

මනෝ චෛද්‍ය විද්‍යාව



# යොවුන් දරුවන් ඇමතිම

## වෛද්‍ය සරත් පඬුවාවල

**සා** මානසයෙන් කුඩා දරුවන් තමන්ගේ සිතූම් පැතුම් පිළිබඳ ඉතා ලෙස හසියෙන් ප්‍රකාශ කළද යොවුන් දරුවන් බොහෝවිට මාපියන් සමඟ අදහස් ප්‍රකාශ අඩුය.

එම නිසා ඔවුන් සමග කථාබස් කිරීමට මග පාද ගැනීමට ආසාසයක් ගත යුතුවේ. ඔවුහු හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඔව්හු, බෑ, වැනි කෙටි පිළිතුරු දී ගැලවියාමට පෙලඹෙති. දරුවන්ගේ යොවුන් විය යහතින් ගත කිරීම සඳහා මා පියන්

සෑමවිටම ඔවුන් හා තිතර කථාබස් කිරීමෙන් ඇහුම්කන් දීමත් අන්‍යවගයෙන්ම කළ යුත්තකි. මා පියන් දු දරුවන් සමග දිගින් දිගට කථාබස් කිරීම තුළින් යොවුන් වියේ පසු අවධිය වන විට ඔවුන් ද කිසිම පැකිලීමකින් තොරව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට පෙලඹෙනු ඇත. මෙය දෙමාපියන්ට ඉතා සතුටක් ගෙන දෙන්නක් වනු ඇත.

සමහර දෙමව්පියන් ඇහුම්කන් දීමට එතරම් උනන්දු නොවන අතර සමහරු සිත් බැඳගන්නා අයුරින් කථා කිරීමට අසමත් වෙති. මාපිය හා දු දරුවන් අතර යහපත් සන්නි-

වේදනයට මෙය බාධාවක් විය හැකි අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයක් ඇති නොවීම නිසා ගැටළු විසඳ ගැනීමේ අපහසුතා ඇතිවේ. සෑම දෙමව්පියෙක්ම ඇහුම්කන් දීමට පුරුදු විය යුතුය. යමෙකට අවධානය යොමුකර සිටින්නෙකුට කථා කිරීම ඔහු ප්‍රකෝපවීමට හේතුවක් විය හැක. කෙසේ වුවද මා පියන් රූපවාහිනී තැරඹීම හෝ පුවත්පත් කියවීම තවත්වා දරුවෙක් කථා කළ විට ඊට කන් යොමු කළ යුතුය.

ඊට වහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට යුතුසුළු විය යුතුය. යොවුන් දරුවන් මාපියන් අමතන විට සෑම විට සුදු-

සුම වේලාවක් සොයන්නේ නැති බැවින් ද දෙවනුව යමක් කිරීමට අවස්ථාවක් නොලැබිය හැකි බැවින් ද මුල් අවස්ථාවේදීම ක්‍රියාකාරීවීම ඉතා වැදගත්ය.

අදාළ කරුණු වලදී දරුවන්ගේ 'උපදෙස් හෝ මතය ගැන මාපියන් විමසිය යුතුය.

ඔවුන් පවසන දේට මාපියන් එකඟ නොවුවත් ඊට ඇහුම්කන් දීම රසවත් වනු ඇත. ඔබ දැඩි ලෙස සිතන දෙයක් ගැන සාකච්ඡා කරන විට විවෘත මතසකිත් යුක්තවීම වැදගත්ය. පවුලේ අර්බුද ගැන අමාරු තීරණ ගැනීම ගැන කථා කිරීමෙන් දරුවන්

අපහසුවට හා අසහනයට පත්වේ යැයි සිතා ඒවා සෑ හටමෙන් පලක් නැත. ඒවා ගැන ඔවුන් අවබෝධයකින් තොරව තොසිටිනු ඇත. පවුලේ යම් යම් ක්‍රියා පිලිවෙලට වැරදි බව හා ගැටළු ගැන විවෘතව කතාබස් කිරීමෙන් පවුලේ ආතතිය අඩුවන බව ඔවුන් දකිති. යොවුන් දරුවන් සමග විවිධ කරුණු මෙන්ම ඒ හා බැඳී තමන්ගේ හැගීම් ගැනද කතා කළ යුතුය. එවිට ඔවුන් ද ඒ හා බැඳී තමන්ගේ අදහස් උදහස් ද ප්‍රකාශ කරනු ඇත.

