



- \* අංශභාගය (HEMIPLEGIA)
- \* පරාසාතය (DIPLEGIA)
- \* චතුර්සාතය (QUADRIPLEGIA)

(ඒ) මාංශ පේශීවල තද ගතිය / දරදඬු බව වැඩි බවක් පෙන්වීම (හයිපර්ටෝනියා) :-

මෙහිදී දරුවාගේ මාංශ පේශී වෙත මොළයේ හානිවූ කොටසින් ලැබෙන පණිවුඩ වහාකුල වේ. මෙවිට මාංශපේශී ඉහිල් කොවීම පිළිබඳ ගැටළුවක් ඇති වේ.

සන්ධියක එක් පසෙක මාංශ පේශියක් ඉහිල් නොවූ විට, එම සන්ධිය වලනය කිරීමට අවශ්‍ය මාංශ පේශියට ක්‍රියා කළ නොහැක. එම නිසා තමන්ට අවශ්‍ය වලනය කිරීමට දරුවා අපොහොසත් වේ.

මෙම තදගතිය ශරීරයේ බලපාන කොටස් අනුව වර්ග කර බලමු.

**අංශ භාගය**



\* ශරීරයේ එක් පැත්තක ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑම් සිදුවී ඇත. (වම්/දකුණ)

\* අත වැලඹීමට සන්ධියෙන් තරමක් නැවී ඇත. ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරීත්වයට ද බලපා ඇත.

\* දණහිස නැවීම අපහසුවිය හැකි අතර, කකුල ඇතුළු පැත්තට හැරී ඇත. කකුලේ ඇඟිලි එසවීම අපහසු

වන අතර, ඇඟිලිවලින් සිට ගැනීමට නැඹුරු වේ.

\* කඳ ප්‍රදේශය ද ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුපසට නැවී සිටියි.

\* ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු පැත්තේ අත හා පාදය තදගතිය වැඩිය.



**පරාසාතය**

මෙහිදී අත් දෙක සහ කකුල් දෙකෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑම් ඇතිවී ඇත. එමෙන් ම කකුල් දෙකට වැඩි හානියක් සිදුවී ඇති අතර අත් දෙකට බරදීමේ හැකියාවක් ඇත.

\* පාද දණහිස සන්ධියෙන් නැවී ඇති අතර, දණහිස් එකිනෙක ගැටීම සිදුවේ. ඇඟිලි-

වලින් සිටගනියි.

\* සමබරතාව රැක ගැනීමට අපහසු ය.

\* ඇවිදීමට හැකියාව ඇති දරුවන් ඉතා වේගවත්ව ඇවිදියි

\* ඇවිදීමේදී පාද ඇත් කිරීම අපහසු ය.

**චතුර්සාතය**



\* මෙහිදී මුළු ශරීරයම බලපෑමට ලක්ව ඇත.

\* හිස පාලනය කර ගැනීම ද අපහසු වේ

\* ශරීරය කෙළින් තබා ගැනීම ද අපහසු ය.

\* අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය ද සතුටුදායක නොවේ.

\* කකුල් නැවී, ඇතුල් පැත්තට හැරවී ඇත.

\* සමබරතාව රැක ගෙන ඉදගැනීම ද අපහසු ය.

**මංශ පේශීවල තද ගතිය අඩු බවක් පෙන්වීම (හයිපොටෝනියා) :-**

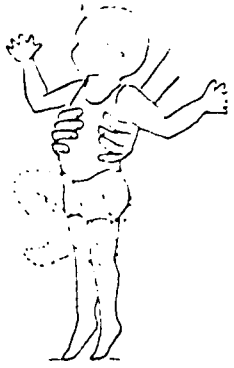
\* මෙවන් දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුය

\* අත් පා හිස ඇද හැලෙන ගතියක් පෙන්වයි

\* අත් පා විහිදුවා බිම වැතිර සිටියි

\* අත් පා හෝ කඳ කොටස වලනය අපහසු ය.

**ඇතිටොයිට් (අස්ථාවර) -**

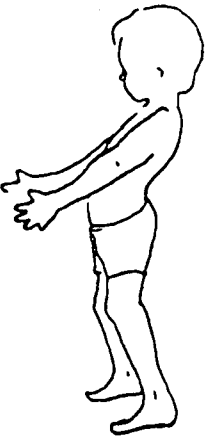


\* මෙවන් දරුවන්ගේ අත්, පා, හිස, කඳ නිතරම වලනය වේ

\* සිතා මතා මෙම වලනයන් පාලනය කළ නොහැක

\* දරුවා යම් ක්‍රියාවකට යොමුවීමට උත්සාහ දරන විට මෙම වලනයන් වැඩි වේ

**එවැක්සින් -**



\* දරුවා යම් වලනයක් කිරීමට උත්සාහ කරන විට, අසාමාන්‍ය වලන ඇති වේ

\* යමක් ගැනීම වැනි සියුම් වලනය කිරීමට උත්සාහ දරන විට ද මෙම වලන වැඩි වේ.

\* මෙම වලන ගැස්සෙන ආකාරයක් පෙන්වයි

\* මොවුන්ට සිටගැනීමට හා ඇවිදීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ.

මීට අමතරව මේ සියලුම ලක්ෂණ එකතු වී ලක්ෂණ කිහිපයක් මිශ්‍ර වූ තත්ත්ව ඇති දරුවන් ද දක්නට ලැබෙයි.

