் நீங்கள் ஒருவரிடமும் சொல்லக் கூடாதெனவும் கேட்டுக் கொள்ளுகிறார். அவரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி நடந்து கொள்ளல் சரியானது?

பாட அட்டை 8: கம்பியூட்டரில் பெற்றுக்கொள்ப்படும் செய்திகள் பாதுகாப்பானவையாக இருத்தல் வேண்டும்

- உங்களுடைய நண்பரொருவர் சந்தோஷமான பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்களை உங்களுக்கு அனுப்புகிறார். அதற்கு நன்றி தெரிவித்து நீங்கள் மின்னஞ்சல் மூலம் செய்திபொன்றை அனுப்புகிறீர்கள். இது சரியானதா?

- நாங்கள் எவ்வாறு இன்டர்நெத்தில் பார்க்கும் அனைத்தையும் நம்பக் கூடாது என்பது பற்றியும், பிள்ளைகள் குழப்பமடைந்திருக்கும் போது எவ்வாறு பெற்றோர்கள் அல்லது ஆசிரியர்கள் போன்ற வளர்ந்தோருடன் கதைக்க முடியுமென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.

8.4 “அப்படியானால் என்ன...” வினாக்களை கேட்குமாறு ஆஷாவிடம் கூறுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- கம்பியூட்டர் செய்திகளுடாக பாலியல் துஷ்பிரயோகம் இடம் பெற முடியும்
- ஆரோக்கியமான முறையில் கம்பியூட்டரைப் பயன்படுத்தலும், கம்பியூட்டர் தொடர்பான பாதுகாப்புத் திறன்களை கற்றுக் கொள்வதும் முக்கியமாகும்
- பிள்ளைகளுக்கு தீங்கை உண்டு பண்ணும் ஒருவர் தந்திரமான செயல்கள், அச்சுறுத்தல்கள், கட்டாயப்படுத்துதல் அல்லது தர்மசங்கடத்துக்கு உள்ளாக்குதல் என்பன மூலம் பிள்ளையொன்றை பலவந்தமாய்க் கீழ்ப்படியச் செய்ய முடியும்
- பிள்ளைகளுக்கு தீங்கை உண்டு பண்ணும் ஒருவர் பிள்ளையைப் போன்று அல்லது அவரிடம் உண்மையான நிலையிலிருந்தும் வேறுபட்ட ஒருவர் போன்று நடக்கலாம்
- தங்களுடைய பெற்றோர்கள் தங்களுடன் இருந்தாலொழிய, பிள்ளைகள் தங்களுடைய தனிப்பட்ட தகவல்களை கம்பியூட்டரில் சந்திக்கும் யாரேனும் ஒருவரிடம் கொடுக்கவோ அல்லது அவரைச் சந்திக்கவோ கூடாது

சாதனங்கள்

- ஆஷா பொம்மை யானை

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக தொழிற்படுத்தல்

செயற்பாடு

- ஆஷாவைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு கம்பியூட்டர் பாதுகாப்பு பற்றிய “... அப்படியானால் என்ன” போன்ற பல வினாக்களை பிள்ளைகளிடம் கேட்டு, அம்மாதிரியான சம்பவம் நிகழ்ந்தால் பிள்ளைகளால் என்ன செய்ய முடியுமென்பது பற்றி ஒன்று கூடி கருத்துக்களைத் தீரட்டுக. “... அப்படியானால் என்ன” என்னும் பின்வரும் வினாக்களை கேட்கவும்

- யாரேனும் ஒருவர் உங்களுக்கு மின்னஞ்சலொன்றை அனுப்பி உங்களுடைய தொலைபேசி இலக்கம் அல்லது வீட்டு விவரத்தைக் கேட்கின்றார்.
- குடும்ப உறுப்பினரொருவர் சந்தோஷமான பிறந்த நாள் வாழ்த்துச் செய்தியை உங்களுக்கு அனுப்புகிறார்.
- ஒருவருக்கு தீங்கிழைக்கப் படுவதைக் காட்டும் படமொன்றை உங்களுக்கு ஒருவர் அனுப்புகிறார்.
- நபரொருவர் உங்களுக்கு மின்னஞ்சலொன்றை அனுப்பி தன்னை ஓடாததில் சந்திக்கும்பாறும், இதுபற்றி ஒருவரிடமும் கூறவேண்டாமெனவும் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறார்.
- இக்காட்சி நிலைகள் பாதுகாப்பானவை அல்லது பாதுகாப்பற்றவை என்பதற்கான காரணங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.

பாட அட்டை 9: தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

9.1 “இரகசியத்தை அனுப்புதல்” என்பதை நடித்துக் காட்டுதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதை செவியடுத்து அதனை மீண்டும் சரியாகச் சொல்லுவதற்கு கற்றுக் கொள்ளல்
- தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் ஒரு போதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாதென்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 20 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக அல்லது பெரிய அரை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்

செயற்பாடு

- இரகசியமொன்றை உருவாக்கி அதனை உங்களுக்கு இடப்பக்கமாக இருக்கும் பிள்ளையிடம் மிகத் தாழ்ந்த குரலில் கூறுக.
- இவ்வாறு இந்த இரகசியம் உதவியாளரான உங்களை வந்தடையும் வரை பிள்ளைகள் தமக்கு அருகில் அமர்ந்திருப்பவரிடம் தாழ்வான குரலில் கூறுவார்கள்.
- நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டவற்றையும் ஆர்ப்பு இரகசியத்தையும் பிள்ளைகளிடம் கூறுக.
- ஒருவருக்கொருவி கூறுவதன் காரணமாக இரகசியங்கள் எவ்வாறு மாற்றமடைகின்றன என்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- என்ன கூறப்பட்டதென்பதை ஞாபகத்திலிருத்திக் கொள்ளுதல், அதனை மிகச் சரியாக மீளவும் கூறுதல் என்பவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- சொல்லாமல் வைத்திருக்கக் கூடிய இரகசியங்கள் பற்றியும், சொல்லாமல் ஒருபோதும் மறைத்து வைத்திருக்கக் கூடாத இரகசியங்கள் பற்றியும் கலந்துரையாடுக.
- தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை ஏன் சொல்லாமல் ஒரு போதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாதென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.

9.2 “இரகசியங்களின் அட்டவணை” யொன்றை தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- சொல்லாமல் வைத்திருக்கக் கூடிய இரகசியங்களையும் மற்றும் சொல்லாமல் ஒருபோதும் மறைத்து வைத்திருக்கக் கூடாத இரகசியங்களையும் வேறு படுத்தி அறிந்து கொள்ளல்

காலம்

- 15 - 20 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- இரகசியங்களின் அட்டவணை

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக அல்லது பெரிய அரை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்

பாட அட்டை 9: தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

செயற்பாடு

- கீழே தரப்பட்டுள்ள “இரகசியங்களின் அட்டவணையில்” பட்டியல் பரிசீலிக்கப்பட்டுள்ள இரகசியங்களுக்கான உதாரணங்களை வாசித்து.
- அவற்றுள் எவற்றை சொல்லாமல் வைத்திருக்க முடியும் என்பதையும் எவற்றை சொல்லாமல் ஒரு போதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாதென்பதையும் (தொடுதல் சம்பந்தமான எந்தவொரு இரகசியத்தையும்) ஒவ்வொரு இரகசியம் பற்றியும் பிள்ளைகளைத் தீர்மானிக்கும் படி செய்யவும்.
- யாதேவ்வொருவர் பற்றிய கதைகளை உருவாக்குவதற்கும், ஒருவரை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக இரகசியங்களை கூறுவதற்குமிடையேயுள்ள வேறுபாடு பற்றி கலந்துரையாடுக.
- சொல்லாமல் வைத்திருக்கக் கூடிய ஏனைய இரகசியங்கள் பற்றியும், சொல்லாமல் ஒருபோதும் மறைத்து வைத்திருக்கக் கூடாத ஏனைய இரகசியங்கள் பற்றியும் கலந்துரையாடுக. தொடுதல் சம்பவங்கள் பற்றிய இரகசியங்கள் சரியில்லாதவை என்பதையும் அவற்றை சொல்லாமல் ஒரு போதும் வைத்திருக்கக் கூடாதென்பதையும் விளக்குக. தீங்கை அல்லது தயரத்தை உண்டு பண்ணக் கூடிய இரகசியங்களை சொல்லாமல் ஒரு போதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாது.

இரகசியங்களின் அட்டவணை

- உங்களுடைய சிறிய தாயார் உங்களைப் பார்ப்பதற்கு வருவதாக தொலைபேசி மூலம் உங்களுக்கு அறிவித்து விட்டு, அது ஆச்சரியத்தை தரும் வருகையாக இருக்க வேண்டிய படியால் அதுபற்றி உங்களுடைய தாயாரிடம் கூற வேண்டாமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறார்.
- விளையாட்டுத் திட்டிலுள்ள மனிதனொருவன் நீங்கள் இரகசியமான தொடுதல் விளையாட்டொன்றை விளையாடாமல் அங்கே விளையாட முடியாதெனக் கூறுதல்.
- ஆடைகள் எதுவுமில்லாத மக்களின் படமொன்றை ஒருவர் உங்களிடம் காட்டி விட்டு அதனை இரகசியமாக வைத்திருக்குமாறு உங்களிடம் கூறுதல் அல்லது தான் உங்களுடைய பெற்றோர்களிடம் சொல்லப் போவதாக தெரிவித்தல்.
- இன்டர்நெற்றில் ஒருவர் உங்களைச் சந்திக்க விரும்புகிறார். அதனை இரகசியமாக வைத்திருத்தல் முக்கியமென அவர் உங்களிடம் கூறுகிறார்.
- உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள ஒருவருக்கு ஆச்சரிய முட்டத்தக்க பிறந்த நாள் பரிக ஒன்றை நீங்கள் தெரிவு செய்கிறீர்கள்.

9.3 “பையிலுள்ள இரகசியம்” என்பதை நடித்துக் காட்டுதல்

கற்றல் குறிகோள்கள்

- “இரகசியம்” என்பதன் கருத்தை வரைவிலக்கணப்படுத்தல்
- தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் ஒருபோதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாது என்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 30 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு பை
- “இரகசியமான” பொருள்

பாட அட்டை 9: தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக அல்லது பெரிய அரை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்

செயற்பாடு

- இரகசியப் பொருளொன்றைக் கொண்ட பைபொன்றை எடுக்க.
- அப்பையை குலுக்கி விட்டு, அதில் என்ன இருக்கின்றதென மாணவர்களைக் கேட்கவும்.
- பிள்ளைகள் ஊக்கிக் கத் தொடங்கியதும் அந்தப் பையினுள் இரகசியமொன்று உண்டு எனவும் அது பற்றி பிள்ளைகளுக்குத் தெரியாதெனவும் கூறுக.
- ஒரு மாணவனிடம் அந்த இரகசியப் பொருள் என்னதெனக் கூறி அதனை இரகசியமாக வைத்திருக்குமாறு கேட்டுக் கொள்க. நீங்கள் சைகை காட்டும் வரை அது பற்றி ஒருவரிடமும் சொல்ல வேண்டாமென அம்மாணவனுக்குக் கூறுக.
- இரகசியத்தை வைத்திருக்கும் மாணவன் அது என்னவென சொல்லுவாரா என பிள்ளைகளைக் கேட்கவும் (விடை “இல்லை!” என இருக்க வேண்டும்). விடை “ஆம்” என இருப்பின், இது மீள் பரிசீலனைக்குரிய சிறந்த விடயமாகும்.
- உங்களுக்கு யாதேனுமொன்று பற்றி தெரியாமலிருப்பின் அல்லது யாதேனுமொன்றை நீங்கள் சொல்லாமல் இருப்பின் அது இரகசியமாகும் என்பதை விளக்குக.
- பையில் என்ன இருக்கின்றதென்பதைக் கூறுமாறு அம்மாணவனைக் கேட்டுக் கொள்க. அந்த அறையில் இரகசியம் பற்றி தெரிந்து கொண்ட ஒரேயொருவர் என்ற வகையில் எம்மாதிரியான உணர்ச்சியை உணர்ந்தாரென அம்மாணவனை/ மாணவியைக் கேட்கவும்.
- ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு பையைக் கொடுத்து அம்மாணவன்/மாணவி தனது பையினுள் பொருளொன்றைத் தெரிவு செய்து தனது பையினுள் போட்டுக் கொள்வதற்கு கால அங்காசத்தை வழங்குக. அப்பொருட்கள் இரகசியமானவை பென்பதையும், தமது முறை வரும்வரை ஒருவருக்கேனும் சொல்லக் கூடாதெனவும் அவர்களுக்கு ஞாபகப் படுத்துக.
- “இந்தப் பையில் நான் ஏதோ ஒன்றை வைத்திருக்கிறேன். அது என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியாத படியால் அது ஒரு இரகசியமாகும்” என ஒவ்வொரு பிள்ளையும் சொல்லுவதற்கு அதற்குரிய முறையைக் கொடுக்கவும். பிள்ளை பின்னர் ஊக்கிப்பதற்கு இரு சந்தர்ப்பங்களை வழங்கிய பின்னர் தங்களுடைய இரகசியத்தை வகுப்பினுள்ளவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.
- தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை ஏன் சொல்லாமல் ஒரு போதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாதென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக. சொல்லாமல் வைத்திருப்பதற்கு பாதுகாப்புற்றதாகவுள்ள இரகசியமொன்றை நீங்கள் மட்டுமே தெரிந்திருத்தல் எவ்வளவு பயங்கரமானதென்பது பற்றி உரையாடுக.



பாட அட்டை 9: தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

9.4 “நான் இரகசியமொன்றை சொல்லக் கூடியது...” என்னும் சுவரொட்டிகளைத் தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகளுக்கு தீங்கு விளைவிப்பவர்கள், தெரியப்படுத்துதலென்பது குடும்பம் கலைந்து விடுவதற்கு வழிவகுக்கும் என்பது போன்ற அச்சுறுத்தல்கள் மூலம் இரகசியத்தை சொல்லாமல் மறைத்து வைக்க முடியும்.
- நீடித்த காலப்பகுதிக்கு துஷ்பிரயோகம் இடம் பெற முடியும்
- துஷ்பிரயோகம் பற்றிய இரகசியத்தை தெரியப்படுத்துதல் முக்கியமாகும்; கெடுதியான தொடுதல் சம்பந்தமான இரகசியங்களை சொல்லாமல் ஒரு போதும் மறைத்து வைக்கக் கூடாது

காலம்

- 20 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர்

செயற்பாடு

- பாதுகாப்பற்ற இரகசியங்களை அவர்கள் சொல்லக் கூடிய ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மக்களை காட்டும் சுவரொட்டிகளை வடிவமைக்குமாறு பிள்ளைகளைக் கேட்டுக் கொள்க.
- அந்த மக்களை பிள்ளைகள் ஏன் தெரிவு செய்தார்களென்பது பற்றி குழு முறையில் கலந்துரையாடுக. ஒருவரை ஏது உதவி செய்வதாக ஆக்குகின்றது என்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- பாதுகாப்பற்ற இரகசியங்களை ஏன் ஒருபோதும் சொல்லாமல் வைத்திருக்கக் கூடாதென்பது பற்றி ஒரு குழுவாக உரையாடுக.



பாட அட்டை 10: நீங்கள் “வேண்டாம்!” எனக் கூற முடியும்

10.1 “வேண்டாம்!” எனச் சொல்வதை பயிற்சி செய்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- சரியான உறுதியாகச் சொல்லும் திறன்களை விருத்தி செய்தல்
- தனிப்பட்ட பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் போது உறுதியாகச் சொல்லுதல்

காலம்

- 15 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் சோடி சேர்ந்து தொழிற்புவி

செயற்பாடு

- “வேண்டாம்!” எனச் சொல்வதை பயிற்சி செய்தல். பிள்ளைகளின் முகம் கண்டிப்பையும், உடல் “வேண்டாம்!” எனக் கூறுவதையும் வெளிப்படுத்துவதாக இருத்தல் வேண்டுமென்பதை பிள்ளைகளுக்கு ஞாபகப்படுத்தவும்
- பிள்ளைகள் பின்வருவனவற்றை பயிற்சி செய்து கொள்வர்:
 - நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு தோள்களை முன்னோக்கி நிமிர்ந்தியபடி நின்றல்
 - சோடி சேர்ந்த மற்றவரின் முகத்தை நேருக்கு நேர் பார்த்தல்
 - உரத்த சத்தத்துடனும், உறுதியாகவும் தெளிவாகவும் “வேண்டாம்!” எனக் கூறுதல்
- “வேண்டாம்!” எனச் சொல்ல வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி உரையாடுக. இங்கு அவர்கள் மிகவும் நேர்மையுடன் இருக்க வேண்டியதை உறுதி செய்தல் முக்கியமாகும். அவர்கள் “வேண்டாம்!” என்பதை கருத்தில் கொண்டு சொல்லவில்லையென நீங்கள் நினைத்தால் இப்பயிற்சியை தொடர வேண்டாம். உண்மையில் எல்லோரும் “வேண்டாம்!” என்பதை கருத்தில் கொண்டுதான் சொல்லுகிறார்களென்று மற்றவர்கள் நம்பக் கூடியவாறு அவர்கள் அதனை உறுதியாகச் சொல்வதை நிச்சயப் படுத்திக் கொள்க.
- இது வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கோ அல்லது யார்க்குரிய சாப்பிடுவதற்கோ பெற்றோர் அல்லது யாருடையவர்களுக்கு “வேண்டாம்!” எனக் கூறுவது போன்றதல்ல. உண்மையில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காகவே என்பதை தெரிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.
- வயதில் மூத்த ஒருவரிடம் ஏன் பிள்ளைகள் உறுதியாகச் சொல்லுதல் வேண்டுமென்பதுக்கான காரணங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.