**යොවුන් දරුවන් කැමති කථා බස්**

යොවුන් දරුවන් තමන්ට හා තම මිතුරන්ට බලපාන නොයකුත් කරුණු ගැන කතා කිරීමට කැමතිය. එසේම තම වයසේ විරුද්ධ ලිංගිකයින් ගැන කතා කිරීමට කැමතිය. මරණ දැඩුවම, සුද්ධය, සමාජ අසාධාරණය ආදිය ගැන ඔවුන්ගේ දැඩිමතයන් තිබිය හැකිය. මෙවැනි දේ ගැන කතාබස් කිරීමට ඇරඹීම කළහොත් ඊට ඇහුම්කන් දීම මාපියන්ගේ යුතුකමයි. මෙවා වැඩකට නැති දේවල් කියා හෝ විසදිය නොහැකි දේවල් කියා හෝ ඒ ගැන ඇහුම්කන් දීමට උනන්දුවක් නැතිබව හැඟෙන්නට ඉඩ තොහැරිය යුතුය.

යොවුන් දරුවන්ට තදබල අධ්‍යාත්මක පැත්තක් දී තිබේ. සම්ප්‍රදායික ආගමික හැගීම් ඇතිබවක් මින් අදහස් නොවේ.

උදව සංකල්ප, මනුෂ්‍ය ආත්මය, අවකාර, මරණීන් මතු ඇතිවන දේ ආදිය ගැන ඔවුන් විසින්ම උපදවාගනු ලැබූ අදහස් තිබිය හැක. සුනරුප්පත්තිය, මනෝකාය, මෝහනය හා අනෙකුත් පාරමකෝපිදානාත්මක (PARAPSYCHOLOGICAL) සංකල්ප ගැන කරුණු සොයමින් ඒවා ගැන අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට ඉතා කැමතිය. පවුලේ අය අදහන ආගම පිළිබඳ මාපියන්ගේ හැගීම් ගවේශනය කිරීමට ඔවුන් පෙලඹීමට පුළුවන.

ඇත්තෙන්ම තමන් ලත් සුපිරි දැකීම පිළිබඳව මාපියන් හා කතා කිරීමට කැමති වනු ඇත. ඔවුන් කැමති සංගීතය, ක්‍රීඩාවන් ඇතුළු

නොයෙකුත් දේ ගැන ඔවුන්ට කතා කිරී සිදු වීදී විලසිය යුතුය.

ඒ සමගම මාපියන් මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය ඒවා ගැනි මේ විපාක ඒවා තිබෙන තැන් ඒවා හාවිතා කරන මිතුරන් ආදීන් ගැන දරුවන් සමග කතා කළ යුතුය. එවැනි දේ ගැන කරන කතාබහ ඇත්තෙන්ම සුදුසු කතාබහක් මස දැඩිලෙස කරන විනය පරීක්ෂණයක ස්වරූපය නොගත යුතුය. මෙවැනි දේට ඔවුන් ඉතා හොඳින් කැමැත්තෙන් පිළිතුරු සපයනු ඇත. වැඩිහිටි යන් මෙන්ම යොවුන් දරුවන්ද මිස දුප කතා කිරීමට කැමතිය.

"කොහොමද සකොලේ වැඩ" යනුවෙන් ඇසීම ඔවුන්ට එතරම් ප්‍රසන්න හැගීමක් ගෙන දෙන ප්‍රශ්ණයක් නොවේ. බොහෝ විට ඊට "හොඳයි" යන කෙටි පිළිතුරක් ලැබෙනු ඇත. තමුත් තම මිතුරන් ගැන , ගුරුවරුන් ගැන, යම් යම් දේ ඇසුවොත් ඔවුන්ගේ පාසල් ජීවිතය පිළිබඳ වැදගත් තොරතුරු ලබාගත හැකි වනු ඇත.