**මස්තීෂ්ක පරාශ්ලථය හඳුනාගන්නේ කෙසේ ද?**

මිනුම සාමාන්‍ය දරුවෙකු වර්ධන අදියරයන් පසු කරන්නේ එක්තරා අනුපිළිවෙලකට ය. ඔබේ දරුවාගේ වර්ධනය එම පිළිවෙලට වඩා බොහෝ සේ වෙනස් වන්නේ නම් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. (1 සටහන බලන්න)

මීට අමතරව දරුවාගේ අසාමාන්‍ය දරදඬු බවක් හෝ මංදු බවක් දක්නට ලැබේ නම් ඒ ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

උද - \* දරුවා උඩ අතට වැතිර සිටින විට දරදඬු වේ නම්

\* ඇඳුම් අත්දැක විට හෝ සුරතල් කරන විට දරදඬු වේ නම්

\* දරුවා ඔස්වන විට කඩා වැටේ නම්

\* අත්පා පහලට එල්ලේ නම්

\* දරුවාගේ වලන ඉතා සුළු නම්

මෙම රෝගී තත්ත්වය සහිත දරුවන් තුළ දැකිය හැකි නවත් ගැටලු කිහිපයක් පිළිබඳ විමසමු

**පෙනීම සම්බන්ධ ගැටලු**

සම්පූර්ණයෙන් ම අන්ධභාවයේ සිට විවිධ ප්‍රමාණවලින් පෙනීමේ දුෂ්කරතා ඇතිවිය හැක. සමහරවිට ඇස් ඇති දේශයක් නිසා ඇසට සම්බන්ධ මොළයේ කොටසේ දේශයක් නිසාත් වැරදි සංඥා ලැබීම නිසා හෝ මෙම ගැටලුකාරීත්වය ඇතිවිය හැක. යම් දෙයක් වලනය කරන විට නිවැරදිව ඒ වෙත යොමුවීමේ අපහසුකම ද ඇතිවිය හැක. ව්‍යරය ද බලපාන තවත් ගැටලුවක් ලෙස හඳුනාගත හැක.

**ඇසීම සම්බන්ධ ගැටලු**

සමහර දරුවන්ට ඇසීමේ දේශයක් ඇති බව හඳුනා ගැනීමට බොහෝ කාලයක් ගත වේ. නමුත් ඉතා සැලකිලිමත් ලෙස දරුවා පිළිබඳව විමසා බැලුවහොත් මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇතිද යන්න පිළිබඳව සාමාන්‍ය අවබෝධයක් ඇතිකර ගත හැක.

දරුවාට නොපෙනෙන ලෙස ශබ්ද කිරීම තුළින් ඔහුගේ / ඇයගේ අවධානය වෙනස්වේද යන්න සලකා බැලිය හැක. ශ්‍රවණ ආබාධයක් ඇත්නම් එය කථාකිරීමේ හැකියාව කෙරෙහි ද බලපෑමක් ඇති කළ හැක.

**කථාව සම්බන්ධ ගැටලු**

සමහර ළමුන් තුළ ඇසීමේ දේශයක් නොමැති වුවද කථාකිරීමේ දුර්වලතා ඇතිවිය හැක. මේ සඳහා නොයෙකුත් හේතු බලපෑ හැක.

එවිට අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ දුෂ්කරතා ඇති වේ.

වයස	වලනය	අදහස් හුවමාරුව	හැසිරීම් රටා
මාස 03	<p>උඩුකැරුව සිටින විට</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* හීස, සිරුරේ ඉතිරි කොටස හා සසඳන විට මධ්‍යස්ථව පවතියි</li> <li>* අත් හා ඇඟිලි එකිනෙක අල්ලයි</li> <li>* අත් කටට දමා ගනී</li> </ul> <p>මුනින් අතට සිටින විට</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* වැලමිටි දෙකට බරදී හීස ඔසවයි</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* හඳුනන මුහුණු බලා සිතාසෙයි</li> <li>* මෘදු ගබඳ ඇති කරයි</li> </ul>	
මාස 06		<ul style="list-style-type: none"> <li>* හට්ටල් අනුකරණය කරයි</li> <li>උද - ආ... ආ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* සෙල්ලම් බඩු කට්ටේ දමයි</li> <li>* සෙල්ලම් බඩු ගැනීමට අත් දික්කරයි</li> </ul>
මාස 09	<ul style="list-style-type: none"> <li>* උදව් තැනිව කඳ කෙළින් තබා හිඳගෙන සිටිය හැක</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* පැහැදිලිව හඳුනා ගත නොහැකි ගබඳ උච්චාරණය කරයි</li> <li>උද - නානා... අම්..අම්...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* සෙල්ලම් බඩු අතින්, අතට මාරුකරයි</li> </ul>
මාස 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>* උදව් ඇතිව සිට ගනී</li> </ul>		
මාස 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>* උදව් තැනිව සිට ගනී</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* සමහර වචන පැහැදිලිව උච්චාරණය කරයි</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* කැට දෙකක් එක උඩ තැබිය හැක</li> </ul>
අවු. 2		<ul style="list-style-type: none"> <li>* වචන 2-3 සහිත වාක්‍ය කියයි</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* සන ආහාර බුටියි.</li> </ul>
අවු. 3		<ul style="list-style-type: none"> <li>* වචන 3-5 සහිත වාක්‍ය කියයි</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* හොඳින් ආහාර පාන ගනී.</li> </ul>
අවු. 5		<ul style="list-style-type: none"> <li>* කථාව, අවබෝධය සම්පූර්ණයි</li> </ul>	