10.2 ஆஷா பிள்ளையிடம் “இவ்வாறிருப்பின் என்ன...? என்னும் வினாக்களைக் கேட்டல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளையின் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பானது அச்சுறுத்தல்களுக்குள்ளாகும் சூழ்நிலைகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- “வேண்டாம்!” எனக் கூறுவதை முக்கிய விடயமாக எடுத்து உரையாடுவதுடன் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 15 - 20 நிமிடம்

பாட அட்டை 10: நீங்கள் “வேண்டாம்!” எனக் கூற முடியும்

சாதனங்கள்

- ஆஷா என்னும் பொம்மை யானை
- வினாக்களைக் கொண்டுள்ள பை

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக அல்லது பெரிய அரை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்

செயற்பாடு

- ஆஷாவைக் கொண்டு வகுப்பிலுள்ளவர்களை பல்வேறு வகையான “இவ்வாறிருப்பின் என்ன...?” என்னும் வினாக்களைக் கேட்கப் பண்ணுதல்; அல்லது பையொன்றிலிருந்து/கூடையொன்றிலிருந்து “இவ்வாறிருப்பின் என்ன...?” என்னும் வினாவொன்றைத் தெரிவு செய்யுமாறு ஆஷாவைக் கொண்டு கேட்கப் பண்ணுதல்.
- “இவ்வாறிருப்பின் என்ன...?” வினாக்களுக்கு பொருத்தமான விடையைக் கூறுமாறு “வேண்டாம்!” எனக்கூறுமாறு பிள்ளைகளை உற்சாகப் படுத்திக். உதாரணமாக:

உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்த ஒருவர் வயது கூடியவர் என்று காரணத்தால் உங்களுடைய அந்தரங்கமான பகுதிகளைத் தொடுவது சரியானதெனக் கூறினால் என்ன சொல்லுவீர்கள்?

- ஒருவர் உங்களுக்கு அடிக்க முயற்சித்தால் என்ன சொல்லுவீர்கள்?
- உங்களுக்குத் தெரியாத நபரொருவர் தமது வீட்டுக்குள் போகுமாறு அல்லது தமது காரில் பயணிக்குமாறு கேட்டால் என்ன சொல்லுவீர்கள்?
- வயது கூடிய ஒருவர் உங்களைத் தொடுவதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்காமலும் அவர்கள் கூறுவதை செய்யாமலும் விட்டால், அதன் விளைவாக குடும்பம் சீராகுமாயின் அது உங்களுடைய பிழையாகுமெனக் கூறினால் என்ன சொல்லுவீர்கள்?
- ஒருவர் இன்டர்நெற்றில் உங்களுடைய பெயரையும் நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தையும் தருமாறு கேட்டால் என்ன சொல்லுவீர்கள்?

- பிள்ளைகள் பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்து தப்பிச் சென்று பாதுகாப்பை தேடிக் கொள்வது ஏன் முக்கியமானது என்பது பற்றி கலந்துரையாடுக

10.3 “செல்லுங்கள், செல்லுங்கள், நில்லுங்கள்” என்னும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்புக்குரிய விதிகள் பற்றிய கூற்றை நடித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளையொன்றின் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும்போது “வேண்டாம்!” எனக் கூறுவது முக்கியமானது என்பது பற்றிய புரிந்துணர்வை விரித்து செய்தல்
- கெடுதியான தொடுதல்களுக்கு பிள்ளைகளினால் “வேண்டாம்!” எனக் கூற முடியுமென்பதை தெரிந்து கொள்வதல்

காலம்

- 15 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- சிவப்பு ஒளி மற்றும் பச்சை ஒளி ஆறிகுறிகள்

பாட அட்டை 10: நீங்கள் “வேண்டாம்!” எனக் கூற முடியும்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- இச்செயற்பாட்டுக்கு விளையாட்டு மைதானம், கடற்கரை அல்லது திறந்த நிலம் தேவைப்படும்

செயற்பாடு

- “செல்லங்கள், செல்லங்கள், நில்லங்கள்!” என்பதை நடித்தல்.
- நீங்கள் “நில்லங்கள்!” எனக்கூறி நிற்பதற்கு வேண்டிய அழிகுறியைக் காட்டும் வரையும் பிள்ளைகளை ஓடச் செய்த பின்னர் பின்வரும் காட்சி நிலைகளை வழங்கவும்:
 - ஒருவர் உங்களை திரைப்படப் பிடிக்க முயற்சித்தல்
 - ஒருவர்/ஒருவள் தனது அந்தரங்கமான பகுதிகளைத் தொடுமாறு உங்களைக் கேட்டல்
 - ஒருவர் - உங்களுக்கு கெடுதியான படங்களைக் காட்டுவதற்கு முயற்சித்தல்
 - ஒருவர் உங்களுக்கு அல்லது உங்களால் கவனிக்கப்படுவதற்கு அடிப்பதற்கு முயற்சித்தல்
- பிள்ளைகளை “வேண்டாம்!” எனக் கூச்சலிட்டு பின்பு இன்னொரு காட்சி நிலையுடன் நீங்கள் “நில்லங்கள்!” எனக் கூறும் வரை தப்பியோடச் செய்யுங்கள்.
- பாதுகாப்புற்ற சூழ்நிலைகளில் “வேண்டாம்!” எனக் கூறுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- விருப்பத்துக்குரிய மாற்றம்: இசையைப் பயன்படுத்துதல் - இசை நிறுத்தப்படும் போது செயற்பாடும் நின்றவிடுகிறது.

10.4 வட்டமாக நின்று கொண்டு “வேண்டாம்!” எனச் சொல்லும் பல்வேறு வழிகளைப் பயிற்சி செய்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளையொன்றின் பாதுகாப்பு அச்சுறுத்தலுக்குள்ளாகும் போது “வேண்டாம்!” எனக் கூறுதல் முக்கியமானதென்பதைப் புரிந்து கொள்வதை விருத்தி செய்தல்.
- கெடுதியான தொடுதல்களுக்கு பிள்ளைகளினால் “வேண்டாம்!” எனக் கூற முடியுமென்பதை தெரிந்து கொள்ளல்

காலம்

- 15 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- இச்செயற்பாட்டுக்கு விளையாட்டு மைதானம், கடற்கரை அல்லது திறந்த நிலம் தேவைப்படும்
- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக நிற்கச் செய்யவும்

பாட அட்டை 10: நீங்கள் “வேண்டாம்!” எனக் கூற முடியும்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக நின்ற கொண்டு எல்லோரும் கூட்டாக “வேண்டாம்!” எனக் கூறுவதைப் பயிற்சி செய்யப் பண்ணவும்
- பிள்ளைகள் நிமிர்ந்து நேராக நின்று கொண்டு, தமது கண்களை ஓரிடத்தில் குவியச் செய்து, தங்களுடைய குரல்கள் நேர்மையாகவே தொனிக்கின்றன என்பதைக் காட்டும் உறுதியை புலப்படுத்தும் உடல் கூறும் மொழியை நிச்சயப் படுத்திக் கொள்க.



பாட அட்டை 11: உங்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்

11.1 “ஒக்டோபஸ்” ஐ நடித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- கெடுதியான தொடுதல் சம்பவங்களிலிருந்து பிள்ளைகள் தப்பிச் செல்லக் கூடிய பல்வேறு வழிகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதமில்லாத சாத்தியத்தை பெருமளவு கொண்டுள்ள சூழலிலிருந்து தப்பிச் செல்லுவதற்கு பிள்ளைகள் பல்வேறு வகையான உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளை சில சமயங்களில் பயன்படுத்த வேண்டியிருப்பதை தெளிவாக்குதல்.

காலம்

- 15 - 20 நிமிடம்

வகுப்பறை ஒழுங்கமைப்பு

- இச்செயற்பாட்டுக்கு தேகப்பயிற்சிச் சாலை அல்லது வெட்ட வெளி தேவைப்படுகிறது (வரையறுக்கப்பட்ட பிரதேசத்தை விளைபாட்டுக்குப் பயன்படுத்துவதற்காக பிள்ளைகள் எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியுமென்பதை வரையறை செய்ய).

செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை பெரிய வட்டமாகவும் அவ்வட்டத்தின் நடுவில் ஒரு பிள்ளையை நிற்குமாறும் அமைத்துக் கொள்க. நடுவில் நிற்கும் பிள்ளை ஏனைய பிள்ளைகளைக் கையினால் பிடிப்பதற்கு முயற்சிக்கும். அவ்வாறு பிடிக்கப்படும் பிள்ளையும் நடுவில் நிற்கும் பிள்ளையுடன் இணைந்து கொள்ளும். பிடிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் தமது கைகளைப் பிடித்தவாறு மற்றைய பிள்ளைகளையும் பிடிக்கப் பார்க்கும் போது வெளியே நிற்கும் பிள்ளைகள் தப்பிச் செல்ல முயற்சிப்பார்கள்.
- பிள்ளைகள் தப்பிச் செல்வதற்கும், பிள்ளைகளைப் பிடிப்பதற்கும் பயன்படுத்திய பல்வேறு உடாயங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- பிள்ளைகளை பிடிப்பதற்கு அல்லது அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதற்கு முயற்சித்தால் அவர்களால் என்ன செய்ய முடியுமென்பது பற்றியும், எம்மாதிரியான தப்பிச் செல்லும் உடாயங்களை அவர்கள் பயன்படுத்த முடியும் என்பது பற்றியும் உரையாடுக.

11.2 “தப்பிச் செல்லும் அஞ்சலோட்டங்கள்” என்பதை நடித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- கெடுதியான தொடுதல் சம்பவங்களிலிருந்து பிள்ளைகள் தப்பிச் செல்லக் கூடிய பல்வேறு வழிகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்
- பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதமில்லாத சாத்தியத்தை பெருமளவு கொண்டுள்ள சூழலிலிருந்து தப்பிச் செல்வதற்கு பிள்ளைகள் பல்வேறு வகையான உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளை சில சமயங்களில் பயன்படுத்த வேண்டியிருப்பதை தெளிவாக்குதல்

காலம்

- 15 - 20 நிமிடம்

பாட அட்டை 11: உங்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்

சாதனங்கள்

- கைத்தடி அல்லது கம்பு

வகுப்பறை ஒழுங்கமைப்பு

- 3 - 5 பேர் கொண்ட சிறிய குழுக்களாக தொழிற்படச் செய்க.
- இச் செயற்பாட்டுக்கு தேகப்பயிற்சிச்சாலை அல்லது வெட்ட வெளி தேவைப்படுகிறது.

செயற்பாடு

- “தப்பிச் செல்லும் அஞ்சலோட்டங்களை” நடக்கவும் (இது போட்டியில்லாததாக ஒழுங்கு செய்யப்படல் வேண்டும்)
- ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பதாக தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு வீதிகளை மீள வலியுறுத்துக.
- நீங்கள் எங்கே ஓடுகின்றீர்களென்பது பற்றி உரையாடுக. நீங்கள் ஓடிச் செல்வதற்கு பாதுகாப்பான இடமொன்றிருத்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் உங்களுக்கு உதவி அல்லது பாதுகாப்பு கிடைக்கும். அடித்து நேரிடும்போது மாணவர்கள் ஓடிச் செல்வதற்கு ஏற்ற பாதுகாப்பான இடங்களை தெரிவு செய்யுமாறு அவர்களைக் கேட்கவும்.
- பிள்ளைகள் தமது சொந்த குழுவுக்குள் அஞ்சலோட்டத்தை ஓடுமாறு செய்யவும்.
 - முதலாவது பிள்ளை 15 மீட்டர் தூரத்துக்கு வேகமாக நடந்து கைத்தடியை கொடுக்கலாம்.
 - இரண்டாவது பிள்ளை ஓட முடியும்
 - மூன்றாவது பிள்ளை தத்திக் குதிக்கலாம்
 - நான்காவது பிள்ளை விளையாட்டு முடியும் கோடுவரை பின்னோக்கி நடக்கலாம்
- பின்வரும் வினாக்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக
 - பொருத்தமில்லாதவாறு ஒருவர் உங்களை தொடுவதற்கு முயற்சித்தால் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?
 - உங்களால் தப்பிச் செல்லக் கூடிய பல்வேறு வழிகள் யாவை?
- சக்கர நாற்காலியிலிருக்கும் ஒருவரினால் எவ்வாறு தப்பிச் செல்ல முடியும்?

11.3 “அந்த இடத்திலேயே ஓடுதல்” என்பதை நடத்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- ஒருவர் கெடுதியான முறையில் பிள்ளைகளைத் தொடுவதற்கு எத்தனித்தல் உள்ளிட்ட பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் பிள்ளைகள் “தப்பிச் செல்ல” வேண்டும்

பாட அட்டை 11: உங்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்

- “தப்பிச் செல்லும்” பல வகையான உபாயங்களை விபரித்தல்

காலம்

- 10 - 20 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- ஒரு பெரிய குழுவாக தொழிற்படுதல்

செய்முறை

- பிள்ளைகளை ஒரு பெரிய வட்டமாக நிற்கச் செய்து “வேண்டாம்!” எனச் சொல்வதை பயிற்சி செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்க. பின்பு அதே இடத்தில் நின்று கொண்டு தப்பிச் செல்லும் பல்வேறு உபாயங்களையும் செய்து காட்டுமாறு அவர்களைக் கேட்டுக் கொள்க. உதாரணமாக, சகல பிள்ளைகளும் ஓட, வேகமாக நடக்க அல்லது அதே இடத்தில் நின்றுகொண்டு துள்ள அல்லது வட்டத்தின் மையத்துக்கு ஓடிச் சென்று மீண்டும் நின்று இடத்துக்கு ஓடிவர முடியும்.
- ஒவ்வொரு பிள்ளையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வேண்டிய தகுதியைக் கொண்டுள்ளதென்பது பற்றியும், யாரேனுமொருவர் கெடுதியான விதத்தில் அவர்களை தொடுவதற்கு முயற்சித்தால் அவர்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியுமென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.
- எல்லா நேரங்களிலும் தப்பிச் செல்வது இலகுவாக இருக்க முடியாதென்பதையும், அவ்வாறு அவர்களால் தப்பிச் செல்ல முடியாது போனால் பாதுகாப்பு நிலைமை மீளும் வரை பொறுத்திருந்து, பின்னர் அவர்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் கூறலாம் என்பதையும் விளக்கிக் கூறுக. யார் எதனைச் சொன்னாலும் பரவாயில்லை; கெடுதியான தொடுதல் பிள்ளையினது பிழையல்ல என்பதை மீள வலியுறுத்தவும்.

11.4 “பாதுகாப்பான இடங்களின் படத்தை” வரைதல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- ஒருவர் கெடுதியான முறையில் பிள்ளைகளைத் தொடுவதற்கு எத்தனித்தல் உள்ளிட்ட பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் பிள்ளைகள் “தப்பிச் செல்ல” வேண்டும்
- “தப்பிச் செல்லும்” பல வகையான உபாயங்களை விபரித்தல்

காலம்

- 15 - 20 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- பெரிய கடதாசித்தாள், கரும்பலகை அல்லது வெட்ட வெளியான இடம்
- வெண்கட்டி

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பெரிய குழுவாக அல்லது 3 - 5 பேர் கொண்ட சிறிய குழுக்களாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல்

பாட அட்டை 11: உங்களால் அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்

செயற்பாடு

- முழு வகுப்பாக அல்லது சீறிய குழுக்களாக பிள்ளைகள் தமது சமூகத்தின் (கிராமம், அயல் அல்லது நகரம்) எல்லைக் கோட்டை வரைந்து அதில் தமது பாடசாலை, பொலிஸ் நிலையம், வைத்தியசாலை, தங்களுடைய வீடுகள் என்பவற்றையும் உள்ளடக்குமாறு கேட்டுக் கொள்க.
- இவ்விடங்களை என்ன பாதுகாப்பானவையாக வைத்திருக்கின்றனதென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக அல்லது உதவிக்காக இப்பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு போவதற்கு எப்போதாவது தேவையேற்பட்டால் அவர்களால் என்ன செய்ய முடியும் அல்லது சொல்ல முடியுமென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- அநேகமான மக்கள் பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காக அவர்களை கவனிப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கும் இருக்கின்றனரென்பதை அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தவும். அவர்களுக்கு எப்பொழுதாவது உதவி தேவைப்படின் அல்லது அவர்கள் யாரேனும் மொருவருடன் கதைக்க வேண்டுமாயின் இப்படித்தில் குறிப்பிடப்பட்ட இடங்களுக்கு அவர்களால் போக முடியும்.



