

## සුවහසක් දෙමාපියන් දෙස හැරී බැලීමක් (Parenting style)

පෙර වදන :

ලෝකේ වසන සෑම ළමයෙකුම, විවිධ වර්ගවල 'පවුල් සංස්ථා' වල වැඩෙමින් සිටී. සමහර ළමුන් දෙමාපිය 'දික්කසාදයේ' අමිනිච්චාවය කිසිම අයුරකින් අත්විඳ නොමැති අතර තවත් ළමයෙක් තම ජීවිත කාලය ම එක භාරකරුවකු (මව/පියා) සමග ගත කරමින් සිටී. මේ අතර විවිධ හේතූන් මත තම නැදැයින්, යහළුවන් හෝ වයස්ගත වූ මිත්තනියන් සමග කාලය ගත කරයි. සමහර පවුල් දිළිඳුකමේ වේදනාත්මක කටුක බව විඳිමින් සිටින අතර ම සමහර ළමුන් සුවසහසු ජීවිත ගත කරන බව ඔබ දැනුවා විය හැක. මේ අතර ම සමහර මව්වරුන් පුර්ණකාලිනව රැකියාවල යෙදෙන අතර අතලොස්සක්, තම මුළු කාලය ම තම ළමුන් වෙනුවෙන් කැප කරමින් සිටී. අවාසනාවන්ත ලෙස සමහර ළමුන් දෙමාපිය, සහෝදර පහරදීම් වලට, නිංසාවලට ලක් වනවා ද ඔබ දැකින්නට ඇති.

මෙයින් යම්තාක් හෝ පැහැදිලි වන්නේ ළමුන් ජීවත් වන විවිධාකාර වූ පවුල් වතාවරණ තත්වයන් පිළිබඳවයි. මෙහි සඳහන් වූ සමහර 'පවුල් වතාවරණ' කවර ආකාරයකින් ළමුන්ගේ ජීවිතවලට සෘජුව ම හා සෘණාත්මකව බලපානවා ද යන්න පහත සඳහන් සත්‍ය උදාහරණ තුළින් නිරූපණය කිරීම ලිපියේ එක් අරමුණකි. දෙවන අරමුණ නම්, යම් දෙමාපියකු, මෙතෙක් තමා ළමුන්ට දැක් වූ හෝ පෙන් වූ ආරක්ෂාව වඩාත් ඵලදායී ලෙස යොදවා අනාගතයේ ඇති විය හැකි අයහපත් වතාවරණයන්ට පිළියමක් යෙදවීමට සිතුවා නම් මේ ලිපිය ඊට අත්වැලක් කරවීමයි. තුන් වන අරමුණ වන්නේ මෘදු, සුන්දර ළමා මනසට ධනාත්මක පරිසරයකින් කිරීමට හැකි විස්මයජනක කර්තව්‍ය යම්තාක් හෝ විදහා දැක්වීමයි. වර්ථමාන මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රවීණතා සම්ප්‍රදායෙන් යම් තාක් බැහැරව යමින්, මානසික ප්‍රශ්න, රෝග 'ඇති වුවාට පසු' ප්‍රවීණතා කිරීමට වඩා රෝග 'ඇති වීමට පෙර' අවශ්‍ය පියවර ගැනීම .( Prevention is 'much' better than a cure) වඩාත් ම සුදුසු මාර්ගය බව ලියුම්කරු තදින් ම විශ්වාස කරන, අරමුණු කරන පරමාර්ථයයි.

දෙමාපියන් කවර ආකාරයකින් ළමුන් දෙස බලනවා ද යන්න ගැන ස්වයං විවේචනයක යෙදෙන්න. අඩුම තරමින් මෙහිදී එක් ධනාත්මක දෙමාපිය ළමුන් සබඳතාවක් තමන්ට ම හුරු කර ගත හැක. එවිට ජීවිත කාලය ම පුරා සතුටු විය හැකිය. එමගින් ළමුන් ඔබ ඉදිරියේ ජීවමාන වන බව පර්යේෂණවල දී සනාථ වී ඇත. අඩුම තරමේ ඔබ යම් උත්සාහයක් හෝ දරන්න.