1 සටහන

**ඉගෙන ගැනීමේ / වටහා ගැනීමේ ගැටලු**  
 යම් දෙයක් එක්වරක් දුටු පමණින් හෝ ඇසූ පමණින් වටහා ගෙන ඉගෙන ගැනීම මෙවැනි දරුවන්ට අපහසු වේ. කීප වාරයක් නැවත නැවත කිරීම මගින් යම්තාක් දුරට අවබෝධකොට ගත හැකි වේ. පාට හඳුනා ගැනීම හා හඬ හඳුනා ගැනීම, යම් දෙයක් පිළිබඳව සිතා බලා අවශ්‍ය ලෙස කටයුතු කිරීම අපහසු විය හැක.

**වර්ෂා ගැටලු**

මෙවැනි දරුවන්ගේ වලක දුබලතා, ඇසීම, පෙනීම, කථාව ආදියෙහි දුබලතා තිසා ඔවුන් ඉක්මනින් අපහාසයට පත් වී කේන්ති ගනී. එවිට ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාව වෙනස් වේ.

**අපස්මාරය**

අසාමාන්‍ය මාංශපේශී වලින් අපස්මාරය වෙන්කර හඳුනාගත යුතු ය. දරුවාගේ මුහුණේ එක් පසෙක, නොල්වල, අතක හෝ මුඛ ගර්ථයේ ම අස්වාභාවික වලක ඇතිවිය හැක.

තරමක් දරුණුවීම, සිහිය නැතිව යාම, බිම

ඇදවැටීම වැනි දේ ඇති විය හැක. ඇස් උඩුකැරුව යාම හා සෙම ගැලීම ද ඇති වේ. මෙම තත්ත්වය බොහෝවිට තත්පර ගණනකින් අවසන් වන අතර කලාතුරකින් විනාඩි කීපයක් වුවද පැවතිය හැක.

ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ ඇති දරුවන් නොපමාව ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු ය.

වැඩිහිටි අප මේ පිළිබඳව උනන්දුවක් දැක් විය යුතුයි. මෙවැනි දරුවන් හට හොඳ විකිත්සක ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එම පහසුකම් ඕනෑම මහ රෝහලක හෝ මූලික රෝහලක පවතී.

මෙම රෝහල්වල බාහිර රෝගී අංශ වෙත පැමිණීමෙන් මෙම ප්‍රතිකාර සඳහා ඔබව යොමුකරවනු ඇත.

එහිදී විශේෂ වෛද්‍යවරයකු විසින් කරන රෝග විනිශ්චයක් සමගින් සුදුසුකම ලත් හොඳ විකිත්සක වරයෙකු විසින් දරුවාගේ තත්ත්වය පිළිබඳ පූර්ණ ඇගයීමක් කරනු ඇත.

එම ඇගයීමට අනුව හඳුනා ගන්නා ගැටලුකර තත්ත්වයන්, රෝගී දරුවාගේ දෙමාපියන්ගේ හා

හොඳවිකිත්සක වරයාගේ එකමුතුවෙන් වඩාත් ප්‍රමුඛතාව මත ලයිස්තුවකර කරනු ඇත. ඉන් පසුව වඩාත් ම පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ලගාකර ගත හැකි ඉලක්ක පදනම් කරගනිමින් හොඳවිකිත්සක ප්‍රතිකාර අරඹනු ඇත.

දරුණු දරුවන්ගේ මාංශ පේශී ඉහිල්කර ගැනීම සඳහා විශේෂිත ඉරියව් හඳුන්වා දෙනු ඇත.

\* මෘදු බවින් යුත් දරුවන්ගේ හීස පාලනය කරගත හැකි ක්‍රම

මාංශ පේශී හා මෘදු පටක කෙටිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍යවන විශේෂිත ව්‍යායාම වර්ග දෙමාපියන්ට උගන්වනු ලැබේ.

\* පාලනය කරගත නොහැකි වලක සහිත දරුවන් හා අස්ථාවර වලක සහිත දරුවන් සඳහා එම තත්ත්ව මගහරවා ගැනීමට අවශ්‍ය විශේෂිත හොඳවිකිත්සක ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිතයට හුරුකරවයි.

මීට අමතරව, දරුවාගේ නොයෙක් ඉරියව්වල පවත්වා ගැනීමට පහසුකර විමට විවිධ ආධාරක උපකරණ භාවිත කළ හැකි අවස්ථා පිළිබඳව ඔවුන්ව දැනුවත් කරයි.

මීට අමතරව භෞතචිකිත්සක වරයා විසින් ම කරනු ලබන, වලන උනන්දු කරවන ව්‍යායාම, දරුවාගේ සහභාගිත්වය සහිතව කරනු ලබන ව්‍යායාම වර්ග ද වේ.

අපස්මාරය සහිත දරුවන් මීට අමතරව ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු ය.