பாட அட்டை 12: நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்

12.1 உதவி செய்யுமொருவரை வகுப்புக்கு அழைத்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளையொன்றின் குடும்பம், பாடசாலை, அயல் அல்லது சமூகத்திலுள்ள உதவி செய்யக் கூடியவர்களை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்தும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய உரிமையை பிள்ளைகள் கொண்டுள்ளார்கள் என்னும் புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 30 50 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக அல்லது பெரிய அரை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்

செயற்பாடு

- கீழே குறிப்பிடப்பட்டவர்களைப் போன்ற உதவி செய்பவர்களை வகுப்புக்கு வர வழைத்தல்:
 - தாதி அல்லது டாக்டர்
 - பொலீஸ் அதிகாரி
 - தே.சி.பா அதிகார சபையைச் சேர்ந்த பிரதிநிதி
 - சமயத் தலைவர்
 - பாடசாலை ஆசிரியர் அல்லது அதிபர்
 - செஞ்சிலுவைச் சங்கம் அல்லது இன்னொரு உதவும் சமூக முகவரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர்
- உதவி செய்பவர் தனது தொழில் பற்றியும் தான் ஏன் உதவி செய்வதாகப் பணியாற்றுகிறாரென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுவார். பிள்ளையொன்றுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியுமென்பது பற்றி விபரிப்பதற்கு கால அவகாசத்தைக் கொடுக்கவும் "... இம்மாதிரித்தான் நான் உங்களுக்கு உதவ முடியும்".
- வினாக்களைக் கேட்பதற்கு பிள்ளைகளுக்கு வாய்ப்பை வழங்குக.

12.2 உதவி செய்பவர் சிறு நூல்களைத் தயாரித்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பல்வேறு வகையான உதவி செய்பவர்களை பெயரிடலும் விபரித்தலும்
- பிள்ளைகள் நம்பிக்கை வைக்கக் கூடிய மற்றும் தேவையேற்படும் போது அவர்களுக்கு உதவக் கூடிய மக்கள் உள்ளார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மையை விருத்தி செய்தல்

பாட அட்டை 12: நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்

காலம்

- 40 நிமிடம்

சாதனங்கள்

- ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் ஒவ்வொரு A4 கடதாசி
- பேனாக்கள், பென்சில்கள் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் தனித்தனியாக தொழிற்படுவார்கள்

செயற்பாடு

- பிள்ளைகள் தாங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் மற்றும் அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்போது உதவி செய்யக் கூடிய மக்களின் - அதாவது உதவி செய்பவர்களின் பட்டங்களை வரையுமாறு ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் கேட்டுக் கொள்க.
- உதவி செய்பவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் பெயரிட்டு, அவர்களின் பட்டத்தை வரைந்து, விபரித்து, அவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய முகவரியையும் தொலை பேசி இலக்கத்தையும் எழுதிக் கொள்ளுமாறு பிள்ளைகளிடம் கேட்டுக் கொள்க.
- பிள்ளைகளின் குடும்பங்கள், பாடசாலை, அயல் மற்றும் சமூகங்களிலுள்ள ஏனைய உதவி செய்பவர்கள் யார் இருக்கின்றனவென்பது பற்றி கலந்துரையாடுக.
- உதவி பெறக் கூடிய இலக்கங்களை எழுதி ஆசிரியர் வகுப்பறையில் ஒட்டி வைக்க முடியும்.

12.3 விளையாட்டுப் பொருட்களாக தொலைபேசிகளைச் செய்து, உதவி செய்பவர்களை அதன் மூலம் அழைப்பதைப் பயிற்சி செய்தல்

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகள் தாங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்களிடம் சொல்லக் கூடிய பல்வேறு வழிகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 30 - 40 நிமிடம்

பாட அட்டை 12: நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்

சாதனங்கள்

- காட்போட்
- நால்
- பேனாக்கள், பென்சில்கள் அல்லது குறிக்கும் பேனாக்கள்
- ஒட்டும் பசை

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் சோடி சேர்ந்து அல்லது தனியாக தொழிற்படுமாறு செய்யவும்

செயற்பாடு

- இலகுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு வகையான சாதனங்களைக் கொண்டு பிள்ளைகளை தொலைபேசிகளைச் செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்க.
- தொலை பேசிகளைப் பயன்படுத்தி பிள்ளைகள் “1 1 9” ஐ அழுத்துவதையும், உதவி தேவைப்பட்டால் அவர்கள் எவ்வாறு சுறுவார் களென்பதையும் பிள்ளைகள் பயிற்சி செய்வார்கள். வயது கூடிய மாணவர்கள் நடிபாகம் ஏற்று அமைப்பை ஏற்படுத்துவதையும் அதனை ஏற்றுக் கொள்வதையும் பயிற்சி செய்ய முடியும்.
- ஏனைய உதவி செய்யவர்கள் யாராக இருக்க முடியுமென்பது பற்றியும் அவர்களை எவ்வாறு, எவ்விடத்தில் அணுக முடியுமென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.
- பிள்ளைகளுக்கு உதவுவதற்கு அநேக மக்கள் உள்ளனர் என்பதையும், அவர்களுக்கு எப்பொழுதாயினும் உதவி தேவைப் படின் அவர்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் உதவி செய்பவருடன் பேச முடியுமென்பதையும் மீள வலியுறுத்துக.

12.4 பிள்ளைகளைக் கொண்டு வாக்கியத்திலுள்ள இடைவெளிகளை நிரப்புதல் “எனக்கு உதவி தேவைப்படின் நான் _____ க்கு _____ எனச் சொல்வேன்”

கற்றல் குறிக்கோள்கள்

- பிள்ளைகள் தங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்களிடம் சொல்லக் கூடிய பல்வேறு வழிகள் பற்றிய புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்தல்

காலம்

- 30-40 நிமிடம்

வகுப்பு ஒழுங்கமைப்பு

- பிள்ளைகள் சிறிய குழுக்களாக தொழிற்படுவர்

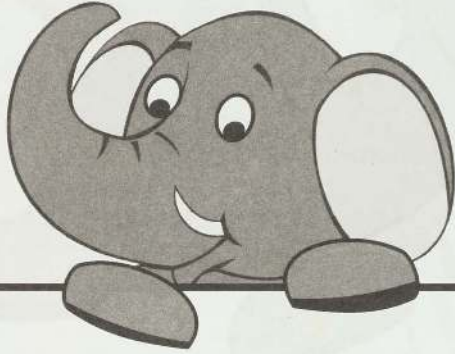
பாட அட்டை 12: நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்லி விடுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உங்களுக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள்

செயற்பாடு

- தங்களுக்கு அடிக்க அல்லது அந்தரங்கமான பகுதியை தொடுவதற்கு முயற்சிக்கும் ஒருவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு உதவி தேவைப்படும் யாரிடம் சொல்லுவார்கள் மற்றும் என்ன சொல்லுவார்கள் என்பன பற்றி பிள்ளைகளை சிறிய குழுக்களாக நடுபாகம் ஏற்று நடிக்கச் செய்யவும்.
- தாங்கள் தெரிவு செய்தவர்களை எதற்காக அவ்வாறு தெரிவு செய்தனர் என்பதையும் ஒருவரை உதவி செய்பவராக கணிப்பதற்கு எம்மாதிரியான தகுதிகள் உதவுகின்றன என்பதையும் பிள்ளைகளிடம் வினாவுக.
- ஏனைய உதவி செய்பவர்கள் யாராக இருக்க முடியுமென்பது பற்றியும் அவர்களை எவ்வாறு, எவ்விடத்தில் அணுக முடியுமென்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுக.
- பிள்ளைகளுக்கு உதவுவதற்கு அநேக மக்கள் உள்ளனர் என்பதையும், அவர்களுக்கு எப்பொழுதாவது உதவி தேவைப்படும் அவர்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் உதவி செய்பவருடன் பேச முடியுமென்பதையும் மீள வலியுறுத்துக.

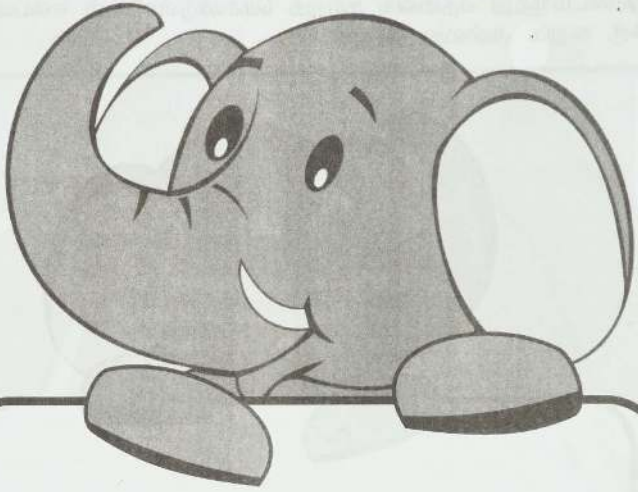
Comments

ஆஷாவிடமிருந்து ஏதனைக் கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை
எமக்கு கூறுக அல்லது வரைக.



எனது தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளாவன:

யாரேனுமொருவர் கெடுதியான விதத்தில் என்னைத் தொடுவதற்கு முயற்சிப்பாராயின்,
“வேண்டாம்!” என என்னால் சொல்ல முடியும்
அவ்விடத்தில் இருந்து தப்பிச் செல்ல முடியும்
நான் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் சொல்ல முடியும் - யாரேனுமொருவர்
எனக்கு உதவி செய்யும் வரை சொல்லிக் கொண்டேயிருக்க முடியும்.



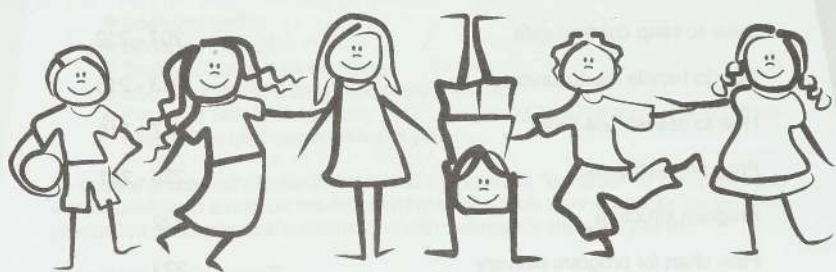
பாராட்டுக்கள்!

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்குரிய தகுதியைக் கொண்டிருப்பதையும் உங்களுடைய உடல் உங்களுடையதே! என்பதையும் கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள். உங்களுடைய தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு விதிகளையும் தெரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள்:

“வேண்டாம்!” எனச் சொல்லுங்கள்
அவ்விடத்திலிருந்து தப்பிச் செல்லுங்கள்
நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம்
சொல்லுங்கள் - யாரேனுமொருவர் உதவி செய்யும் வரை
சொல்லிக்
கொண்டேயிருங்கள்.

ஒப்பம் ----- மற்றும் **ஆஷா**

திகதி -----



English

TABLE OF CONTENTS

Introduction to "Be Safe!"	187 - 188
The problem	189 - 190
Violence	191
Children with special vulnerabilities	192
Power	193
Sexual abuse	194 - 198
Physical abuse	199 - 202
Family violence	203 - 204
Online safety	205
How and why abuse happens	206
Laws to keep children safe	207 - 212
How to handle disclosures	213 - 216
How to deliver "Be Safe!"	217 - 219
Program resources	220 - 221
Program structure	222
Flow chart for program delivery	223
For parents	224 - 225
Summary of activities	226 - 228
Suggestions for role play	229
Lesson Card activities	230 - 277

INTRODUCTION TO BE SAFE!

What is "Be Safe!"?

"Be Safe!" is a Personal safety program for children ages 5-9. The program combines story telling, puppetry, songs and hands-on activities to give children information and skills to help protect them from different forms of violence, including sexual and physical abuse.

"Be Safe!" is a program modeled on the successful c.a.r.e. (Challenge Abuse through Respect Education) program in Canada. The c.a.r.e. program began in 1981 in Surrey, Canada by concerned citizens and Kwantlen University-College. In 2000, the program was transferred to the Canadian Red Cross and has since been delivered by teachers and child care educators across Canada. In 2005, the need for the program was identified by the community partners. In 2006, after consulting widely with child protection agencies, adults and children to develop a program that met the unique cultural and community needs of Sri Lanka, the "Be Safe!" program was launched.

The main objectives of the safety program are to teach children:

- Body ownership
- Bodies are private
- Touches can be safe or unsafe
- Secrets about touching should never be kept
- Personal Safety Rules: Say "NO!", Get away and Tell someone you trust-keep telling until someone helps you.

To ensure a comprehensive approach to child safety, "Be Safe!" is complimented with education to adults on the different types of abuse, how to handle disclosures, prevention strategies and collaboration with community support systems.

For whom is this guide?

The guide is for use by teachers, NGO personnel, community support workers, leaders of youth and children's clubs and other community leaders who deliver the "Be Safe!" Program.

What will you find in this guide?

This resource guide provides an overview of child sexual abuse, physical abuse and family violence, legal standards, how to handle disclosures of abuse, and how to deliver the Be Safe! safety program, including guidance on using different activities.

INTRODUCTION TO BE SAFE!

Best practices to deliver “Be Safe!”

1. Participate in a “Be Safe!” teacher training
2. Read the Resource Guide
3. Prepare lessons in advance of teaching them
4. Know who you can talk to in your organization if you have any questions about the program or the content
5. Provide time for children to use the activities listed on the back of the Lesson Cards (full details of each activity are listed in this Resource Guide)
6. Ensure children participate through questions, activities and play

THE PROBLEM

All children and families deserve to be safe. Unfortunately, child abuse and violence in families continues to be a threat to the safety of children and families. The secrecy and stigma around abuse are barriers to stopping the hurt, preventing further abuse and they make identifying statistics difficult. "Be Safe!" provides resources for children and adults with a safe way to talk about these serious but preventable issues.

Abuse in the world

Child abuse is an issue around the world. Whether it is emotional, sexual or physical abuse by someone a child knows, or unsafe computer messages or witnessing violence in the family, abuse is unacceptable.

- 150 million girls (14% of the planet's child population) and 73 million boys (7% of the planet's child population) have been subjected to sexual violence (Pinheiro, 2006).
- Each year, over 40 million children are abused around the world (World Health Organization (WHO), 2001).
- In India, a study by the Ministry of Women & Child Development, Unicef and Save the Children (Kacker, 2007) found more 50% of children had experienced sexual abuse and 2/3 had experienced physical abuse.
- Only 2.4% of the world's children are legally protected from corporal punishment in all settings: homes, schools, institutions, workplaces and communities (Pinheiro, p. 12, 2006).

The abuse leaves no one untouched: children, their families and their communities all suffer when a child is harmed by violence.

THE PROBLEM

Abuse in Sri Lanka

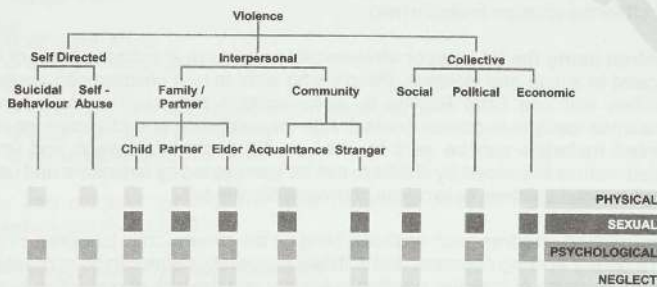
- The few studies conducted in Sri Lanka show that abuse is a problem across the country for children of all ages and all backgrounds.
- The National Child Protection Authority (www.childprotection.gov.lk) of Sri Lanka states 20% of boys and 10% of girls are sexually abused in Sri Lanka.
- Unicef in a 2004 (pp. 51-52) study found sexual abuse among adolescents 10-13 years old was 10%: 14% boys and 8% girls.
- The same study found that among 14-19 year olds, 14% have been sexually abused with little difference among boys and girls.
- A study by Colombage, Dassanayaka & Waidyaratna (2005) of the districts of Anuradhapura, Colombo South and Ratnapura found 190 cases of child abuse over a seven month period.
- Wickremesekera (1998) found a 16.8% rate of sexual abuse of adolescents in Anuradhapura.

VIOLENCE

Definition

Violence is a broad term meaning **the intentional use of physical force or power, threatened or actual, against oneself, another person, or against a group or community, that either results in or has a high likelihood of resulting in injury, death, psychological harm, maldevelopment or deprivation** (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi and Lozano, 2002).

There are different categories of violence. Violence may be **against one's self, another person or a group of people**. "Be Safe!" Focuses on the prevention of violence against children.



World Health Organization. (2002). World Report on violence and Health. Geneva: WHO.

Violence is preventable

Violence, although complex, is not something that children, families or communities must suffer. When action is taken by many people in different ways with the aim of stopping abuse, the hurt against children can be stopped. Violence is preventable!!!

CHILDREN WITH SPECIAL VULNERABILITIES

All children live with some risk of experiencing abuse: their age, size, inexperience, dependence, and place in society make them vulnerable to abuse of power by adults or by more powerful children. However, some children are at even higher risk than others and therefore in special need of protection.