සමහර අවස්ථාවලදී දරුවන් ගේ ගැසීර්ම රටා අනුව ඔවුන්ට යම් යම් ගැටළු ඇති බව දෙමාපියන්ට දැනෙනු ඇත. එවැනි අවස්ථාවලදී මව හෝ පියා සමග කතාබහ කිරීමේ අවස්ථාව ඇතිබව ඔවුන්ට දැන්විය හැකිය. ඔහුගේ හෝ ඇගේ කාමරය මෙසය හෝ පොත් පත් ඇවිස්සීම සුදුසු නැති අතර එය දරුවාගේ විශ්වාසය බිඳ වැටීමට හේතුවනු ඇත. දරුවාට කිසියම් කරදරයක් ඇතිබව ස්ඵරවම දැක්වීමේ ඒ බව මා පියන්ට කෙලින්ම ඉදිරිපත් විය හැකිය.

සමහර විට ඔවුහු යම් යම් හෝඩුවාවල් දෙකි. මෙසය උඩ හෝ බිම වැටුණු ලිපියක් වැනි දෙයක් ඊට උදහරණ වේ. දරුවාගේ ප්‍රශ්නය ගැන තමන්ගේ හිතට ද නොසන්සුන් බවක් ඇති බව හා ඊට ඕනෑම දෙයක් කිරීමට තමන් සූදුනම් බව මා පියන් ඔවුන්ට දැන්විය යුතුය. මෙය සාකච්චාවක ආරම්භයක් ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකිය. කෙසේ වුවත් දරුවාට ඒ ගැන තමන් හා කතාබස් කිරීමට අකමැති නම් බලකිරීමට යාම සුදුසු නැත. ඒ පිළිබඳව කාරණා දක්නා පුද්ගලයෙක් මුණ-

ගැසීමට යාමට යෝජනා කිරීමට පුළුවන. එමගින් ගැටළුවට යම් උපදේශයක් ලබාදීමට මග පාදෙනු ඇත.

**කෝපවීම , එහි ස්වභාවය හා ප්‍රතිඵල.**

කෝපය යනු බලවත් චිත්ත වේගයක් වන අතර එය කෝපවන තැනැත්තා අවට සිටින්නන් බියපත් කිරීමට හේතුවේ. සමහරු තම මතය තුළ කෝපය හටගත්තද එය පිටතට නොපෙන්වා කරබා ගෙන සිටිති.

සමහරවිට මෙවැනි තත්ව වලදී ගැටළු නිරාකරනය නොවී පවතින්නට හැකි අතර අදාළ පුද්ගලයා පසුව පසුතැවිලි වන්නට ද හේතුවක් වනු ඇත. සමහර පවුල්වල මා පිය දුරුවන් ඉතා සුළු කරුණකින් පවා ප්‍රකෝප වන අතර එය වාද විවාද වලට හේතුවී අඩදබර ව ලීන් කෙලවර වනු දක්නට ලැබේ. කෝපවී සැර පරාජය ලෙස කතාබහ කිරීම බොහෝවිට දුරුවන් දෙමව්පියන්ගෙන්ම ඉගෙනීමට පුළුවන.

දෙමාපියන්ගේ කෝපය දැඩි කතාබහ හැසිරීමේ විප්‍රාශය හා අවස්ථාව අනුව සමහර ලමුන් තුළ බිය හා මුළුගැන්වෙන සුළු බව ඇතිවීමට හේතුවන අතර සමහර ලමුන් තුළ සැර පරාජය ලෙස කතා කිරීම හා ප්‍රචණ්ඩකාරී බවක් ඇතිවීමට හේතු විය හැකිය.