මෙම රෝගයේ සංකූලතා සමහරක් නිවැරදි කිරීම සඳහා ශල්‍යකර්ම වෙත යොමු වන අවස්ථා ද ඇතිමුත් එමගින් ලබා ගත හැකි සහනය බලාපොරොත්තු වන තරම් සාර්ථක නොවන අවස්ථා ද ඇත.

තවද, ඒ ඒ දරුවාගේ අවශ්‍යතා අනුව වෙනත් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කර වීමට (වෘත්තීය විකිත්සාව, කථන භාෂා විකිත්සාව ආදිය) භෞතචිකිත්සක වරයා අවශ්‍ය පියවර ගනු ඇත.

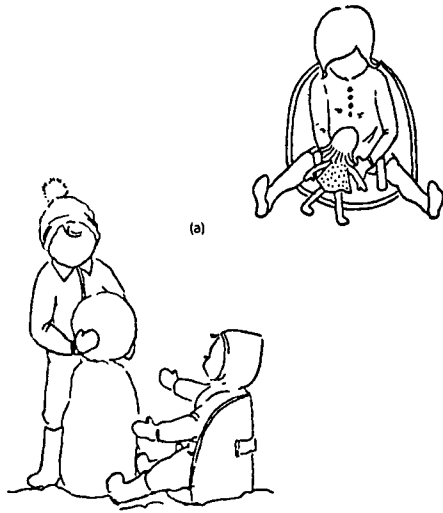
ඇසීම, පෙනීම, ආදිය පිළිබඳව සැක කරන අවස්ථාවල අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමු කරවීමටත්, අවශ්‍ය වෙනත් නොයෙකුත් පරීක්ෂණ හා පැහැදිලි කර ගැනීම් සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබා ගෙන අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීමටත් අවශ්‍ය පියවර ගනු ඇත.

දයාබර දෙමව්පියනි / වැඩිහිටියනි,  
සෑම දෙමාපියෙකුගේම, වැඩිහිටියෙකුගේම, අපේක්ෂාව නිරෝගී දරුවකු බිහිවනු දැකීමයි.  
හේතුව කුමක් හෝ වේවා, ඔබේ දරුවා මස්-නිෂ්ක පාරාශ්ලථයෙන් පෙළෙන බව දැන ගත් මොහොතේ මෙවැනි සිතුවිලි ඇති වන්නට පුදුවන.

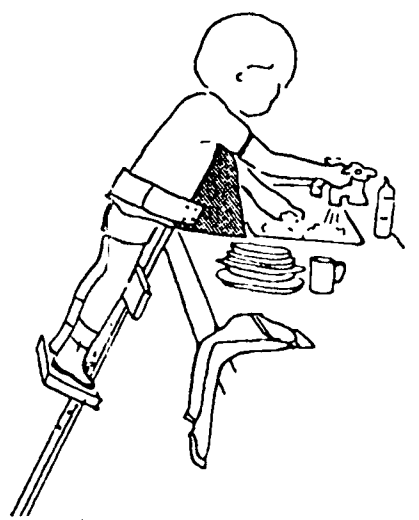
- \* මෙය සිදුවිය නොහැකිය
  - \* මා කළ වරද කුමක් ද?
  - \* අපගේ පරම්පරාවලින් ආ දෙයක් ද?
  - \* මට නිරෝගී දරුවෙකු බිහි කළ නොහැකි ද?
  - \* මටම මේ දේ සිදු වූණේ ඇයි?
- මේ සියලු සිතුවිලිවල ප්‍රතිඵලය ලෙස,
- \* කණගාටුව.
  - \* තමා තනිවී ඇති බව.
  - \* කුතුහලය.
  - \* නොඉවසිලීමත් බව.
  - \* කම්පනය.
  - \* කෝපය.
  - \* බලාපොරොත්තු රහිත බව.
  - \* මානසික අවපීඩනය වැනි තත්ත්ව ඇතිවිය හැක.

ඉහත සඳහන් අවස්ථා පසුකිරීමෙන් අතතුරුව ඔබ දරුවාට උද වී ඇති තත්ත්වය කේරුම් ගැනීමට නිසැකව පෙලඹෙනු ඇත.

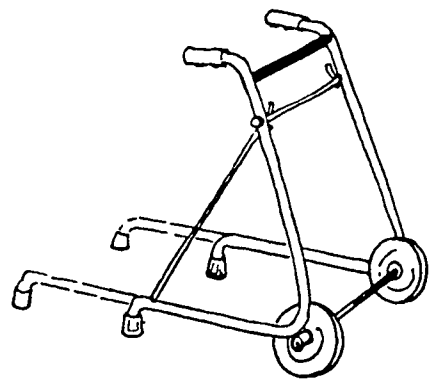
- මෙම අවස්ථාවට එළඹීම සඳහා ඔබ
- \* ඔබ තුළ ඇති ශක්තිය ගොනුකර ගන්න
- \* ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයා / බිරිය/ හිතවත් වැඩිහිටියෙකු සමග අදහස් හුවමාරු කර ගන්න
- \* එම තත්ත්වයට මුහුණ දුන් තවත් දෙමව්පියන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගන්න
- \* අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේදී සෑමවිටම විවෘත හා අවංක වන්න.