Children in institutions such as schools, hospitals, prisons, or religious centres may be at increased risk. Risks can come from people working in the institutions or through a failure by the institution to establish policies and systems to protect children.

Children with special needs can be at high risk of abuse by being isolated, dependent, and/or less physically able to defend themselves or escape from people who try to hurt them; or they may have mental/cognitive, language, speech or vocabulary barriers that make it easier for people to access them, and more difficult for the children to obtain help.

Children using the Internet or wireless technology are at increased risk of being exposed to abuse and violence. People who want to hurt children can mask their identities and use Chat Rooms to make contact with children online, which sometimes leads to in-person contact. Age-inappropriate and offensive, sexually-oriented materials can be sent to children. Personal information and images posted, sent or broadcast by children can be intercepted by exploiters and used to target and hurt children, or to create pornographic images.

Marginalized children such as those living on the streets, child labourers or those with a parent working overseas and with few support systems can be at greater risk of harm because of their low position in society and the lack of protection systems available to help them. Often marginalization can be a vicious cycle where children are pushed to the margins by violence and then made more vulnerable to violence because they are marginalized.

Children in emergency settings, like conflicts or natural disasters, may struggle with a chaotic environment, widespread violence, separation from their caregivers, and their families and communities may be under great stress; where support systems are lacking or under too much pressure, children can be at risk of being abused.

POWER

Power means **having choices about who you are and what you do; access to resources including support, nurturance, information, education, mobility, legal protection, and a healthy environment as well as money; and the capacity to participate in decisions affecting one's day-to-day living**" (Mandell and Duffy, 1995, p. 274). Tomlinson and Strachan define power as **"the ability to get things done, the capacity to act, or the ability to choose what will happen"** (1995, p. 274).

The misuse of power is the basis of all violence; one person has more power over another and misuses it to physically or emotionally hurt another person; misuse can include neglect and all types of physical, sexual and emotional abuse.

People who hurt children often have power because they are bigger, stronger, have more resources and more control. Whatever the reason, it is unacceptable.

Sources of Power

- Who you know
- Who you work for
- Your position
- What special knowledge or information you have
- What resources you control
- What rewards you can give

Adults can consider what power they have and how they use it by asking themselves questions such as:

- Where does my power come from?
- How do I use my power in a responsible manner?
- What are the power dynamics within my family, organization, community?
- What kind of power do the children and youth I live with or work with have?
- How might I misuse my power?
- In what ways or what situations am I vulnerable to misusing my power?

SEXUAL ABUSE

Definition of Sexual Abuse

Sexual abuse occurs **when a younger or less powerful person is used by an older or more powerful child, adolescent or adult for sexual reasons.**

Children and youth are unable to give consent because they do not have equal power, equal knowledge, or equal support systems. Sexual abuse is a betrayal of trust; it robs children of their childhood.

Types of sexual abuse

Child sexual abuse falls under two categories: contact and non-contact. Each includes a wide range of behaviours.

CONTACT

- Touched in sexual areas
- Forced to touch another's sexual areas
- Embraced/held in a sexual manner
- Having sex with a child in any way using any object
- Physically and sexually tortured in ritualized abuse

NON - CONTACT

- Shown sexual videos and pornography in person, via Internet, by cell phone photos
- Forced to listen to sexual talk, including obscene telephone calls
- Forced to pose for seductive or sexual photos or videos
- Forced to look at the sexual body parts of another person
- Forced to watch sexual acts
- Teased about sexual body parts
- Subjected to intrusive questions, comments, or observations, verbally, or through notes, email, chat rooms or text messages
- Made the object of voyeurism / unwanted watching

SEXUAL ABUSE

Impact of sexual abuse

Sexually abused children suffer many losses, including:

IMPACT	DYNAMICS
Betrayal	<ul style="list-style-type: none">◦ trust and vulnerability manipulated◦ sense of safety and security diminished◦ trust of others for care and protection is eroded◦ personal well-being disregarded◦ feeling of lack of support and protection◦ anger, frustration and confusion at own body's response to abuse
Powerlessness	<ul style="list-style-type: none">◦ loss of control over own body, continually vulnerable to invasions◦ unable to protect self and stop abuse◦ susceptible to force or trickery used by offender◦ unable to make others believe
Sexualization	<ul style="list-style-type: none">◦ rewarded for inappropriate sexual behaviour◦ non-sexual needs met through sexual behaviour◦ fixation on sexual parts◦ sexual activity conditioned with negative emotions and memories◦ inability to form healthy, intimate relationships
Stigmatization	<ul style="list-style-type: none">◦ blamed by offender◦ pressured into secrecy◦ ashamed about activities◦ when disclosed, not believed◦ blamed by others for the abuse◦ viewed as damaged goods◦ self-esteem reduced

SEXUAL ABUSE

The special needs of boys

Male survivors of sexual abuse experience the same impacts as females and they also have unique issues because of the messages boys are taught as they grow-up about power, control and gender.

Unique issues for males include (Lew, 1988; Mathews, 1996; and Mendel, 1995):

- **Masculinity** - males may feel less like a "man" and go to great lengths to prove their masculinity.
- **Sexuality** - if a boy is abused by a man he may feel confusion about his sexual identity, become homophobic or preoccupied with sex.
- **Confusion between power and abuse** - male victims may feel forced to choose between remaining powerless; becoming a perpetrator themselves; or becoming a protector of others.
- **Denial of feelings** - pressure from society on males to hide their feelings may result in depression, anxiety or physical complaints.
- **Shame and guilt** - boys may feel that they have allowed themselves to become victims and take out their anger and shame through violence, substance abuse, hurting themselves, or becoming depressed and having low self-esteem.
- **Female perpetrators** - boys are faced with society's expectation that he should "enjoy" his victimization by a female offender.
- **Societal denial** - violence has become "masculinized" and victimization has become "feminized" it is hard for people to see the hurt that boys and men can suffer from abuse.

Impact factors

Child abuse is experienced in individual ways with varying degrees of trauma. Factors may include:

- The nature of the relationship between the offender and the victim. The closer the emotional relationship, the greater the risk of psychological trauma. Trust is destroyed.
- The age of onset and duration of the sexual relationship. An ongoing sexual relationship involving repeated contacts is potentially more traumatic than a single episode.
- The type of sexual activity occurring. Sexual acts involving no contact appear less traumatic than those in which there is physical contact.
- The degree of physical aggression or force directed at the child; violence adds another dimension to the abuse.

SEXUAL ABUSE

- The response to the disclosure revealing the abuse. If a disclosure is met with compassion and effective intervention, healing commences; if disbelief, anger or no response occurs, the damage is compounded.
- The availability of a supportive person in the victim's life. The support of a caring, listening person lessens aspects of the trauma. A lack of support increases the feeling of loneliness, helplessness and unworthiness.

Sexual offenders

Sexual offenders can be:

- of either gender - male or female, although a majority are male any sexual orientation
- found at all levels of society and among all groups and cultures
- Infrequent offenders or pedophiles who are fixated on children as sexual objects
- a parent, a relative, another child, a neighbour, a coach, a prefect, a teacher - it can be anyone. In a study by Colombage, Dassanayaka & Waidyaratna (2005) found 97% of cases of abuse were by someone known to the child parents, caretakers, relatives or other known persons.

Phases of sexual offending

The dynamics of sexual offending can be classified by five predictable and identifiable phases (Sgroi, 1998):

1. The engagement phase

During this phase, sex offenders identify access and opportunities, develop relationships with potential victims and provide inducements. Most offenders are known and trusted by the child, child's family and community.

2. The sexual interaction phase

This phase involves the progression of sexual activity from the least intrusive behaviours to the most intrusive behaviours; throughout the process the offender is "grooming" the child.

3. The secrecy phase

Secrecy allows the offenders to avoid accountability and to ensure the opportunity to continue the abuse. Offenders build an atmosphere of isolation and secrecy in order to continue the abuse, deter disclosure, and ensure a child's powerlessness.

SEXUAL ABUSE

4. The disclosure phase

Most perpetrators will deny the allegations and behave defensively to protect themselves.

5. The suppression phase

Extended and immediate family often react by trying to suppress publicity, information and intervention. Suppression is more intense when the offender is a family member.

Sexual offences generally...

- are not physically violent - although they may be; offenders use manipulation, bribes, threats, or force to coerce a child.
- are repeated over an extended period - although there may be only one incident.
- take place when a child is alone with another person. This could be in the child's home, the home of a relative or friend, school, Internet site, playground, place of worship, etc. *It can happen anywhere.*

PHYSICAL ABUSE

Definition

Physical abuse is **when a person in a position of power or trust purposefully injures or threatens to injure a child**. This can include hitting, shaking, burning, slapping, or kicking a child. Physical abuse usually is connected to physical punishment or is confused with discipline.

Types of physical abuse

Physical abuse may happen a single time or it may be a pattern over time. Physical abuse includes:

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| ◦ hitting | ◦ shaking (for example shaking a baby) | ◦ biting |
| ◦ kicking | ◦ burning | ◦ poisoning |
| ◦ holding a child under water | ◦ any dangerous use of force to restrain a child | ◦ choking |
| ◦ pulling hair | ◦ throwing objects at a child | ◦ throwing or shoving a child |

Impact of physical abuse

Children and youth not only suffer the physical pain of being traumatized but also are left with the psychological scars of blaming themselves. Impact on behaviour depends on:

- the severity of the abuse
- the frequency of the abuse
- the age of the child when the abuse begins
- the nature of the child's relationship to the abuser
- availability of supportive persons and support systems
- the child or youth's genetic endowment for coping.

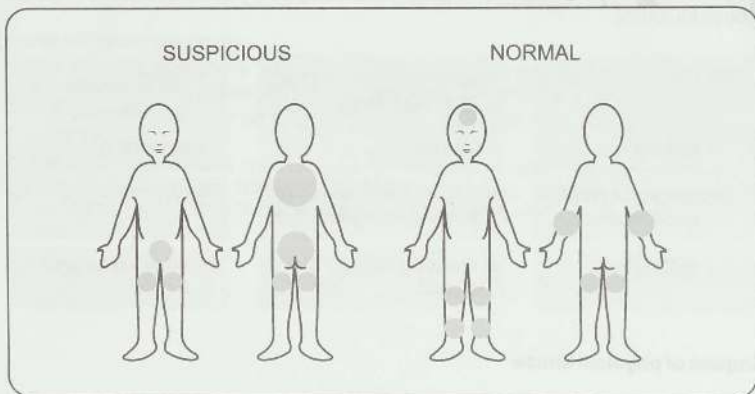
The impact of physical abuse can be varied and complex. Important factors in recognizing abuse are **history, interaction between caregivers and children and patterns of behaviour**.

PHYSICAL ABUSE

Physical Indicators

Children who experience normal accidents in everyday activity generally have bruises and abrasions in common areas such as the forehead, knees, shins and elbows. Children who are physically abused often have bruises and cuts in unusual or unexpected areas - their back, face, side of head, buttocks, upper thighs, lower legs, and lower abdomen.

Diagram of suspicious and normal bruising on children



Behavioural Indicators

When a child is physically abused it may be seen in...

○ lack of trust

○ behaviour extremes:
aggressive / withdrawn

○ lying and/or stealing

○ fear of physical contact

○ little or no joy

○ low self-esteem

○ being easily startled

○ school difficulties,
poor concentration

DISCIPLINE VERSUS ABUSE

Discipline is a complex issue in most cultures. Abusive caregivers have a mistaken understanding of discipline. **Hitting children is not effective discipline.**

DISCIPLINE

- consequences are logically related to the misbehaviour
- involves no judgment of the child; only deals with the misbehaviour
- Concerned only with the present situation
- effective listening and negotiation take place
- child develops self-motivation and self-discipline
- no submission or humiliation
- freedom of choice with limits
consequences are acceptable
- thoughtful and deliberate
- represents no threat to child's well-being
- uses action and encouragement
- child feels important

ABUSE

- consequences are illogical; only an arbitrary connection
- judges both child and behaviour: "You're bad, stupid, worthless, no good...."
- deals with the past and adds up misbehaviour
- blocks to listening occur; anger and resentment often present
- depends on external motivation like fear
- requires submission and humiliation
- no alternatives or choices
punishment is tolerated and hated
- Impulsive
- more severe than warranted
- Uses coercion
- child feels humiliated and unimportant

DISCIPLINE VERSUS ABUSE

- proactive
- child accepts responsibility for child's actions
- based on concept of equality and respect between children and adults
- implies that the child is capable of problem-solving
- demonstrates love, affection

- reactive
- adult takes responsibility for child's reactions
- based on superior-inferior/ dominance control relationship between children and adults
- implies that only adults can solve the child's problems
- demonstrates hostility

HEALTHY OPTIONS FOR DISCIPLINE

- Do NOT hit children
- Discipline when you are calm do not discipline when you are angry
- Separate yourself from the child when you are very upset
- Talk through problems
- Use positive language using hurtful words is ineffective
- Set boundaries and provide clear consequences before a problem occurs
- Model appropriate, safe behaviour.

FAMILY VIOLENCE

Definition

Family violence is **any action in a family that causes physical, sexual or emotional harm to another person in the family**. This includes hitting, humiliating, or isolating any family member.

Violent behaviour between family members is widespread. Alcoholism, substance abuse, lack of anger management and a belief that violence is an acceptable way to relieve stress all contribute to family violence.

Given the current information, it is clear that children who witness violence in the home are being emotionally abused in many categories: rejected, isolated, terrorized, corrupted, ignored and exploited. The witnessing of violence may encompass a variety of disturbing experiences. Children may:

- live in fear of parental or caregiver reactions and have to be perpetually "on alert" and anticipating the adult's mood
- have many sleepless nights
- have to listen to derogatory comments / insults towards the battered caregiver
- be injured as they try to protect the battered caregiver or siblings
- have to move quietly around the house and go unnoticed in general
- observe assaults on family members
- be forced to lie about what goes on in their home
- be interrogated by the abusive caregiver regarding the actions and whereabouts of the battered caregiver
- constantly keep an eye on siblings to protect them
- be used as an emotional or physical hostage as the abuser threatens to cut the children off from the hurt parent

FAMILY VIOLENCE

Lessons children learn

From these experiences children can learn lessons that promote further hurt (The Family Violence Prevention Project, 1990, p. 4.10):

1. Violence is an acceptable way to solve problems.
2. Violence has a place in the family.
3. There are few, if any, consequences for violence.
4. Violence is an acceptable way to manage stress.
5. Violence can be tolerated.
6. It is okay to hit someone who is smaller, weaker or less powerful.

Impact

Age	Physical indicators	Behavioural indicators	Emotional and cognitive indicators
o Birth to 5 years	<ul style="list-style-type: none">o low birth weighto failure to thriveo poor healtho stomachacheso headaches	<ul style="list-style-type: none">o poor sleeping habitso excessive screamingo bed wettingo whiningo clingingo hidingo stutteringo irritable behaviour	<ul style="list-style-type: none">o increased anxietyo angero fearso sadnesso worrying
o 6-12 years	<ul style="list-style-type: none">o eating disorderso developmental delayso speech difficultieso hearing difficulties	<ul style="list-style-type: none">o bed wettingo nail bitingo hair pullingo sleep disturbanceso lower social competencyo yellingo stutteringo frequent fightso bullying	<ul style="list-style-type: none">o increased anxietyo anger / hostilityo confusiono shameo despairo worryingo embarrassmento isolationo lonelinesso feeling unloved

ONLINE SAFETY

Computers and new technology can help children learn and connect to the world. However, not everything Online can be believed or is safe. Learning and teaching computer safety is very important so children are not hurt or given unsafe messages. Like all other spaces where children are active, cyberspace is a place where children require protection from abuse and violence.

Children can face many dangers Online. According to ECPAT International (Muir, 2005) the different forms of violence children are vulnerable to include:

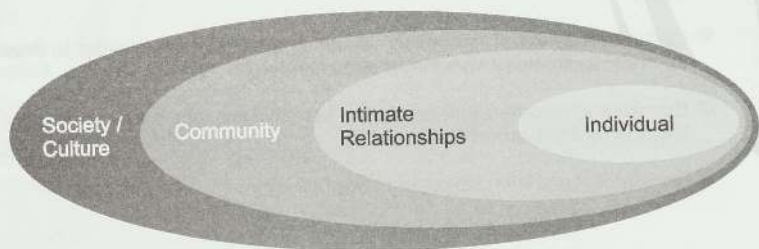
- The production, distribution and use of materials depicting child sexual abuse.
- Online solicitation of "grooming" (securing a child's trust in order to draw them into a situation where they may be harmed).
- Exposure to materials that can cause psychological harm, lead to physical harm, or facilitate other harm to a child.
- Harassment and intimidation, including bullying.