ප්‍රකෝප වූ අයෙක් තමුන්ගේ හැගීම් ප්‍රකාශ කරනවා විනා අන් අය වෙත වනය කරමින් බැණ වැදීමට පෙලඹුනහොත් එය විනාශකාරී ගන්වයක් දක්වා වර්ධනය වීමට පුළුවන. ඉවිභංගගන්වයට පත් වූ මාපියන් ප්‍රකෝපවීමක් සිදුවුවහොත් දුරුවන්ටද ඒ පිළිබඳ නිවැරදිම අවබෝධයක් ලැබෙන පරිදි එතම එ වැන්නක් හටගත්තේ ඇයිද යන්න ගැන පහද දීමක් කළ යුතුය. ප්‍රශ්නයක් විමසන අවස්ථාවක එය අන් අයගේ මතයේ කෝපය දනවන සුළු බවකින් තොරවිය යුතුය. ප්‍රශ්නවල විවෘත බවක් ඇතිවීම හා සංවාන බවක් ඇති නොවීමත් වැදගත්ය.

විවෘත බවකින් කතාබහ කරන විට මුහුණට මුහුණලා කරන විවා-

දත්මක අවස්ථාවකදී ගැටුමකාරී වාතාවරණයක් ඇතිවීම වලකන අතර එය සුහද කතාබහකට ඇරඹීමක් වනු ඇත.

උදහරණයක් ලෙස "උම කියන්නේ අරුත්ගෙ ගෙදර ගියේ නැ කියලද?" වැනි සුහදශීලී බවකින් තොරවූ සංවාන ස්වභාවයේ ප්‍රශ්න ඊට පිළිතුරු දෙන්නා කෝප ගන්වන අතර ඔහුට දියගැනී වන්නේ "ඔව් හෝ නෑ" යන පිළිතුර පමණි.

සෑම විටම තමා කරන කියනදේ අදාළ කරුණ ගැන පමණක් අවධානයට යොමුවන පරිදි කළ යුතුය. ඊට වෙනත් දේ ඇදගැනීම අර්බුදකාරී තත්වයක් ඇතිවීමට හේතු විය හැකිය.

තවද අසා සිටින්නා අවශ්‍යවට ලක්වන අයුරින් හෝ ඔහු හෝ ඇය අපහසුවට පත්වන අයුරින් කතා නොකළ යුතුය. ප්‍රශ්නය තගන්නා එය විනිවිච්ච කිරීම වැනි දෙයක් ලෙස සිතිය හැකි වුවත් ඊට මුහුණ දෙන්නා තුළ නුරුස්තා සුළු බවක් ඇතිකිරීමට හේතුවිය හැකිය.

**යොවුන් දරුවා හා අසහන ප්‍රකාශ**

යොවුන් දරුවන්ගේ යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව මාපියන් ඉතා ගැඹුරින් විමසා බලන්නට නැතහොත් යම් කරුණක් පිළිබඳ තොරතුරු එකක් නැර සොයා බලන්නට උත්සාහ කරන අවස්ථාවලදී ඔවුන් අසහන ප්‍රකාශ කිරීමට බොහෝ පෙලඹේ.

මත්කිසාද යන් ඔවුන්ට තම දෙමව්පියන් සහසන්නට අවශ්‍ය බැවිනි. බැණ වැදීම හෝ අඩදබර ඇතිවෙනැයි හෝ තමා කරන දේ ඔවුන්ගේ විවේචනයට භාජනය වෙනැයි සිතා හෝ අවස්ථාවට මුහුණ දීමෙන් වැලකී සිටීමට කරන උත්සාහයක් වශයෙන් "බොරු ඇඳ බම" සඳහන් කළ හැකිය.

මා පියන් සුහදව කතාබහ කරයි නම් දරුවන්ට ඔවුන් හා විශ්වාසය තැබිය හැකි ආකාරයේ අන්දකීම තිබේනම් හා ඔවුන් ගැමවීමට උදව් උපකාර කිරීමට පෙලඹේ නම් යොවුන් දරුවන් බොහෝ විට සහන ප්‍රකාශ කරනු ඇත. □