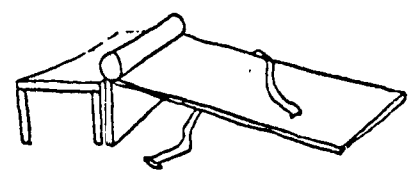
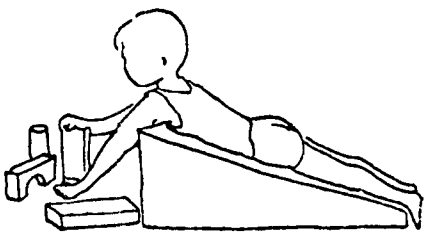
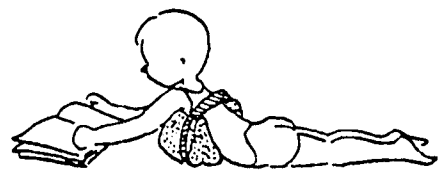
හිදුවා හැඩය හැකි උපකරණ



සිටවා හැඩය හැකි උපකරණ



අත්වදවීමට භාවිතා කරන උපකරණ



දරුවා මුහුණින් අතට හැඩීමට භාවිතා කරන උපකරණ

\*එසේ කිරීමෙන් , ඔබ සිතට ඇති වන පහත ගැටලු මග හරවා ගත හැකි වනු ඇත.

**\*\*මට දැනගන්න ලැබුණු මගේ දරුවට මස්-නිෂ්ක පාරාශ්ලථය කියලා. ඒක හොඳ වෙන්නෙ නැතිද. දරුවා ගැන බලාපොරොත්තු කියා ගන්න එපා දු මේකට බෙහෙත් කිසිවක් නැතිද?\***

- මස්නිෂ්ක පාරාශ්ලථයට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමැත. නමුත් එය බලාපොරොත්තු තැනි කර ගත යුතු රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ. අවශ්‍ය වන්නේ,

\*හැකි තාක් ඉක්මනින් දරුවා නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරවීම

\*දරුවා නිවැරදිව පුහුණු කිරීම

\*අවශ්‍ය පරිදි දරුවා උත්තේජනය කරවීමත් ය.

**\*\*මේ වගේ ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දුන් එක ම පුද්ගලයා මම වෙන්න ඇති\***

-තැන. මෙවන් දරුවන් සහිත මව්පියන් සෑම රටකම සිටිති.

**\*\*මම කොහොමද මේ දරුවන් සමග සමාජයට මුහුණ දෙන්නේ. මම දරුවට පිටතට ගෙනයාම තවත්වා දමනවා ද?\***

-එය තවතා දැමුවහොත් ඔබට හා දරුවාට බොහෝ දේ අහිමි වේ. දරුවාගේ වර්ධනයට

අවශ්‍ය වන සාමාජයෙන් ලබන අත්දැකීම් අහිමි වී යයි.

-පළමුව ඔබ ගැන/දරුවා ගැන දන්නා පුද්ගලයින් සිටින තැනකට යන්න

-අලුත් ස්ථානයකට යන විට ඔබගේ ඉතා හිතවත් කෙනෙකු සමග දරුවා රැගෙන යන්න. එවිට පිටතින් තැගෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට ඔබට පහසුවනු ඇත.

**\*\*මේ දරුවන් එකක මම කොහොමද ගෙදර අනෙක් කටයුතු වීක කර ගන්නේ?\***

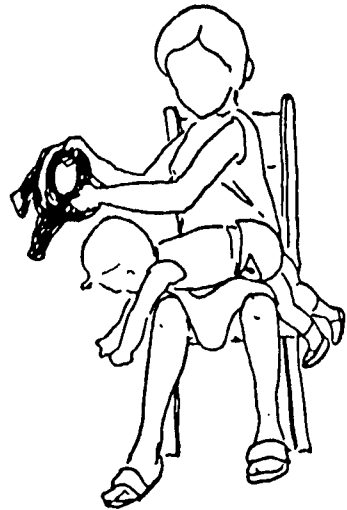
-ඔබ කළයුතු කටයුතු සියල්ල ලැයිස්තු ගත කරන්න.

-එකවර කළ හැකි කටයුතු කීපයක් සඳහා එකම වේලාව යොදා ගන්න

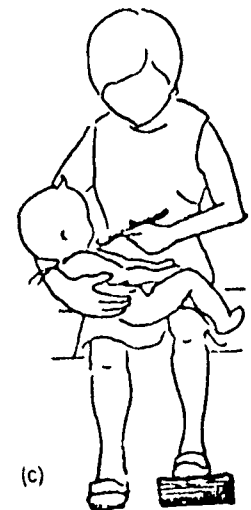
උද- \*ඔබගේ දරුවා සමග ගත කිරීමට



දරුවා සෙදීම

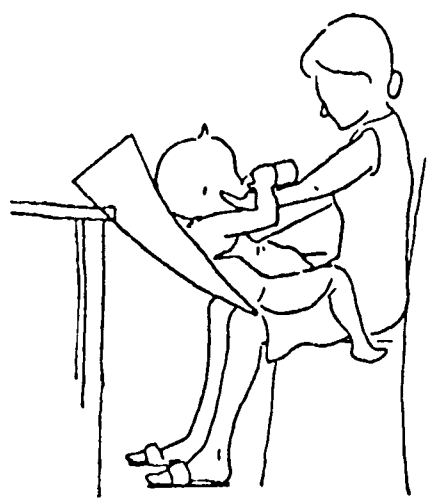


දරුවාට ඇඳුම් ඇන්දවීම

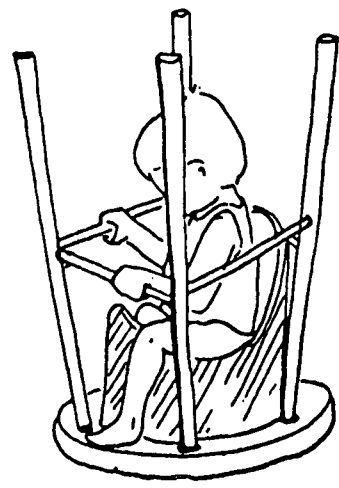


(c)