1971 දී Diana Baumrind හා 1993 දී Maccoby & Martin (Developmental Psychologists) සඳහන් කරන පරිදි දෙමාපියන් ළමුන් රැක බලා ගන්නා ප්‍රධාන ආකාර 4 ක් පිළිබඳව සඳහන් කර ඇත. මෙලෙස සඳහන් Parenting Styls වඩාත් පහසුවෙන් පැහැදිලි කිරීම සඳහා ලියුම්කරු වෘත්තීමය ජීවිතයේ දී ලත් උදාහරණ යොදා ගනු ලබයි. පුදුම විය යුතු කරුණ නම් මින් සිදුවීම් 3 ක්

ම මානසික උපදේශනවල දී ත් අනෙක් හමුවීම ප්‍රධාන පාසලක ත්‍යාග ප්‍රධානෝත්සවයක දී විමන් ය. එසේ වුයේ කවර හේතූන් නිසා ද?

**ආධිපත්‍යමය දෙමාපියන් (Authoritarian Parenting)**

මෙවැනි දෙමාපියන් ළමුන්ගේ වැඩිමට, සිතිමට, ක්‍රියාකාරකම් වලට සෘජුව ම බලපෑම් කරයි. ළමුන්, දෙමාපියන්ගේ අණසක යටතේ විශාල පීඩාවකින් වැඩේ. මේ නිසා ඔවුන් අතර සුභද සාකච්ඡා, සබඳතා අවම මට්ටමක පවතී. නීති බිඳ දැමූ විට තදබල ලෙස පහරදීම්, පරාජය වචන භාවිතය, බාධක තහංචි පැනවීම නිසා කුඩා මනස විශාල ලෙස වංචලව පවතී.

'ඔයාට අල්ලපු ගෙදර Sandra එක්ක සෙල්ලම් කිරීම මිට පස්සේ සම්පූර්ණයෙන් ම තහනම්. මම අර ලියලා තියෙන විදියට Time Table එකේ විදිහට වැඩ කරන්න. එහෙම නොවුණොත් TV බැලීම සම්පූර්ණයෙන් ම තහනම්.... සමහර දෙමාපියකු පවසනවා ඔබ අසා ඇත.

මෙවැනි පසුබිමක වැඩෙන දරුවකු, තර්කානුකූලව සිතිමට දුර්වල වීම, අසතුටින් ජීවිතය ගත කිරීම, යහළු යෙහෙලියන් අවම වීම හෝ ඔවුන් අතර ප්‍රසිද්ධ නොවීම, විවිධ ශාරීරික හා සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්වල දී පිටුපසින් සිටීමට බොහෝ විට ඉඩ ඇත. මානසික රෝග, වර්ම රෝග, ආහාර ගැනීමේ අයහපත් පුරුදු (Anoroxia, Bulimia Nervosa), පසුකාලිනව මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම, දිවි නසා ගැනීමට තැත් දැරීම, බිරිඳට දරුවන්ට අමානුෂික ආකාරයට සැලකීම ආදී අයහපත් ජීවන රටාවලට හුරු වන බව පර්යේෂණ වලින් ඔප්පු වී ඇත.

මෙවැනි පරිසරයක වැඩෙන දරුවකු දුටුවහොත් එම දරුවාගේත්, මුළු සමාජයේත් යහපත තකා අදාල අංශවලට හෝ මේ ලියුම්කරු වෙත දන්වන්න. එය අතිතකර පෞරුෂයක් ගොඩ නැගී, සමාජයට වීමට ගිය අනාගත බඩාවක් වැළැක්වුවා විය හැක. අනෙක් අතට පැහැදිලිව ම මෙවැනි දෙමාපියකුට මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.

**උදා :**

**ස්ථානය :** Student Counseling Center, Well Known University in Australia

වයස 18, Bachelor of Science පළමුවෙනි වසර, උපකාර විමසුවේ : තදබල ලෙස හේතු රහිතව දිගින් දිගට ම ඇති වන දුක්මුසු සිතුවිලි හා ජීවත් වීමේ ආශාව ඇයගෙන් පහ වෙමින් තිබේ. තම සිතුවිලි ඇයට පාලනය කිරීමට බැරි බව පවසයි. තවද තම දකුණු අතේ බෙහෙත් කලත් සුව නොවන වර්ම රෝගයක් ඇති බව ඇය පෙන්වුවාය.