Trends in Online Abuse

1. Increasing prevalence of "home-grown" pornographic images that are produced by predators themselves and include live streaming video images of children being abused.
2. Growing use of sophisticated security measures and of peer-to-peer networking where information can be shared without downloading from websites.
3. Increasingly violent and graphic nature of images involving abuse against younger children.
(Ruethling, 2005)

HOW AND WHY ABUSE HAPPENS

Although abuse occurs in between people, it must be analyzed in the social sphere in which it happens. No single factor predicts emotional abuse, physical abuse, neglect or sexual abuse; rather, abuse and neglect are caused by a complex combination of variables between individuals, relationships, communities and societies. These different variables are tied together and increase the vulnerability to offend or to be victimized. The Ecological Model (Garbarino, 1977, 1992; Krug et al., 2002) **combines the many theories of violence and examines individual factors plus macrosystems and microsystems.** This comprehensive model highlights the risk factors for abuse.



Krug et al., 2002

Individual level: includes a child's biological and personal and family history. Risks for a child can include being seen as different for any reason (physical or mental development, disability, health or ethnicity) and have a history of violence in their families.

Family / Relationship level: includes relationships within the family, with other children and relatives. A history of abuse in the family, alcohol or substance abuse or high stress all can increase the risk of hurt to children. Having a parent working overseas and being dependent on other relatives can also be a risk factor.

Community level: includes community support systems formal and informal and the level of poverty or violence in the community.

Societal / Cultural level: includes social values that give some power over others and determine gender roles and the status of children. These are influenced by media messages, gender stereotypes and legal laws which can help prevent violence or increase the risk of violence.

LAWS TO KEEP CHILDREN SAFE

International

On November 20, 1989 the General Assembly of the United Nations adopted the Convention on the Rights of the Child. Sri Lanka ratified the convention on July 7, 1991. To date, 192 countries have signed and ratified this document making it one of the most universally accepted international treaties and conventions ever.

The Convention on the Rights of the Child outlines the many ways that societies are responsible for their children. The main theme is the best interest of the child.

A child is defined as every human being below the age of 18 years unless, under the law applicable to the child, majority is attained. Five articles deal directly with issues of child abuse and neglect, and four articles address parental rights and responsibilities.

Child Abuse

- | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Article 19 | The state is to protect children from all forms of abuse, neglect and exploitation by parents or others, and to undertake preventative and treatment programs in this regard. |
| Article 27 | The state recognizes the right of every child to a standard of living adequate for the child's physical, mental, spiritual, moral, and social development. |
| Article 34 | The state is to protect the child from sexual exploitation and abuse, including prostitution and involvement in pornography. |
| Article 36 | The state is to protect the child from all forms of exploitation prejudicial to any aspects of the child's welfare. |
| Article 39 | The state is to take all appropriate measures to promote physical and psychological recovery and social integration of a child victim of: any form of neglect, exploitation, or abuse; torture or any other form of cruel, inhuman or degrading treatment or punishment; or armed conflict. |

LAWS TO KEEP CHILDREN SAFE

Parental Rights and Responsibilities

Article 09 The right to live with parents unless this is deemed incompatible with the child's best interests, and the right to maintain contact with both parents.

Article 14 States parties shall respect the rights and duties of the parents and, when applicable, legal guardians, to provide direction to the child in the exercise of his or her right in a manner consistent with the evolving capacities of the child.

Article 18 The state is to recognize the principle that both parents are responsible for the upbringing of their children and that parents or guardians have primary responsibility; the state is to assist parents or guardians in this responsibility.

Article 27 The parent(s) or others responsible for the child have the primary responsibility to secure, within their abilities and financial capacities, the conditions of living necessary for the child's development.

Other articles that support the articles on abuse and neglect are:

Article 12 Child's right to be heard

Article 21 Control of adoptions

Article 24 Preventative and rehabilitative health care

Article 25 Periodic review when in care of state

Article 28 School discipline

Article 32 Prevention of economic exploitation

Article 35 Prevention of abduction, sale of, traffic in children

Article 37 & 40 Youth justice

LAWS TO KEEP CHILDREN SAFE

National Framework

While the age of a child is not consistent across different laws, the Children's Charter in Article 1 declares that it is applicable to all children who are defined as all human beings under the age of 18 years.

Constitution article 12 provides for special provision for the advancement of all children in Sri Lanka. This law has been supported by a number of others that aim to protect children from harm.

Child Abuse

Law	Prohibits
● Penal Code Acts 22 and 29	Violence against children
● Children and Young Persons (Harmful Publications) Act 48	Publications which are harmful to children and young persons
● Vagrants Ordinance, Section 11	Causing the seduction or prostitution or unlawful carnal knowledge of a girl under 16 years of age
● Convention against Torture and other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment Act No 22	Torture and other cruel, inhuman degrading treatment or punishment and provides for prosecutions to be launched against offending public officers
● Cruelty to Children, Penal Code Amendment Act No 22 of 1995	Causing psychological abuse against a child
● Offence of Rape, Section 363, Penal Code Amendment Act No 22 of 1994	Sexual intercourse with a woman while she is in detention, when consent is given while of unsound mind or in a state of intoxication, or if she is under 16 years of age

LAWS TO KEEP CHILDREN SAFE

- Vagrants Ordinance No 4 of 1842, Section 11

Sexual offences against a female child including encouraging the seduction or prostitution of a girl

- Grave Sexual Abuse, Section 365 B, Penal Code Amendment Acts Nos. 22 of 1995 and 29 of 1998

Sexual behaviour against a child that does not amount to rape under section 363

- Sexual Exploitation of Children, Section 360 B, Penal Code Amendment Act No 22 of 1998

Behaviour that knowingly allows, encourages, forces or influences a child to be sexually abused or to participate in any sexual activity or any obscene or indecent exhibition or show

- Trafficking of Children & Women, Section 360 C, Penal Code Amendment Act No 22 of 1998

Sexual trafficking of children

- Offence of Incest, Section 364 A of Act No. 22 of 1998

Sexual relationships with children among persons within the family

- Offence of Gross Indecency and Punishment, Section 365 A, Penal Code Amendment Act No 22 of 1995

Unnatural acts and sexual abuse against children

- Offence of Unnatural Acts and Punishment, Section 365 of the Penal Code

Sexual acts against the order of nature with any person or animal

- Offence of Procurement (engaging children in prostitution), Penal Code, Section 360 (A) Amendments Acts Nos. 22 of 1995 29 of 1998

Engaging children into prostitution, whether within Sri Lanka, sending a child outside of the country or bringing a child to Sri Lanka for that purpose

LAWS TO KEEP CHILDREN SAFE

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Offences relating to Obscene Publication and Exhibition relating to Children, Penal Code Section 286 A (1) Amendments Act Nos. 22 of 1995 and 29 of 1998 | Development and production of sexually exploitive images and photographs involving children |
| ● Offence of Developing an Indecent or Obscene Photograph or a Film of a Child, Penal Code, Section 286 A, Amendment Act No 29 of 1998 | Harassment and harm against children |
| ● The Prohibition of Ragging and other forms of Violence in educational Institutions Act No. 20 of 1998 | Willful assault, neglect, abandonment or procurement of children for such purposes |

Penal Code Offences

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ● Cruelty to Children Section 308 A (1), Amendment Act No 22 of 1995 | Intentionally causing bodily pain, disease or infirmity to a child |
| ● Causing Hurt Section 310 and 312, Punishment, Section 314 | Voluntarily causing hurt by means of an instrument or weapon |
| ● Voluntary causing Hurt by Dangerous Weapons Section 315 | Causing serious, life threatening or long-term physical health injuries |
| ● Grievous Hurt Section 311 and 313, Amendment Act No 22 of 1995, Punishment Section 316 | Voluntarily causing hurt by means of an instrument or weapon |
| ● Voluntarily Causing Grievous Hurt by Dangerous Weapon Section 317 | |

LAWS TO KEEP CHILDREN SAFE

Reporting

There are no mandatory reporting requirements within Sri Lanka except in the case of sudden and unnatural deaths, an offence of murder or culpable homicide in which situation every person is bound to report. Although reporting is not a legal requirement, it is important to report all cases of abuse to the police or National Child Protection Authority (NCPA) to ensure the safety of the child.

Redress

The Supreme Court and/or the Human Rights Commission upon a successful completion of a fundamental rights application are entitled to grant compensation to the victims.



HOW TO HANDLE DISCLOSURES

The "Be Safe!" program is not designed to create disclosures; it is a prevention program designed to provide children with personal safety knowledge and skills. However, disclosures can and do occur. All persons delivering the "Be Safe!" program should be aware of the steps that should be taken to handle disclosures.

Children disclose abuse either accidentally or purposefully. Regardless of how they tell, either in words, artwork or in behaviour, disclosures are usually mixed with strong emotions - relief, guilt, fear and chaos - because now someone else knows the secret. However abuse is disclosed it needs to be handled sensitively while following specific procedures.

Verbal disclosures

Verbal or purposeful disclosure occurs when a child decides to talk to someone about her or his abuse. A child discloses for many reasons:

- to stop the abuse
- to gain more freedom
- to get back at the offender
- to protect other children from becoming victimized.

Children usually want the situation to change without confrontation, without outside interference and often, without separation from family or loved ones.

Non-verbal disclosures

Behaviours can have many meanings, and are the result of numerous factors. This complicates non-verbal disclosures as observers try to make sense of what they are seeing, hearing or sensing. Sometimes the behaviours signal abuse. The abuse may be discovered in a variety of ways:

- observation by a third party
- physical injury
- inappropriate behaviours
- chronic low self-esteem
- sexually transmitted diseases or pregnancies

Reasons why children do not disclose abuse or family violence

Children may not disclose because they may....

- be frightened
- be taught that abuse is the norm
- try to minimize or rationalize it away
- try to forget it

HOW TO HANDLE DISCLOSURES

- | | |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ◦ have promised to keep the secret | ◦ think they will break-up the family |
| ◦ still like or love the person | ◦ be in denial |
| ◦ feel guilt; think it is their fault | ◦ be embarrassed and ashamed |
| ◦ not want to get the person who hurt them in trouble | ◦ not have the language to tell |
| ◦ not know whom to tell | ◦ think no-one will believe them |
| ◦ not realize it was wrong or what it meant | ◦ not want to get into trouble |

Anonymous allegations

Anonymous allegations may seem to have less credibility than identifiable reports. No wants to create rumours, especially when it has the potential to destroy a person's career or reputation. While it is important to use one's own common sense in responding to rumours, it is equally important to listen to what children and youth are saying, ask open-ended questions, and report when necessary. Many children have continued to suffer because no one filed an official report of alleged abuse.

Handling disclosures

How disclosures of child abuse are handled, is an important factor in determining the psychological impact. Therefore, the person responding to the disclosure needs to follow clear steps while asking three basic questions:

1. What do I need to know?
2. What do I need to do?
3. When do I need to do it?

HOW TO HANDLE DISCLOSURES

Responding to a disclosure of abuse

Acknowledge the child's situation and feelings

Access support and help

Comfort the child and take him/her to a safe place

Carefully listen to what the child says

Take notes and document what the child says and/or what you see

Take action report the abuse immediately

Questioning Techniques - Do's and Don'ts

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● DO ask general, open-ended questions: "Do you want to tell me about that?" | ● DO NOT ask leading questions like, "When, why, where, how did this happen? Who did this to you?" |
| ● DO state observations: "I see you have bruises on your legs." | ● DO NOT draw conclusions like, "Have you been beaten?" |
| ● DO validate feelings: "I see that you are upset." | ● DO NOT analyze through remarks like, "You must hate your father for doing that!" |
| ● DO express concern: "I need to know that you are safe; let's try to get some help." | ● DO NOT make promises such as, "Everything will be alright if you report." |

Reporting Child Abuse

Reporting child abuse can seem like an intimidating process. Most reports must be made by people who do not see themselves as experts in abuse, so they may be tempted to "mind their own business" or "let the professionals deal with it" when faced with a disclosure of child sexual or physical abuse.

How disclosures of abuse are handled is an important factor in determining the psychological impact for children.

Police are responsible for criminal investigations. They will go through a series of steps once a report is made to decide what action needs to be taken.

HOW TO HANDLE DISCLOSURES

Questions you are likely to be asked by the police

- The date of the incident
- The place where the incident occurred
- The manner in which the incident took place
- Details concerning the alleged victim, especially what is observable on the body and clothes of the victim
- If suspect was seen, details of the suspect (Sri Lanka Department of Police, 1999).

Medical examination

When a child discloses abuse the police will have a medical examination performed as soon as they can. If a child is under 16 years of age, the consent of a parent or guardian is required before the medical examination. If the parent or guardian refuse to give consent, an order from the magistrate is necessary for the medical examination of the child.

False allegations

Allegations can be sorted into three types, which are given a variety of names:

1. Substantiated/founded/true/confirmed/prove.
2. Unsubstantiated/unfounded/unproven/insufficient information.
3. False/fictitious/erroneous.

False allegations are often confused with "unproven" or "unfounded" cases. Unproven cases do not produce enough information to permit a determination of fact. This can be influenced by a child's lack of verbal or communication skills, communication disabilities, or poor investigation techniques.

A false allegation is when a complaint is judged not to have occurred. It may be one of the following (Yuille et al., 1995, p. 23):

- an allegation that is wholly untrue; one in which none of the alleged events occurred
- an allegation that is valid except an innocent person has been accused (perpetrator substitution)
- an allegation that has a mixture of true and false features.

While false allegations receive a great deal of attention in the media, they are, in fact, very rare.

HOW TO DELIVER “BE SAFE!”

Your role as the facilitator

As the facilitator your role is to create a safe environment where children can be actively involved in the delivery of the program and in group discussions and activities. You are the guide to reach children with safety information and skills.

Your group

The children will be between the ages of 5-9 years, of either gender. The program is best presented to small groups of 25 children or less.

Environment

Try to create a comfortable environment where it is not too hot, there is some privacy and there are few interruptions or noise. This could be in a classroom, under a tree or in a community centre.

The program is best delivered in a class circle or large horseshoe (half-circle) format. This format allows:

- creates an intimate, safe atmosphere
- allows students to see one another face-to-face
- encourages interaction
- encourages children to be involved in the discussion and activities.

Time - frame

The time - frame for the program delivery is up to each facilitator. The program could be delivered over several days or several weeks depending on the size and the age of the group. However, the program is most effective when the lessons are spread-out over an extended period, such as several weeks. Allow 15-20 minutes for each lesson, plus time for activities on the same day or on another day - to reinforce the key messages. The time required for activities varies according to the difficulty of the message, the activity chosen and the size and age of the group.

HOW TO DELIVER “BE SAFE!”

Strategies to teach the program

To present the program successfully, you can:

- use empathy when teaching the lessons and answering the children's questions
- encourage interaction, participation, discussion among the children during the lessons and activities
- make use of the activities to develop, reinforce and practice the safety skills.
- be comfortable with the subject matter and terminology

Activities

The activities listed for each lesson are important ways to reinforce the key messages. They provide children with an opportunity to “learn by doing” whether it is expressing themselves, practicing skills or problem-solving.

Teaching tips

1. Create a safe learning environment
 - explain to the group that this is new and sensitive information
 - talk to the group about respecting each other and listening to each other's viewpoints
 - honour a child's right to participate or listen only
2. Be prepared
 - preview all the program materials before using them
 - know the key messages and learning objectives for the lessons before delivering them
 - prepare materials for each lesson ahead of time
 - support your own knowledge with local resources
3. Be clear
 - remember that clarity is important to ensure the information is understood
 - listen carefully to whatever feedback a child is capable of giving to identify their level of understanding

HOW TO DELIVER “BE SAFE!”

4. Address questions

- if children feel safe asking you questions, it will encourage interaction help
- you know what the children are understanding
- validate the child asking the question
- clarify what is being asked
- address what is being asked
- admit when you do not know something
- refer to alternative sources of information or support in the child's family or community

5. Respond to inappropriate behaviour

Remember that children may “act out” in inappropriate ways at some points of the program. The behaviour is a reaction to the unfamiliar and sensitive issues. When children act out in the program:

- give a non-emotional response
- state what is unacceptable behaviour and explain why
- offer an alternative to unacceptable behaviour
- be consistent and repetitive with interactions
- set guidelines like:
 - respect others when they are speaking by not interrupting
 - listen carefully
 - raise hands to answer questions
 - work together / everyone gets a chance to participate.



PROGRAM RESOURCES

Lesson Cards

The twelve Lesson Cards are the core of the program. Each card has a key message and which is reflected in a picture on the front side. The back side for each card include a list of key messages, key words with their definitions, questions to encourage discussion, and a list of activities to reinforce the lesson.

Children's Book

Your Body is Yours! is a read-along children's book. It summarizes the key messages of the program.

"I will (remember I deserve to be safe)" song

The "I will (remember I deserve to be safe)" song is used before and after each lesson to help transition children in and out of the lesson and remind them of the key messages. The song is a fun and engaging way to introduce and end Be Safe! sessions and it reinforces key messages from the program.

Resource Guide

The Resource Guide helps facilitators gain knowledge of child sexual and physical abuse, introduces them to the program, helps them prepare for lessons, and provides guidelines for activities.

"Asha" the Elephant Puppet

Asha, the character puppet, is designed to be a knowledgeable and empathetic friend to the children. It is used throughout the program to give children advice and show appropriate responses to difficult situations. It is recommended that the facilitator be the only person to use Asha.