දරුවාට කැවීම



දරුවාට පෙවීම



වැසිකිලියට ගෙනයාම

\*ඔබගේ අනෙකුත් අය සමග විවේකව ගත කිරීමට

\*ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයා පවුලේ හිතවත් අය සමග කාලය ගත කිරීමට

මේ සියල්ල එකවිට කළ හැක.

-ඔබගේ විවේකය සඳහා ද කාලයක් වෙන් කර ගන්න.

\*"මගේ දරුවා සාමාන්‍ය දරුවකුට වඩා බොහෝ වෙතස් වෙතවා නේද?"

-ඔබගේ දරුවා ගේ හැකියාවන් වර්ධනය වන්නේ සාමාන්‍ය දරුවකුට වඩා වෙතස් ආකාරයකට යි.

-සැමවිට ම හැකියාවන් දෙස බලා ඒවා තව තවත් උනන්දු කර වන්න. ඔබගේ දරුවා ගැන හොඳින් ම දන්නා පුද්ගලයා ඔබ යි.

\*"මම අනුගමනය කළ යුතු පියවර ගැන හිතා ගන්න බැහැ. මම එය දැක ගත්තේ කොහොම ද?"

-සුදුසුකම් ලත් විකිත්සකවරුන්ගේ උපදෙස් ලබා ගන්න. ඒ හා සම්බන්ධව ලියැවී ඇති පත පොත කියවන්න.

\*"සුදුසුකම්ලත් විකිත්සකවරු කරන ප්‍රති-කාර මම කරන්නේ කොහොම ද? මට ඒ ගැන දැනීමක් නැහැනේ"

-ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා-මාර්ග පැහැදිලිව හා සරලව විස්තර කර

දීමට විකිත්සකවරු පෙළඹෙති.

-ඔවුන්ට සැම විට ම ඔබගේ දරුවා සමග රැඳී සිටිය නොහැකි ය.

-පැය භාගයක පමණ ප්‍රතිකාර වැඩ සටහන මත රැඳී සිට දරුවාගේ දියුණුව බලාපො-රොත්තු නොවන්න.

-ඔබ නිවසේදී දරුවා හසුරුවන විට ඇති වන ගැටලු සම්බන්ධව විකිත්සකවරුන්ගෙන් නැවත නැවත විමසා දැක ගන්න.

\*"මට මේ ප්‍රතිකාර කටයුතු කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙයි කියලා හිතන්න අමාරුයි. මම කොහෙද ඒවා කරන්නේ"

-ඔබට කළ හැකි කටයුතු එකකින් හෝ දෙකකින් ආරම්භ කරන්න.

-ඔබ කරන කටයුතු ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.

-ඔබ ප්‍රායෝගික වන තරමට මම එම කට-යුතු කළ හැකිවේය යන විශ්වාසය ඔබ තුළ වර්ධනය වනු ඇත.

\*"මම මේ වැඩවලින් වෙහෙසට පත්වෙලා. මේ දරුවාගේ වැඩ වික කර ගන්නේ කොහොම

ද?"

-ඔබගේ ප්‍රතිකාර වැඩ සටහන යටතේ කළ යුත්තේ දරුවාගේ දෛනික කටයුතු සමගින් ම යයි. ඒ සඳහා දරුවා ඇල්ලීම හා රැගෙන යාම නිවැරදිව කළ යුතු ය. නිවැරදි ක්‍රම භාවිත කර-මින්,

- \*දරුවා රැගෙන යාම.
- \*දරුවාට කැවීම/පෙවීම.
- \*දරුවාට ඇඳුම් ඇන්දවීම.
- \*වැසිකිලියට ගෙනයාම.
- \*ක්‍රීඩාවක යෙදවීම.
- \*දරුවා සෙදීම කළ යුතුයි.

අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ එම කටයුතු කරන ක්‍රමය මඳක් වෙනස් කිරීම සහ ඒ සඳහා ආදේශක යොදා ගැනීම යි.

උදා- සුදුසු ආකාරයේ ආසන

\*"මට හිතෙනවා මම දරුවාගේ අම්මා නිසා මේ දරුවාගේ සම්පූර්ණ වගකීම තියෙන්නේ මට කියලා."

-කරුණාකර ඔබගේ වගකීම්, අදහස් ,ගැටලු ඔබගේ ස්වාමියා හෝ පවුලේ හිතවත් අය සමග හුවමාරු කරගන්න.

-දරුවාගෙන් ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිචාර ද පවුලේ සියලුදෙනා සමගම බෙදා ගන්න.