ඇය පැවසුවේ තම පියා හා මව කුඩා කළ සිටම කිසිවකු ඇසුරු කිරීමට වත් නොදුන් බවත් කුඩා වැරද්දකට පවා පරාජය වචන කියා කැගසන බවත්ය. ඇයට අවශ්‍ය වුයේ පුවත්පත් කලාවේදිනියක වීමටයි. නමුත් දෙමාපිය පෙරැත්තය මත Science විෂය ධාරාව තෝරාගෙන ඇත. ඇය දිගින් දිගට

ම විභාග අසමත් වී ඇත. ඇයට නිවසට, දෙමාපියන්ට මුහුණ දිය නොහැක. ඇය අසාමාන්‍ය ලෙස වකුටු වී වාඩි වී සිටියා ය. ඇයගේ ඉරණම, අනාගතය යහපත් වේ ද?

**බඩා නොපමුණුවන දෙමාපියන් (Indulgent Parenting)**

මෙවැනි දෙමාපියන් සුලභව අප අතර සිටී. දෙමාපියන් මුළුමනින් ම දරුවාගේ කටයුතුවල යෙදෙමින් කිසිදු පාලනයකින්, දඬුවමකින් තොරව දරුවා ඉල්ලා සිටින දේ කිසිම පැකිලිමකින් තොරව (ඕනෑම විශදමක් හෝ අපහසුවක් දරා) බඩා දෙන අතර කොටින්ම දරුවාගේ මෙහෙකරුවන් බවට පත් වී ඇත.

මෙවැනි වාතාවරණයක් තුළ ඇති වන දරුවා සමාජ හැකියාවන් වලින් හා ස්වයං පාලනයෙන් අවම මට්ටමක පවතී. ළමුන් ඉල්ලා සිටින සෑම දෙයක් ම දෙමාපියන් සපයන බැවින් ළමුන් තම වර්ගාව පාලනය කිරීමට උගන්නේ නැත.

අවාසනාවකට සමහර දෙමාපියන් උවමනාවෙන් ම මෙලෙස ළමුන්ට සලකන්නේ අධික ආදරයත්, අවම බාධාවකින් ළමයා දක්ෂ, ආත්ම අභිමානය ඇති අයකු බවට පත් වෙවී යන සාවද්‍ය වේතනාවෙනි.

පසුකාලීනව තමාට අවශ්‍ය දේ නොලැබී ගිය කල මේ ළමුන්ට තම අවේග පාලනය කර ගැනීම අපහසු වේ. දේපල හා පුද්ගල හානි මේ නිසා සිදුවේ. මෙවැනි අය අන් ළමුන් අතරේ ප්‍රසිද්ධ නොමැත. මේ ළමුන් අන් අයට ගරු කිරීමට උගෙන ගෙන නොමැති අතර තම වර්ගාව පාලනය කිරීමට මේ අයට අපහසු නිසා සමාජයේ ප්‍රශ්නකාරී තත්වයක් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. මේ ළමුන් කලහකාරී අය විය හැක. අනෙක් අය පාලනය කිරීමට උත්සාහ දරයි. නීති රීතිවලට, අවාර ධර්මවලට කිසිදු තැකීමක් නොමැත. අවසානයේ දී සමාජයට පිළිලයක් ගොඩ නැගුවා විය හැක.

**උදා :**

**ස්ථානය:** Police Station Victoria

**වයස :** 16

**උපකාර විමසුවේ :** මේ යෞවනයා කිහිපවරක් ම පොලිස් නිලධාරියකුට පහර දීමට උත්සාහ දරා ඇත. (දෙමාපියන් සමග ඇති වූ ආරවුලක් බේරීමට ගිය) අධික ආදරය ම මේ දරුවා රාක්ෂයකු බවට පත් කළ බව ඔබට පෙනේවි.

## නොසලකා හරිනු ලබන දෙමාපියන් (Neglectful Parenting)

මෙවැනි දෙමාපියන් ළමුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික වර්ධනයට කෙසේවත් දායක නොවන අය වන අතර ම ළමුන්ගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන අවස්ථා පිළිබඳව වැටහීමක් හෝ තැකීමක් නොමැත. එසේම අනෙක් අය ඉදිරියේ ' මේ මගේ දරුවා මගේ වත් කීමට උත්සාහ නොදරයි.