Booklet for Parents

The *Safe Kids, Safe Families* information booklet is designed to provide parents and caregivers with knowledge about child sexual and physical abuse and prevention strategies. The booklet is to be distributed to children to take home to parents or caregivers.

PROGRAM RESOURCES

Personal Safety Rules Poster

The poster is intended to act as a visible reminder and reinforcement of the Personal Safety Rules:

- Say "NO!"
- Get away.
- Tell someone you trust - keep telling until someone helps you.

Bookmarks

The bookmarks are certificates for completion of the "Be Safe!" Program and are a visible reminder of key messaging in the program and show where to get help if they ever need it. The bookmarks are distributed to children at the completion of all 12 lessons of the "Be Safe!" program.

Training

The "Be Safe!" program training is designed to facilitate the presentation of the program. It provides participants with knowledge of child sexual and physical abuse and family violence, how to handle disclosures, teaching tips and prevention strategies. **Due to the complicated and sensitive issue of child sexual and physical abuse, it is recommended all facilitators participate in the training to ensure the program is delivered in a safe and effective manner.**



PROGRAM STRUCTURE

"Be Safe!" revolves around 12 key messages, each illustrated by a Lesson Card. The 12 messages are further broken into three parts that cover a larger theme.

Part One:

Children learn about body ownership and that each person has a unique, special and private body.

Lesson Card 1: Everyone has a body.

Lesson Card 2: Bodies are private.

Lesson Card 3: Your body is yours.

Part Two:

Children are introduced to the idea of safe and unsafe touching, how to recognize unsafe situations and to know secrets about touching should not be kept.

Lesson Card 4: Touching can be safe or unsafe.

Lesson Card 5: It is unsafe for someone to hit you.

Lesson Card 6: Watching someone you care about being hit is unsafe.

Lesson Card 7: No one should try to talk you into unsafe touching.

Lesson Card 8: Messages on computers should be safe.

Lesson Card 9: Secrets about touching should not be kept.

Part Three:

Children learn in detail the Personal Safety Rules with attention on how to practice assertiveness, "getting away" skills, and identifying and talking to helping persons.

Lesson Card 10: You can Say "NO!"

Lesson Card 11: You can Get away.

Lesson Card 12: You can Tell someone you trust - keep telling until someone helps you.

FLOW CHART FOR PROGRAM DELIVERY

Flow Chart for Program Delivery

1. Prepare

- Familiarize yourself with the Resource Guide and the lessons.
- Put up the Personal Safety Rules poster in a visible position somewhere around the classroom to act as a visible reminder of the safety messages.

2. Deliver the program

- Play the **“I will (remember I deserve to be safe)”** song and have children sing-along before each session. This can help children phase into lessons. You may choose to finish each lesson with the song as well.
- Start lessons using the Lesson Cards and introduce the character puppet, Asha.
- After the first lesson, hand out the **Safe Kids, Safe Families** booklet to each child, that is to be taken home to a parent or caregiver.
- Summarize the lessons by reading the **Your Body is Yours!** children's book with the class.

3. Complete the program

- After the lessons are complete, distribute a bookmark to each child as recognition of completing the program.
- Complete the student evaluations.



FOR PARENTS

What is "Be Safe!"?

"Be Safe!" is a personal safety program for children ages 5-9. The safety program combines story telling, puppetry, songs and hands-on activities to give children information and skills to help protect them from different forms of violence, including sexual and physical abuse.

The main objectives of the safety program are to teach children:

- Body ownership
- Bodies are private
- Touches can be safe or unsafe
- Secrets about touching should never be kept
- Personal Safety Rules: Say "NO!", Get away and Tell someone you trust-keep telling until someone helps you.

To ensure a comprehensive approach to child safety, "Be Safe!" is complimented with education to adults on the different forms of abuse, how to handle disclosures, prevention strategies and collaboration with community support systems.

Will the program make children scared of safe touches in a family?

The program shows the difference between normal, healthy, safe touches and scary, hurtful, confusing, unsafe touches. The program is designed to be positive and teach messages without creating fear. Children are encouraged to talk to adults they trust.

It is strongly recommended that parents talk about how to be safe with their children before, during and after the program takes place. Open communication between parents and children is the best way to keep kids safe, and it will help to calm any concerns or fears.

The program shows the difference between normal, healthy, safe touches and scary, hurtful, confusing, unsafe touches. The program is designed to be positive and teach messages without creating fear. Children are encouraged to talk to adults they trust.

It is strongly recommended that parents talk about how to be safe with their children before, during and after the program takes place. Open communication between parents and children is the best way to keep kids safe, and it will help to calm any concerns or fears.

FOR PARENTS

Will children use this information to get innocent people into trouble?

Experience from safety programs from around the world has shown this is not likely to happen. It is difficult for children to understand why someone older than them, especially someone they know well, would want to physically or sexually abuse them and so making up stories about these is uncommon.

What can I do to help keep children safe?

There are many things that parents and caregivers can do to keep children safe. You can:

- Teach your children the Personal Safety Rules:
 - Say "NO!"
 - Get away
 - Tell someone you trust - keep telling until someone helps you.
- Talk to children about safety issues and encourage them to talk to you when they have questions or need help. Assure your children that you are open to hearing about their lives and that you can and will handle whatever comes up. Open communication in families is one of the best ways to keep children safe.
- Learn more about children's rights and talk to other people about why they are so important.
- Model safe behaviour.



SUMMARY OF ACTIVITIES

Lesson Card 1:

Everyone has a body

1. Body trace
2. Hand print
3. Sing body related songs
4. Draw self-portraits

Lesson Card 2:

Bodies are private

1. Create a private possessions drawing
2. Make a group list of private things
3. Label body tracings from Message Card #1 activities
4. Play "Asha says"

Lesson Card 3:

Your body is yours!

1. Play "Meditation imagination"
2. Play the "Belong" game
3. Make a class chart listing "Things I can do" & "Things I need help with"
4. Sing body related songs

Lesson Card 4:

Touching can be safe or unsafe

1. Play safe touching games like "Three-legged race"
2. Brainstorm different safe and unsafe touches
3. Make a group list of places where children feel safe
4. Play the "safe and unsafe scenario" game

SUMMARY OF ACTIVITIES

Lesson Card 5:

It is unsafe for someone to hit you

1. Play the "True or false slide" game
2. Draw feeling faces
3. Make "People are not for hitting" posters
4. Colour Asha cut-outs and add safety messages

Lesson Card 6:

Watching someone you care about being hit is unsafe

1. Discuss safe and unsafe scenarios for things we see and hear
2. Make a class list of why everyone deserves to be safe
3. Play the "Safety web" game
4. Make "My whole family deserves to be safe" posters

Lesson Card 7:

No one should try to talk you into unsafe touching

1. Play "I would feel embarrassed if..."
2. Create family code words
3. Play "I know it's not my fault even if..."
4. Read the story of "Rathu Hattekari" and talk about tricks

Lesson Card 8:

Messages on computers should be safe

1. Play Online safety games
2. Practice writing emails responses to unsafe messages that ask for personal information
3. Play "Online safety true or false slide" game
4. Have Asha ask "What if questions"

SUMMARY OF ACTIVITIES

Lesson Card 9:

Secrets about touching should never be kept

1. Play "Pass the secret" around the circle activity
2. Create a "Secrets Chart"
3. Play "Secret in the bag"
4. Make "I can tell a secret to..." Posters

Lesson Card 10:

You can say "NO!"

1. Practice saying "NO!"
2. Have Asha ask children "What if...?" questions
3. Play safety version of "Go, go, stop!"
4. Stand in a group circle and practice different ways of saying "NO!"

Lesson Card 11:

You can Get away

1. Play "Octopus"
2. Play "Get away relays"
3. Play "Run on the spot"
4. Draw a "Safe places map"

Lesson Card 12:

You can Tell someone you trust-keep telling until someone helps you

1. Invite a helping person to come to the class to talk about what they do and how they can provide help to children
2. Create helping person booklets
3. Make toy telephones and practice calling helping persons
4. Have children fill in the gap: "If I needed help, I would talk to _____ and say _____."

SUGGESTIONS FOR ROLE PLAY

Research shows that children (and adults) learn best when they are able to practice it. This is also true of safety programs. Many activities in "Be Safe!" suggest the use of interactive role play. The goal of role play is for children to practice problem solving. **Children and facilitators are not required to act; they are only required to think and portray a solution to the problem situation.**

Suggestions for role play

- Wait until students are acquainted with one another and at ease with everyone before introducing role playing.
- Anticipate some self-consciousness (shown by giggling and silliness) when role playing is first introduced. Tell the children that you felt awkward too, the first time you did a role play. Then remind them that the purpose of the activity is to see if their solutions really work and that role playing gives them a chance to test out their ideas.
- Caution children not to hurt one another physically, especially when role-playing situations become highly active.
- Consider using an open space for role playing sessions.
- Teach the concept of "30cm voices." In other words, the children's voices should only project 30cm.
- If appropriate, select a "volunteer" to do the first role play. Take care to select someone who is respectful and inclusive.
- Have the children role play all together the first time. It's noisy but reduces self-consciousness.
- Before doing the first role-play have children practice by having children non-verbally express a feeling or situation, when the facilitator calls "stop!"

Lesson Card 1: Everyone has a body

1.1 Body trace

Learning Objectives

- To recognize how everyone's body is unique, special and diverse

Time

- 30 minutes

Materials

- Roll-out paper or a surface where chalk outlines can be made or a place on a beach
- Pens, pencils, chalk or markers
- Scissors

Class Organization

- Have children work in pairs or in small groups

Activity

- Have children body trace one another's bodies.
- Decorate the body with hair colour, eyes, clothes etc.
- Discuss that each person has a different, unique and special body and talk about the ways in which all of the bodies are similar.
- Discuss that there are correct names for each body part and that the students will be talking and learning about some of them soon.

Lesson Card 1: Everyone has a body

1.2 Hand print

Learning Objectives

- To recognize the uniqueness and diversity of people's bodies
- To develop a positive, healthy attitude towards one's body

Time

- 15-20 minutes

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Have each student trace a hand onto a sheet of paper
- Have students colour and decorate the traced hands
- On the traced hand children can copy and finish the sentence, "My body is unique because..."
- Display the hands around the classroom and discuss how each is unique.
- Discuss how the hands and each student's body are unique and deserves to be treated with respect.

1.3 Sing body related songs

Learning Objectives

- To identify the different parts of the body
- To develop a positive, healthy attitude towards one's body

Lesson Card 1: Everyone has a body

Time

- 5- 10 minutes

Materials

- Tape or CD player

Class Organization

- Have all of the children participate
- This activity requires an open area

Activity

- As a class, sing body ownership songs like XXX song
- Discuss the different parts of the body and their functions.

1.4 Draw self-portraits

Learning Objectives

- To recognize the uniqueness and diversity of people's bodies
- To develop a positive, healthy attitude towards one's body
- To practice personal safety by ensuring students share only if they are comfortable

Time

- 20 minutes

Lesson Card 1: Everyone has a body

Materials

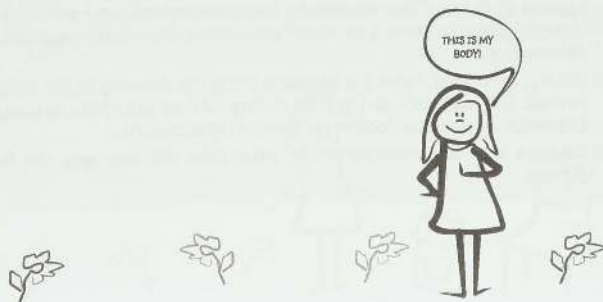
- Sheet of A4 paper
- Pens, pencils, crayons or markers

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Have children draw and colour self-portraits.
- Under the portraits, have children finish the sentence, "My body is unique because..." and/or "I like my body because..."
- Discuss how each student's body is different, unique and special.
- Some students may prefer not to share, and that is okay too.



Lesson Card 2: Bodies are private

2.1 Create a private possessions drawing

Learning Objectives

- To develop an understanding of the term "private"
- To develop an understanding of one's private parts

Time

- 30 minutes

Materials

- Paper
- Pens, pencils, crayons or markers

Class Organization

Have children work individually or as a group

Activity

- Have each child draw independently several private possessions that are special to them. They may draw the possessions and write a sentence describing each one or a sentence describing why each is a private, special possession.
- When completed, have the students bring the drawing to the facilitator for review. The facilitator can ask the children if they would like to compile their drawings into a class booklet on "private possessions."
- Discuss why the children chose what they did and why the items are private.

Lesson Card 2: Bodies are private

2.2 Discover private places and possessions in the class

Learning Objectives

- To identify and define the private parts of the body
- To develop an understanding of the variety of things which can be "private"
- To develop an understanding that private things deserve to be treated with respect

Time

- 20 minutes

Class Organization

- Have students sit in a circle or large half-circle

Activity

- Discover private places and possessions in the room, such as: desks, lunch bags, backpacks.
- Discuss why the places and possessions are private and why that privacy deserves to be treated with respect.
- Discuss how, like the private possessions in the class, bodies too are private and deserve to be safe. Lesson Card 2: Bodies are private.



Lesson Card 2: Bodies are private

2.3 Label body tracings from Lesson Card Activity 1.1

Learning Objectives

- To define and develop an understanding of the word "private"
- To understand what the "private parts" of the body are

Time

- 20-30 minutes

Materials

- Body traces from Activity 1.1

Activity

- Have children add new labels for their private parts to the body traces they created for Lesson Card Activity 1.1.
- Discuss how all parts of the body are private and some parts are even more private.



Lesson Card 2: Bodies are private

2.4 Play "Asha Says"

Learning Objectives

- To define and develop an understanding of the word "private"
- To understand what the "private parts" of the body are

Time

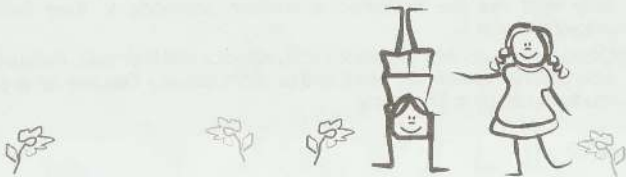
- 10-15 minutes

Materials

- Asha elephant puppet

Activity

- Have the children stand in a large circle. Have Asha name a body part and have all children point their fingers to that part (for example, Asha says: touch your nose, or chest or knee, etc).
- The facilitator can have children try some while standing on one foot, or with one hand on their head, etc.
- Discuss how bodies are diverse and special.
- Talk about how bodies are private and that some parts - the private parts - should not be touched by other people.



Lesson Card 3: Your body is yours!

3.1 Meditation imagination

Learning Objectives

- To develop an understanding that there are times when everyone needs privacy
- To recognize everyone deserves to have privacy when she/he needs it

Time

- 10 minutes

Class Organization

- Have students sit in a circle or large half-circle
- Children may lie down if it makes them feel more comfortable

Activity

- Have children sit in meditation pose and focus on their breathing. Then have children look inwards (with eyes closed).
- Let them know that the goal is for them to feel warm and safe and not encounter anything frightening.
- Have children picture a scene at the beach, in the forest or mountains, somewhere peaceful and beautiful they can return to in their minds when they need quiet time and privacy.
- Before you start the discussion, let the students know that they should not share where their private place is. This is their safety place.
- Assure students that if anything is troubling them, they can talk to someone they trust like the facilitator, a teacher, someone in their family, a religious leader.
- Discuss how and why the place each child pictured is private. Relate this to how children sometimes need, and deserve, privacy. Discuss other places students can go to for privacy.

Lesson Card 3: Your body is yours!

3.2 Play the "Belong" game

Learning Objectives

- To define the meaning of "belong"
- To develop an understanding that each person has control of her/his own body

Time

- 20 minutes

Class Organization

- Have students sit in a circle or large half-circle

Activity

- One or two days before the activity, ask children to bring a special item from home for this activity that they will show the other children and explain what it is.
- Discuss the meaning of "belong."
Have children bring out some things that belong to them.
- Explain that these are things which they own and that they help take care of.
- Discuss how each person has ownership of her/his body.



Lesson Card 3: Your body is yours!

3.3 Make a class chart of "Things I can do" and "Things I need help with"

Learning Objectives

- To develop an understanding that each person has control of her/his own body
- To recognize that there are times when everyone needs help to stay clean and healthy

Time

- 30 minutes

Materials

- Sheet of A4 paper
- Pens, pencils or markers

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Have children create a chart, with two columns. Columns can be created by folding a sheet of paper in half.
- On top of one column have children write "Things I can do" and on top of the other column "Things I need help with."
- In the appropriate columns list examples of "Things I can do" or "Things I need help with."
- Discuss the different situations in which we might need help to stay healthy and safe.

Lesson Card 3: Your body is yours!

3.4 Sing body related songs

Learning Objectives

- To identify the different parts of the body
- To develop a positive, healthy attitude towards one's body
- To reinforce that body's are private

Time

- 5-10 minutes

Materials

- Tape or CD player

Class Organization

- Have all of the children participate
- This activity requires an open area

Activity

- As a class, sing body ownership songs like the xxx song.
- Discuss the different parts of the body and their functions.