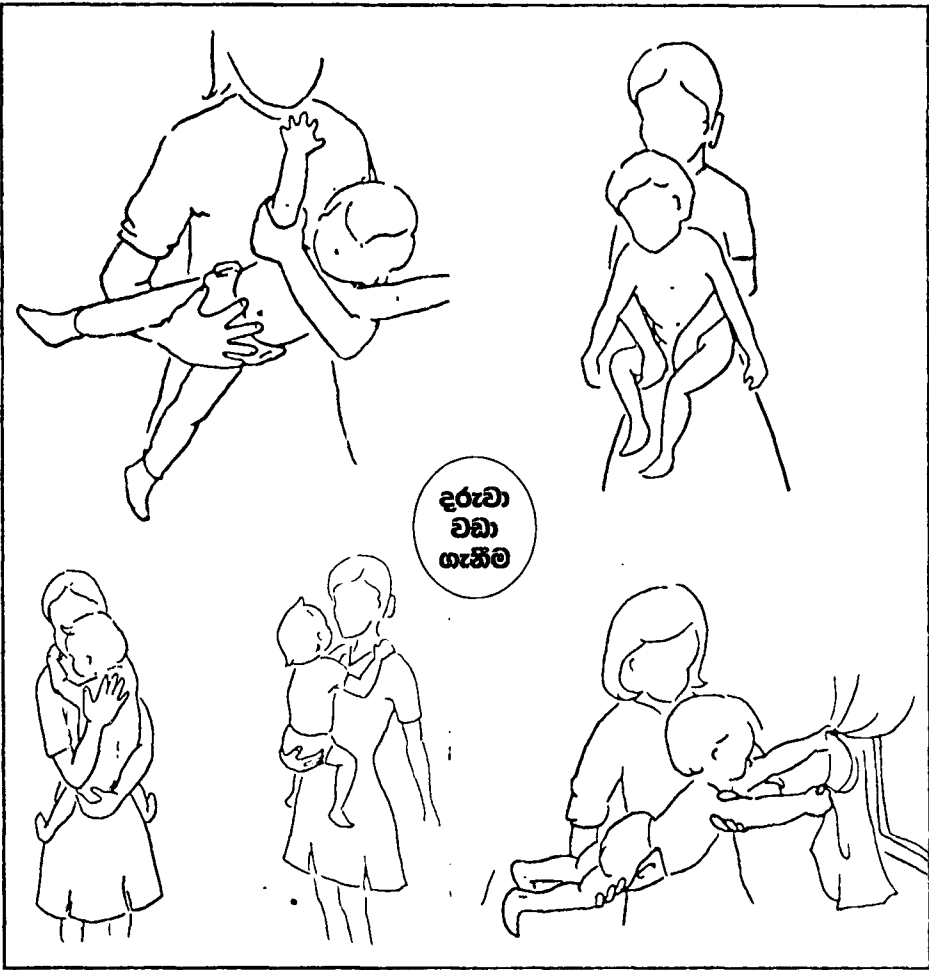
-සැමවිට ම එකම දේ (දරුවා ගැන)පමණක් කතා නොකරන්න. අනෙක් සියලුම ද කෙරෙහි ද උනන්දු වන්න; උත්සහ කරන්න.

\*"මට හිතෙන්නේ නැහැ මගේ ප්‍රශ්නය ගැන පවුලේ අනෙක් අයට අදහසක් ඇති කියලා.."

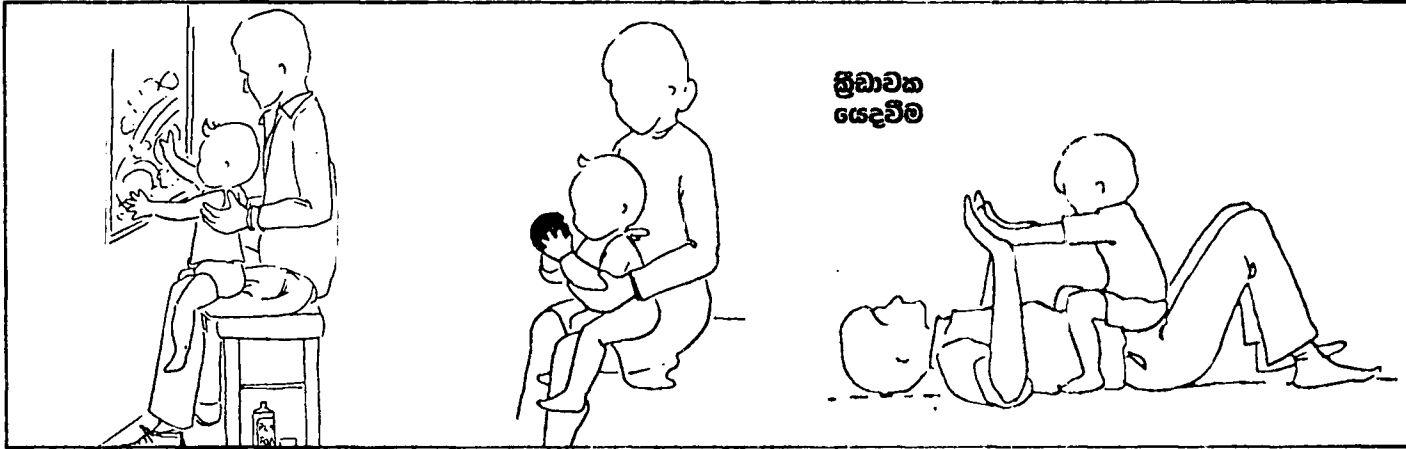
-ඔබ ඔවුන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගන්න.