Lesson Card 4: Touching can be safe or unsafe

4.1 Play safe touching games like "Three-legged race"

Learning Objectives

- To develop an understanding of safe touches

Time

- 10-30 minutes

Materials

- Rope or cloth (for three-legged race)
- Chairs

Class Organization

- Have children pair-up or divide into small groups of 3-6

Activity

- Have children play safe touching games. They may choose from games such as "Three-legged race."
- Discuss how the touches in the games are respectful and safe. Reinforce that all children deserve only to be touched in safe ways.



Lesson Card 4: Touching can be safe or unsafe

4.2 Brainstorm different safe and unsafe touches

Learning Objectives

- To develop an understanding of safe touches

Time

- 10-30 minutes

Materials

- Flip-chart paper or a chalk or white board

Class Organization

- Have children pair-up or divide into small groups of 3-6

Activity

- In small groups have children brainstorm and talk about what touches can be safe and which can be unsafe.
- You may encourage discussion with examples, such as:
 - What if a parent gives you a warm hug to show how much they care about you?
 - What if someone tries to punch you?
 - What if someone tries to touch you between the waist and knees?



Lesson Card 4: Touching can be safe or unsafe

4.3 Make a group list of places where children feel safe

Learning Objectives

- To develop an understanding of safe places

Time

- 10-20 minutes

Materials

- Chalkboard, whiteboard, or flip chart paper
- Pencils, pens or markers

Class Organization

- Large group

Activity

- Have children in pairs or in a large group name places where they feel safe in their home, school, village, and community. Children may also choose to draw these places.
- Have the children talk about why they chose the places they named.
- Discuss what makes a place safe and what makes one unsafe.
- Discuss strategies to stay away from unsafe places.



Lesson Card 4: Touching can be safe or unsafe

4.4 Play the "Safe & unsafe scenario" game

Learning Objectives

- To develop an understanding of safe and unsafe touches

Time

- 15-30 minutes

Class Organization

- Large group

Activity

- Provide children with scenarios and ask them if they think the scenarios are safe or unsafe. Discuss what makes the scenarios safe or unsafe.

Scenarios may include:

- Someone in your family gives you a warm hug to show you how much they care about you.
- You are playing and someone tickles you and won't stop even when you say it is hurting you.
- A doctor or nurse gives you an injection to help keep you from getting sick.
- Someone you know tries to touch a private part and says tells to keep it a secret.



Lesson Card 5: It is unsafe for someone to hit you

5.1 Play the "True or false slide" game

Learning Objectives

- Physical violence against children is unsafe
- People should not hit children
- Physical violence against a child has physical and emotional impacts

Time

- 20 - 30 minutes

Materials

- Chalk or tape

Class Organization

- Large group

Activity

- Create a long line with a "T" (for "True") on one side and an "F" (for "False") on the other side. Beside it draw a box with a question mark. Have children stand along the line. Read out scenarios and have children move to the side they think is the correct answer and to the box if they are unsure.
- Discuss each scenario and why it is true or false. Emphasize that even if a child makes a mistake, they never deserve to be hit and being hit is never their fault!
Scenarios:
 - You have dropped and broken a jug of water. You deserve to be hit?
 - You were talking in class and the teacher is upset. You deserve to be hit?
 - Someone you know well is very upset and is about to hit you. You get away and tell someone you trust. Is this the right thing to do?
 - Someone tells you that when a grown-up tries to hit you it is your fault.
 - Your Mom is brushing your hair and accidentally pulls it. Is this an unsafe touch?

Lesson Card 5: It is unsafe for someone to hit you

5.2 Draw feeling faces

Learning Objectives

- Physical violence against children is unsafe
- People should not hit children
- Physical violence against a child has physical and emotional impacts

Time

- 20 - 30 minutes

Materials

- A4 paper
- Pencils, pens, crayons or markers

Class Organization

- Have children work alone or in small groups

Activity

- Have children draw four circles on an A4 sheet of paper.
- Ask children to draw in each of the four circles a face that shows how they feel when they...
 - see people playing together and having fun.
 - hear people laughing.
 - see someone being hurt in a fight.
 - hear people angry and yelling at each other.
- Discuss why the first two scenarios are safe and why the last two are unsafe.
- Reinforce that people are not for hitting...not children, not anyone.

Lesson Card 5: It is unsafe for someone to hit you

5.3 Make "People are not for hitting" posters

Learning Objectives

- Physical violence against children is unsafe
- People should not hit children
- Physical violence against a child has physical and emotional impacts

Time

- 30 minutes

Materials

- A4 paper

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Discuss with children how everyone deserves to be safe and that people are not for hitting...not children, not anyone.
- Ask children to create posters with the heading "People are not for hitting" and to draw a picture to show this.
- Facilitators may choose to post the pictures around the class as a visible reminder of the message.

Lesson Card 5: It is unsafe for someone to hit you

5.4 Colour Asha cut-outs and add safety messages

Learning Objectives

- Physical violence against children is unsafe
- People should not hit children
- Physical violence against a child has physical and emotional impacts

Time

- 20 - 30 minutes

Materials

- Asha cut-outs
- Crayons or markers
- Scissors
- Tape

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Make copies of the Asha cut-out or have children trace their own and then cut them out.
- Ask children to colour the Asha cut-out and add safety messages such as "People are not for hitting" or "I deserve to be safe. My body is mine!"
- Discuss the safety messages with children and reinforce how they and everyone else deserves to be safe.
- Facilitators may choose to post the pictures around the class as a visible reminder of the message.

Lesson Card 6: Watching someone you care about being hit is unsafe

6.1 Discuss safe and unsafe scenarios for things we see and hear

Learning Objectives

- Witnessing family violence creates an unsafe environment for children
- Family violence impacts children emotionally
- Child abuse and family violence are never a child's fault!

Time

- 20-30 minutes

Class Organization

- Large group

Activity

- Present children a number of scenarios and ask whether they are safe or unsafe and why.

Scenarios may include, you:

- Hear someone singing a song you like.
- See two people shaking hands and smiling.
- Hear someone you know yelling at someone you care about.
- See someone being hurt on a message in a computer message.
- See a friend pushing another friend.
- See a two friends playing and laughing together.
- See someone in your family being hit by someone else in your family.



Lesson Card 6: Watching someone you care about being hit is unsafe

6.2 Make a class list of why everyone deserves to be safe

Learning Objectives

- Witnessing family violence creates an unsafe environment for children
- Family violence impacts children emotionally
- Identify helping persons
- Child abuse and family violence are never a child's fault!

Time

- 20 - 30

Materials

- Chalkboard, Whiteboard or flip chart paper
- Chalk or markers

Class Organization

- Large group

Activity

- Discuss with children how everyone deserves to be safe and how people are not for hitting...not children, not anyone.
- As a group, make a list of why children and everyone else, including people in children's families, all deserve to be safe.
- Ask children what they could do if someone was not safe. What could they say, where could they go?

Lesson Card 6: Watching someone you care about being hit is unsafe

6.3 Play the “Safety web game”

Learning Objectives

- All children are important and deserve to be safe
- Witnessing violence creates an unsafe environment for children
- Family violence impacts children emotionally
- Child abuse and family violence are never a child's fault!

Time

- 20 minutes

Materials

- Long thread, string or a rope

Class Organization

- Large group

Activity

- In a large circle have children hold hands. Provide one child a ball of string and ask the child to toss it to another who is on the opposite side of the circle continue passing the ball until all children hold part of the string. This should create a large web of string between all the children.
- While still holding the string ask the group to walk in a counter-clockwise direction.
- Stop the group and ask one child to let go of her/his part of the string and stand to the side. Walk around the circle again and then stop and ask two children to step aside.
- Discuss how the string is now no longer as strong as it was before because some important parts (the three children on the side) are no longer helping.
- Discuss how all the children are important in creating a strong web.
- Discuss how when we see or hear people we care about get hurt it is unsafe and that like the web we all are impacted when someone else we care about is made to feel alone and hurt.

Lesson Card 6: Watching someone you care about being hit is unsafe

6.4 Make "My whole family deserves to be safe" posters

Learning Objectives

- Witnessing family violence creates an unsafe environment for children and the whole family
- Family violence impacts children emotionally
- Child abuse and family violence are never a child's fault!

Time

- 20 - 30 minutes

Materials

- A4 paper
- Crayons or markers

Class Organization

- Large group

Activity

- Discuss with children how everyone deserves to be safe and that people are not for hitting...not children, not anyone, including everyone in a child's family.
- Ask children to create posters with the heading "My whole family deserves to be safe" and to draw a picture of their family.
- Facilitators may choose to post the posters around the class as a visible reminder of the message.

Message Card 7: No one should try to talk you into unsafe touching

7.1 Play "I would feel embarrassed if..."

Learning Objectives

- To define and develop an understanding of the meaning of "embarrass"
- To develop an understanding that no one should try to embarrass a child into unsafe touching

Time

- 20 minutes

Class Organization

- Have students sit in a circle or large half-circle

Activity

- Have each child finish the sentence, "Someone would feel embarrassed if..."
- Discuss why we get embarrassed.
- Explain that no one should try to embarrass children into unsafe touching.
- Discuss how children can use their Personal Safety Rules if someone tries to embarrass them into unsafe touching.



Message Card 7: No one should try to talk you into unsafe touching

7.2 Create family code words

Learning Objectives

- To have children and parent(s) jointly develop safety codes

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Talk about code words and how they can be used. Perhaps prepare a handout on how a code word works, what makes a good code word. For homework, have children with parent(s) create a code word to give to caregivers to use when picking up children.
- In class, discuss why it is important to have and use safety codes.

7.3 Play "I know it's not my fault even if..."

Learning Objectives

- It can be difficult for a child to recognize potentially unsafe situations, especially when a known or trusted person is involved
- Secrets about unsafe touching should not be kept
- Sexual and physical abuse is never a child's fault! People who hurt children have a serious problem and need help

Class Organization

- Large group

Message Card 7: No one should try to talk you into unsafe touching

Activity

- Discuss with children how unsafe touches should not be kept a secret.
- Present a number of scenarios and ask children to repeat after you (or Asha) and say "I know it's not my fault even if..." Scenarios:
 - Someone tries to hit me.
 - Someone tries to hit someone I care about.
 - Someone tries to touch my private parts.
 - Someone tries to touch me or anyone in an unsafe way.
- Talk about how no matter what anyone says, unsafe touching is never a child's fault. They deserve to be safe and their body is theirs!

7.4 Read the story of "Rathu Hattekari" and talk about tricks

Learning Objectives

- It can be difficult for a child to recognize potentially unsafe situations, especially when a known or trusted person is involved
- A person who hurts children may coerce a child through tricks, threats, force or embarrassment
- Sexual and physical abuse is never a child's fault! The person who hurts children has a serious problem and needs help

Class Organization

- Large group

Activity

- Read the story of "Rathu Hattekari" and discuss the story, such as:
 - How the wolf tries different ways to trick Rathu Hattekari.
 - How does Rathu Hattekari get away.
 - What else Rathu Hattekari could have done if she knew the Personal Safety Rules.
- How every child deserves to be safe. Their bodies are theirs!

Message Card 8: Messages on computers should be safe

8.1 Play online safety games

Learning Objectives

- To identify safe practices for computer use
- To understand that computer safety is just as important as other types of personal safety

Materials

- Computers with Internet access

Class Organization

- Have children work individually or in small groups

Activity

- Have children visit: www.sbc.com, www.gamequarium.com and play different online safety games.
- Discuss the different choices children had to make and why they chose what they did.

Message Card 8: Messages on computers should be safe

8.2 Practice writing email responses to unsafe messages that ask for personal information

Learning Objectives

- To identify safe practices for computer use
- To understand that computer safety is just as important as other types of personal safety

Materials

- Computer or sheets of A4 paper
- Pens or pencils (if not using computers)

Class Organization

- Work individually

Activity

- Have children type or write a response to an email message that asks them to send their personal information or picture.
- Discuss how sending a message is their choice but no matter what that it is important to tell an adult they trust. People should not send them unsafe messages that ask for personal information about where they live or their phone number.



Message Card 8: Messages on computers should be safe

8.3 Play "Online safety true or false slide"

Learning Objectives

- Sexual abuse can occur through computer messages
- Learning healthy computer usage and computer safety skills is important
- A person who hurts children may coerce a child through tricks, threats, force or embarrassment
- A person who hurts children may pose as a child or someone different than who they actually are
- Children should not give personal information to or meet anyone they meet on the computer, unless they have a parent with them

Class Organization

- Large group

Activity

- Create a long line with a "T" (for "True") on one side and an "F" (for "False") on the other side. Beside it draw a box with a question mark. Have children stand along the line. Read out questions and have children move to the side they think is the correct answer and to the box if they are unsure.
- Discuss each scenario and why it is true or false. Emphasize that children deserve to be safe everywhere including when they use computers.

Questions:

- Information on the Internet is always true?
- You should not give personal information like your phone number or home address to anyone Online?
- Someone shows you a scary or confusing picture on the Internet and says its okay and you should not tell anyone. It's okay to listen to the person?
- Your friend sends you a happy birthday message and email a thank message back. Is this okay?

Message Card 8: Messages on computers should be safe

8.4 Have Asha ask "What if..." questions

Learning Objectives

- Sexual abuse can occur through computer messages
- Learning healthy computer usage and computer safety skills is important
- An offender may coerce a child through tricks, threats, force or embarrassment
- An offender may pose as a child or someone different than who they actually are
- Children should not give personal information to or meet anyone they meet on the computer, unless they have a parent with them

Materials

- Asha elephant puppet

Class Organization

- Large group

Activity

- Using Asha, ask children a number of "What if..." questions about computer safety and brainstorm what children could do if the situation happened.

Ask "What if..."

- Someone sends you an email and asks you for your phone number or house address.
- A family member sends you a happy birthday message.
- Someone sends you a picture that shows someone being hurt.
- A person sends you an email and asks you to meet them **somewhere** and not to **tell** anyone.
- Discuss why the scenarios are safe or unsafe.

Message Card 9: Secrets about touching should never be kept

9.1 Play "Pass the secret" activity

Learning Objectives

- To learn to listen to and repeat accurately what is being said
- To develop an understanding that secrets about touching should never be kept

Time

- 20 minutes

Class Organization

- Have students sit in a large circle or large half-circle

Activity

- Make up a secret, and then whisper it to the child sitting to your left.
- Have the children whisper the secret to the person sitting next to them until it returns back to you, the facilitator.
- Tell the children what you heard and what the original secret was.
- Discuss how secrets change with the telling.
- Discuss the importance of remembering what is told and repeating it accurately.
- Discuss secrets that are okay to keep and those that should never be kept.
- Discuss why secrets about touching should never be kept.



Message Card 9: Secrets about touching should never be kept

9.2 Create a "Secrets Chart"

Learning Objectives

- To differentiate between secrets which may be kept and those which should never be kept

Time

- 15 - 20 minutes

Materials

- Secrets Chart

Classroom Organization

- Have students sit in a circle or a large half-circle

Activity

- Read the examples of the secrets listed on the "Secret Chart" (see below).
- Have children decide whether each secret is one which can be kept or should never be kept (that is, any secret about touching).
- Discuss the difference between making up stories about someone and telling secrets to keep someone safe.
- Discuss other secrets which can be kept and those which should never be kept. Explain that secrets about touching are not okay and should never be kept; secrets that cause hurt or sadness should not be kept.

Message Card 9: Secrets about touching should never be kept

Secrets Chart

- Your auntie calls and says she is coming to visit but asks you don't tell your mother because it is a surprise.
- A man at the playfield says you cannot play there unless you will play a secret touching game.
- Someone shows you a picture of people without clothes on and tells you to keep it a secret or he will tell your parents.
- Someone on the Internet wants to meet you. The person tells you it is important to keep it a secret.
- You choose a surprise birthday gift for someone in your family.

9.3 Play "Secret in the bag"

Learning Objectives

- To define the meaning of "secret"
- To develop an understanding that secrets about touching should never be kept

Time

- 30 minutes

Materials

- A bag for each student in the class
- "Secret" object

Message Card 9: Secrets about touching should never be kept

Class Organization

- Have students sit in a circle or a large half-circle

Activity

- Bring out a bag with a secret object in it.
- Shake the bag and ask the students what is in the bag.
- After the children begin guessing, tell them you have a secret in the bag it is something the children do not know about.
- Tell one student what the secret is, ask that student to keep the secret.
- Tell the student not to tell anyone until you give a sign.
- Ask the children if the student, with the secret, will tell what the secret is (the answer should be "NO!"). If the answer is "YES", then it is a good review point.
- Explain that when you don't know something or don't tell something, it is a secret.
- Ask the student to tell what is in the bag. Ask him or her how it felt to be the only person in the room that knew the secret.
- Give each child a "secret bag" and provide her / him time to go around the room to pick-out an object to hide in her / his bag. Remind all the children that the objects are secrets, they are not to tell anyone until it's their turn.
- Allow each child a turn to say, "I have something in the bag and it's a secret because you DON'T know what it is." Children can then ask for two guesses then share their secret with the class
- Discuss why secrets about touching should never be kept. Talk about how scary it might be if you are the only one to know a secret that may be unsafe to keep.



Message Card 9: Secrets about touching should never be kept

9.4 Make "I can tell a secret to..." posters

Learning Objectives

- People who hurt children can maintain secrecy through threats such as disclosure will mean the break-up of the family
- Abuse may occur over an extended period
- Breaking the secrecy of abuse is critical; secrets about unsafe touching should never be kept

Time

- 20 minutes

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Have children design posters showing one or more people they could tell unsafe secrets to.
- As a group discuss why children chose the people they chose. Discuss what makes a person a helping person.
- Talk as a group about why it is important to never keep unsafe secrets.



Lesson Card 10: You can say "NO!"

10.1 Practice saying "NO!"

Learning Objectives

- To develop proper assertiveness skills
- To be assertive when personal safety is threatened

Time

- 15 minutes

Class Organization

- Have students work in pairs

Activity

- Practice saying "NO!". Remind children that they need to make sure their face is stern and their bodies say "NO!" too.
- Have children practice by:
 - standing up straight, squaring their shoulders
 - looking straight into their partner's face
 - loudly, firmly and clearly saying "NO!"
- Talk about times when you may have to say "NO!" It is important to stress that they must be serious if you don't believe they mean "NO!" do not carry on. Ensure they say it assertively enough to make everyone believe they mean "NO!"
- It is also important to know that this is not about saying "NO!" to a parent or caregiver around doing chores or eating vegetables but about staying safe.
- Discuss the reasons why children may need to be assertive with an older person.

Lesson Card 10: You can say "NO!"

10.2 Have Asha ask "What if...?" questions

Learning Objectives

- To identify situations in which a child's personal safety may be threatened
- To develop an understanding of the Personal Safety Rules, with a focus on TALK: Say "NO!"

Time

- 15 - 20 minutes

Materials

- Asha elephant puppet
- Bag of questions

Class Organization

- Have students sit in a circle or a large half-circle

Activity

- Have Asha ask the class a variety of "What if..." questions or, have Asha ask students to choose a "What if..." question from a bag or basket.
- Encourage children to reply with the appropriate response Say "NO!" To such questions as "What if..."
- Someone you know well says its okay for them to touch your private parts because they are older.
- Someone tries to hit you.
- A person you don't know asks you to go inside their house or take a ride in their car.
- An older person tells you that if you don't let them touch you and do what they say it will be your fault if your family breaks-up.
- Someone on the Internet asks you to give them your name and tell them where you live.

Lesson Card 10: You can say "NO!"

10.3 Play Personal Safety Rules version of "Go, Go, Stop!"

Learning Objectives

- To develop an understanding that it is important to Say "NO!" when a child's safety is threatened
- To know that children can Say "NO!" to unsafe touches

Time

- 15 minutes

Materials

- Red Light and Green Light signs

Class Organization

- This activity requires an open area like a playground, beach or an outdoor field

Activity

- Play "Go, Go, Stop!"
- Have children run until you say "Stop!" and hold up the stop sign then provide them with scenarios such as:
 - Someone tries to grab you.
 - Someone asks you to touch his/her private parts.
 - Someone tries to show you unsafe pictures.
 - Someone tries to hit you or someone you care about, etc.
- Have children yell "NO!" then Get away, run until you say "Stop!" with another scenario.
- Discuss the importance of Saying "NO!" in unsafe situations.
Optional variation: Use music and when the music ends, the action stops.

Lesson Card 10: You can say "NO!"

10.4 Stand in a circle and practice different ways of saying "NO!"

Learning Objectives

- To develop an understanding that it is important to Say "NO!" when a child's safety is threatened
- To know that children can Say "NO!" to unsafe touches

Time

- 15 minutes

Class Organization

- This activity requires an open area like a playground, beach or an outdoor field
- Have children stand in a large circle

Activity

- Have children stand in a circle and practice saying "NO!" altogether.
- Make sure body language is assertive - children stand-up straight, their eyes are focused and they show they are serious in their voices.



Lesson Card 11: You can Get away

11.1 Play "Octopus"

Learning Objectives

- To develop an understanding of the variety of ways children can get away from unsafe touching
- To demonstrate that sometimes children will need to use a variety of physical actions to get away from a potentially unsafe situation

Time

- 15 - 20 minutes

Class Organization

- This activity requires an open area like a gymnasium or an outdoor field (set boundaries as to how far children can go so there is a defined playing area)

Activity

- Have children stand in a large circle and ask one child to stand in the middle.
- The child in the middle will try to tag other children. When a child is tagged she or he joins the child in the middle. While holding the hands of others who have been tagged they will try to tag other children. The children in the outside try to get away.
- Discuss the different strategies children used to get away and the strategies that were used to catch the children.
- Talk about what children can do if someone tried to catch them or hurt them and what getting away strategies they can use.

Lesson Card 11: You can Get away

11.2 Play "Get away relays"

Learning Objectives

- To develop an understanding of the variety of ways children can get away from unsafe touching
- To demonstrate that sometimes children will need to use a variety of physical actions to get away from a potentially unsafe situation

Time

- 15 - 20 minutes

Materials

- Baton or stick

Class Organization

- Have children work in small groups of 3-5
- This activity requires an open area like a gymnasium or an outdoor field

Activity

- Play "Get away relays" (this is designed to be non-competitive).
- Reinforce the Personal Safety Rules prior to starting
- Talk about where you are running to. You must have a safe place to run to so that you can be helped or protected. Ask the students to pick some safe places where they run to if in danger.
- Have children run relays within their own group.
 - The first child can speed walk 15 meters and pass the stick
 - The second child can run
 - The third, hop
 - The fourth, walk backwards, etc. until the finish line is reached.

Lesson Card 11: You can Get away

- Discuss the following questions:
 - What can you do if someone tries to touch you inappropriately?
 - What are the different ways you can Get away?
 - How would someone in a wheelchair be able to get away?

11.3 Play "Run on the spot"

Learning Objectives

- Children need to "get away" from unsafe situations including those where someone tries to touch them in an unsafe way
- Describe a variety of "getting away" strategies

Time

- 10 - 20 minutes

Class Organization

- Large group

Activity

- Have children stand in a large circle and practice saying "NO!" and then ask them to demonstrate different getting away strategies while staying on one spot. For example, have all children run, speed walk, or jump in one spot, or run to the middle of the circle and then back to their spot.
- Discuss how every child deserves to be safe and that if someone tries to touch them in an unsafe way they can try to get away.
- Explain that it may not always be possible to get away and if they can't then they should wait until it is safe and then tell someone they trust. Reinforce that no matter what anyone says, unsafe touching is never a child's fault.

Lesson Card 11: You can Get away

11.4 Draw a "Safe places map"

Learning Objectives

- Children need to "get away" from unsafe situations including those where someone tries to touch them in an unsafe way
- Describe a variety of "getting away" strategies

Time

- 15 - 20 minutes

Materials

- Large sheet of paper, blackboard or open area
- Chalk

Class Organization

- Large group or in small groups of 3-5

Activity

- As a class or in small groups have children draw an outline of their community (village, neighbourhood or city) and include their school, police station, hospital, and their homes. Have the children then mark places that are safe for them to go to.
- Discuss what makes the places safe
- Discuss what children could do or say if they ever needed to go to one of the safe places for safety or help
- Let children know that many people care about them and want to help them be safe. If they ever need help or just want to talk to someone, the places on the map are places that they can go.

Lesson Card 12: You can Tell someone you trust - keep telling until someone helps you

12.1 Invite a helping person to class

Learning Objectives

- To identify potential helping persons in a child's family, school, neighbourhood, or community
- To develop an understanding that children have the right to be protected from child sexual abuse

Time

- 30 - 50 minutes

Class Organization

- Have children sit in a circle or a large half-circle

Activity

- Invite a helping person to class, such as a:
 - Nurse or doctor
 - Police officer
 - NCPA representative
 - Religious leader
 - A school teacher or principal
 - Someone from the Red Cross or another helping community agency
- The facilitator may discuss her/his profession and why she/he is a helping person. Allow them time to describe how the person would help a child, "This is how I can help you..."
- Allow children an opportunity to ask questions.

Lesson Card 12: You can Tell someone you trust - keep telling until someone helps you

12.2 Create helping person booklets

Learning Objectives

- To name and describe a variety of helping persons
- To develop an understanding that there are people whom children can trust and who can help if needed

Time

- 40 minutes

Materials

- A sheet of A4 paper for each student
- Pens, pencils or markers

Class Organization

- Have children work individually

Activity

- Have each child make a picture of helping persons people they can trust and who can help them if they need it. Another option is to make a booklet with one helping person per page.
- Have children name, draw and describe each helping person and include the phone number where each person can be reached.
- Discuss why the people children picked are helping persons.
- Discuss who other possible helping persons in children's families, school, neighbourhoods, and communities may be.
- Teacher can post help line numbers in the classroom.

Lesson Card 12: You can Tell someone you trust - keep telling until someone helps you

12.3 Make toy telephones and practice calling helping persons

Learning Objective

- To develop an understanding of the different ways in which children can Tell someone they trust

Time

- 30-40 minutes

Materials

- Cardboard paper
- String
- Pens, pencils or markers
- Glue

Class Organization

- Have children work in pairs or individually

Activity

- Have children make telephones, using a variety of easy to find materials.
- Using the phones, children can practice pressing "1-1-9" and what they would say if they needed help. Older students can role play making and receiving the call.
- Discuss who other helping persons could be and how and where they can be reached.
- Reinforce that there are many people who want to help children and that if they ever need help they can talk to any helping person they trust.

Lesson Card 12: You can Tell someone you trust - keep telling until someone helps you

12.4 Have children fill in the gap: "If I need help, I would talk to _____ and say _____"

Learning Objective

- To develop an understanding of the different ways in which children can tell someone they trust

Time

- 30 - 40 minutes

Class Organization

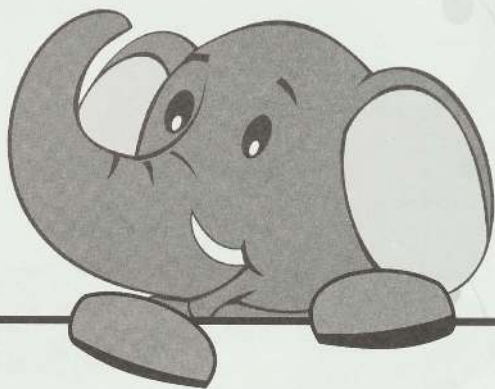
- Have children work in small groups

Activity

- In small groups have children role play who they would talk to and what they would say if they needed help from someone who tried to hit them or touch a private part.
- Ask children why they chose who they did and what makes a person a helping person.
- Discuss who other helping persons could be and how and where they can be reached.
- Reinforce that there are many people who want to help children and that if they ever need help they can talk to any helping person they trust.

Comments

Tell us or draw what you learned from Asha

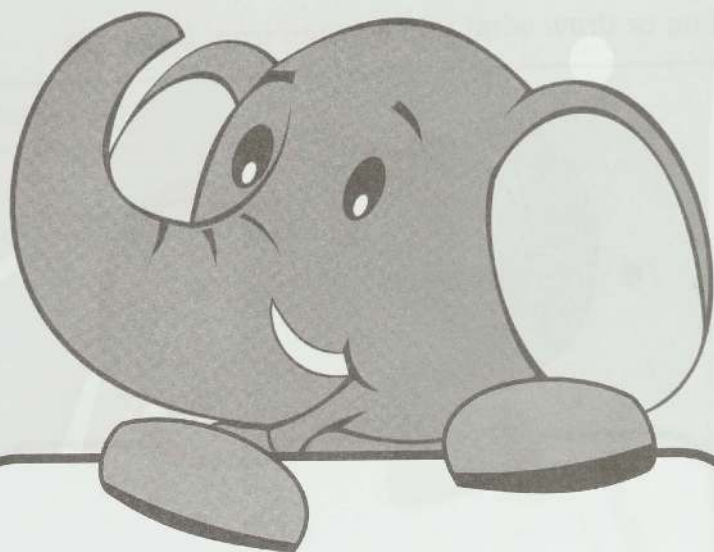


My Personal Safety Rules are:
If someone tries to touch me in an unsafe way, I can...

Say "NO!"

Get away

**Tell someone I trust - keep telling
until someone helps me**



GREAT WORK,

.....!

You learned that you deserve to be safe
and your body is yours!

You know your Personal Safety Rules:

Say "NO!"

Get away

Tell someone you trust -

Keep telling until someone helps you.

Signed by & Asha

Date

REFERENCES

- Colombage, S.M., Dassanayaka, P.B. & Waidyaratna, D.L. (2005). *A study on child abuse in Anuradhapura, Colombo South and Ratnapura*. Colombo: S.M. Colombage.
- D.G. Harendra de Silva. (2001). Sri Lanka. In Beth M. Schwartz-Kenney (Ed.), *Child Abuse: A Global View*, pp. 224-240.
- Muir, D. (2005). Violence against children in cyberspace. ECPAT International. Retrieved May 24, 2006, from: www.ecpat.net.
- Fairholm, J. & Ferguson, P. (2005). *Prevention in motion: An educational workshop on the prevention of abuse, bullying and harassment for adults who work with children and youth*. Vancouver, BC: Canadian Red Cross.
- Fairholm, J. & Singh, G. (2001). *c.a.r.e. Resource Guide: Personal safety program for children in kindergarten grade 3*. Vancouver, BC: Canadian Red Cross.
- Fairholm, J. & Smith, S. (2002). Physical abuse and neglect. In Judi Fairholm (Ed.), *Hearing the hurt, changing the future, 2nd edition*. Vancouver, BC: Canadian Red Cross.
- Family Violence Prevention Project, The. (1990). *A handbook for the prevention of family violence*. Hamilton, ON: The Community Child Abuse Council of Hamilton-Wentworth.
- Garbarino, J. (1992). *Children and families in the social environment, 2nd Ed*. New York, N.Y.: Aldine De Gruyter.
- Garbarino, J. (1977). The human ecology of child maltreatment. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 721-735.
- Hemachandra, D. (2003). *Many children still abused and neglected in Sri Lanka*. National Child Protection Authority of Sri Lanka. Retrieved May 24, 2006, from: www.childprotection.gov.lk.
- Jayatissa, J. (2006). Socio-economic status of tsunami victims living in five areas vulnerable to child sexual abuse: Past and current. Colombo: Protecting Environment And Children Everywhere (P.E.A.C.E).
- Kacker, L., Varadan, S. & Kumar, P. (2007). *Study on child abuse: India 2007*. New Delhi: Ministry of Women & Child Development, Government of India.
- Krug, E.G., Dahlberg, L.L., Mercy, J.A., Zwi, A.B., & Lozano, R. (Eds.) (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.

REFERENCES

- Lew, M. (1988). *Victims no longer*. New York, N.Y.: Nevraumont.
- Mandell, N. & Duffy, A. (1995). *Canadian Families: Diversity, conflict & change*. Toronto: Harcourt Brace.
- Mathews, F. (1996). *The invisible boy: Revisioning the victimization of male children and teens*. Ottawa, ON: National Clearinghouse on Family Violence.
- Mendel, M. (1995). *The male survivor: The impact of sexual abuse*. Thousand Oaks, CA: SAGE publications, Inc.
- Pinheiro, P.S. (2006). *World report on violence against children*. New York: United Nations.
- Peiris, J.S.S., Seneviratne, M., Cooray, T. (1999). Sexually exploited and abused children: A qualitative assessment of their health needs and services available to them in Sri Lanka. Colombo: Protecting Environment And Children Everywhere (P.E.A.C.E).
- Ruethling, G. (March 16, 2006). 27 charged in international online child pornography ring. New York Times. Retrieved March 18, 2006, from: <http://select.nytimes.com>
- Sgroi, S. (1988). *Handbook of clinical intervention in child sexual abuse*. Toronto, ON: Lexington Books.
- Sri Lanka Department of Police. (1999). *Handbook on child abuse*. Colombo: Department of Police.
- Unicef. (2004). *National survey on emerging issues among adolescents in Sri Lanka*. Colombo: Unicef.
- United Nations. (1989). *United Nations Convention on the Rights of the Child*. Retrieved April 14, 2006, from: <http://www.ohchr.org/english/law/pdf/crc.pdf>.
- Wickremesekera, S. (1998). *Prevalence and some correlates of child sexual abuse among a defined group of senior school students in Sri Lanka*.
- World Health Organization. (2001). *Prevention of child abuse and neglect: Making the links between human rights and public health*. Geneva: World Health Organization.
- Yuillee, J., Tymofievich, M. & Marxsen, D. (1995). The nature of allegations of child sexual abuse. In Ney, T. (Ed.), *True and False Allegations of Child Sexual Abuse: Assessment and Case Management*. (pp. 146). New York, N.Y.: Brunner/Mazel.



“**ඉවණ්ඩන්වය වළන්වැලිය හැක...**
දැම දරුවෙකුගේම, දැම පවුලකම, දැම ජනයාමාජයකම වේදනාව තැවැත්විය හැක.”

“**වැන්සියාල් තடுக்கப்படக் கூடியது...**
ඉව්වොලු පිள்ளைக்கும், ලුදුම්පத்துக்கும் மற்றும் සමූහකර්මයට... තීරුම මුඛලකු වරුම”

“Violence is preventable...
for every child, family and community...the hurt can stop.”