-ඔබගේ ගැටලු ,අදහස් මෙන් ම ඔවුන්ගේ අදහස් හා ගැටලු ද අවබෝධ කරගන්න උත්-සාහ කරන්න.

\*"හැමවිටම මා තනිවෙලා මගේ දරුවාට සමග.."



ඔබගේ දරුවාට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීමට සිටින ආත්ම සුදුසු පුද්ගලයා ඔබයි.  
 නමුත් මනක තබා ගන්න...  
 ඔබට විවේකයක් නොමැතිව, දීර්ඝකාලීනව, හොඳින්, දරුවාට සහාය වීමට ඔබ අසමත් වනු ඇත.  
 පවුලේ අනෙකුත් අය ද ඒ සඳහා සහභාගී කරවා ගන්න.  
 පවුලේ අනෙකුත් අය සහභාගී කරවා ගැනීමට මා කළ යුත්තේ කුමක් ද?  
 -පහසුදේන් දරුවාට සහය විය හැකි අවස්ථාවලට ඔවුන්ව සහභාගී කරවන්න.  
 -ඔබ දරුවා සමග කටයුතු කරන ආකාරය විස්තර කර දෙන්න, පෙන්වා දෙන්න.  
 -අපස්මාරය හැකි අවස්ථාවක ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය ගැන ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.  
 -ඔවුන් ගේ ක්‍රියාකලාපයන් හැමවට ම අගයන්න.  
 මොනදේ කළත් මගේ දරුවා සාමාන්‍ය තත්වයට හරියයි කියලා මට හිතන්න බැහැ. මගේ දරුවාට ඇවිදින්න බැරිවෙයි ද?  
 -හැම දරුවකුගේ ම හැකියාවන් දියුණු වන්නේ ඔවුන්ට ආවේණික වේගයකින් හා මවට මකිනි. ඔවුන් ගේ හැකියාවන් දියුණුවීම පිළිබඳව වගුල්ක සකස් කරන්න. එමගින් ඔබට තෘප්තිමත් විය හැකි ය.



**ඇමරිකා ගලුවරට...**

17 පිටුවෙන්

තව සිලන්තය, ඔස්ට්‍රේලියාව පීඊ, ටොංගා, නව ගෙනරිසිස්, නව ගිනියාව, සොලමන් දූපත්, කිරිබානි දූපත්, නව කැලඩෝනියාව, ඇතුළු කුඩා දූපත් රාජ්‍ය රැසක් ඒ අතර වෙයි. එම රාජ්‍ය පවසන්නේ පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම නිසා මුහුදේ ජල මට්ටම ඉහළ යාමෙන් සිය දූපත් රාජ්‍ය ඉදිරියේදී මුහුදුබත් වියහැකි බවයි. පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම පාලනය කිරීම සඳහා

වූ කියෝටෝ ගිවිසුමටවත් මෙතෙක් දයක වී තැනී අමෙරිකාව තම රාජ්‍ය ලෝක සිතියමෙන් මකා දැමීමට ක්‍රියා කරමින් සිටින්නේයැයි එම රාජ්‍ය කායකයෝ පසුගියද ප්‍රකාශ කළහ.  
 මුහුදේ ජල මට්ටම ඉහළ යාමේ අවදානමට මුහුණ දී සිටින තමන්ට න්‍යෂ්ටික විකිරණ සහ න්‍යෂ්ටික අපද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවන්නා වූ අති බියකරු අවදානමක් මැවීමට ඇමරිකාව ක්‍රියා කරමින් සිටින බවට මවුහු චෝදනා කරති. පර්යේෂණ

මට්ටමින් හෝ සත්‍ය වශයෙන් උඩු ගුවනේ දී විනාශ කෙරෙන න්‍යෂ්ටික මිසයිල කොටස් පැසිපික් සාගරයට පතිත වෙයි. මේවායේ විකිරණ තර්ජනය සිය දූපත් රාජ්‍ය ආගර ජලයේ ගිලී යනවාට වඩා හැඩි බව එම දූපත් වාසීන්ගේ අදහසයි. එබැවින් ලිලිපුවටත් වැනි දකුණු පැසිපික් සාගරයේ පිහිටි බහුතර කුඩා දූපත් රාජ්‍ය ද දැන් ගලිවර් බඳු අමෙරිකාවට එරෙහිව සිය අදහස් ගොනු කරමින් සිටියි. එහෙත් ලෝකය කරවන සහ ලෝකය කර-

වන අමෙරිකානු ආධිපත්‍යයට එරෙහිව යාමට ඔවුන්ට හැකිවේද යන්න ප්‍රශ්නයකි. එහි විලිතුර සුහදයී වන්නට තම තැවතත් චෝරසෝ සංවිධානයක් බිහිවිය යුතු ය. එසේ වන්නට තම සමාජවාදී මිතුරන් පිරිසක් බිහි විය යුතු ය. එසේ වන්නට තම ඉතිහාසය තමාගේ රෝදය යළි කැරකැවිය යුතු ය. එය එසේ වන්නට තම ස්ව උත්සාහයෙන් තැගී සිටීමට උත්සාහ දැරිය යුතු ය. එලෙස තැගී සිටීමට තම ශ්‍රියට කැම හෝ බිම අත් හළ යුතු ය.