මෙවැනි දෙමාපියන් යටතේ වැඩෙන දරුවන් තමාට සමාජයේ සුදුසු තැන පිළිබඳව, තම පවුලේ තමාට තැනක් හෝ අඩුම තරමේ තම දෙමාපියන්ට තමාට අවශ්‍ය ද යන්න පිළිබඳව විශාල බියකින් පසු වේ. තමාගේ පැවැත්ම පිළිබඳව විවිධාකාර ප්‍රශ්න මේ ළමුන් තුළ ඇත.

ශාරීරික හා මානසික ක්‍රියාකාරකම්වල දී මේ ළමුන් පසුපසින් සිටී. තම ස්වභාවිකව පිළිබඳ වැටහීමක්, පිළිගැනීමක් නොමැත. බොහෝ අවස්ථාවල දී දෙමාපිය අවධානය ගැනීම සඳහා විවිධ ගබ්ද, උපක්‍රම, භයානක කටයුතු වල නිරත වීම නිසා අන් අය අතරේ මේ අය කැපී පෙනේ. ශාරීරික මානසික වර්ධනයේ අඩුවක් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. මේ ළමුන් ගොත ගැසීම, නොදැනුවත්ව ම සිදු වන ගරීර් අංග වලනයන් (බෙල්ල නැටවීම, ගැස්සීම, ඇස්පිල්ලන් නොනවත්වා ගැසීම, උරහිස ගැස්සීම - Tick Disorders) නිසා බහුතරයකගේ අවධානයට ලක් වේ. අධ්‍යාපන කටයුතු වලට දක්ෂයන් නොවීමට ඉඩ තිබේ. මෙවැනි දෙමාපිය ලක්ෂණ නිසා අනාගත ප්‍රශ්නකාරී දරුවන් බිහි වන බව කිව යුතු ම ය.

**උදා :**

**ස්ථානය:** ( School Counselling Center Well Known College)

**වයස :** 9

**උපකාර විමසුවේ :** පංතියේ ගුරුවරිය විසින් උපදේශනයට යොමු කරන ලදී. පංතියේ සියුම් නොසන්සුන් තත්වයක දී ම මොහු බැංකුවේ තදින් ම හිස ගසා ගනී. සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි නොවන බවත් එක දිගට ම පංතියේ ඇති විදුලි පංකාල දිසා බලා සිටින බවත් ගුරුවරිය පවසයි.

## ස්වාධීනත්වය අගයන දෙමාපියන් (Authoritative Parenting)

මෙවැනි දෙමාපියන් යටතේ වැඩෙන ළමුන්ට දෙමාපියන් නිරන්තරයෙන් ම ස්වයං නිර්ණා ගැනීමට උනන්දු කරවන අතර ම ළමුන්ගේ සමහර නිර්ණාවලට කල්පනාකාරීව මැදිහත් වීම් කරයි. දෙමාපියන් මැදිහත් වීම් කළ විට හේතු නොපැකිලව ගෙන හැර පාන අතර ම ළමයා දක්ෂ දේ, කැමති දේ සඳහා ධෛර්යමත් කිරීමත්, පැසසීමත්, අවස්ථානුකූලව යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් ඊටත් වඩා පහසුවෙන්, හොඳින් කිරීමට හැකි මාර්ග පෙන්වා දීමත්, ධනාත්මකව ලෝකය දෙස බැලීමටත්, ආදර්ශයෙන් හා වචනයෙන් ළමයින්ට ඉඩ හරී.

මෙවැනි දෙමාපියන්ගේ ළමුන් අනෙක් ළමුන්ට වඩා සිතුවිලි දැනුමෙන්, ක්‍රියාකාරකම් වලින්, ආත්ම අභිමානයෙන් වාගේ ම නිරෝගී භාවයෙන් ඉදිරියෙන් සිටී.

තර්කානුකූලව හා සන්සුන්ව ජීවිතයේ විවිධ බාධක ජය ගැනීමටත්, ජීවිතය තුළ සතුටින් සිටීමටත් මෙවැනි ලක්ෂණ ඇති දෙමාපියන්ගේ ළමුන්ට හැකියාව ඇත. ආත්ම අභිමානය, ධනාත්මක පෞරුෂය, සැකැල්ලු බව මේ අය තුළින් විද්‍යාමාන වේ

**උදා :**

**ස්ථානය:** වර්ෂ අවසාන ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය. ප්‍රධාන පාසලක්

**වයස :** 16

**උපකාර විමසුවේ :** හඳුනාගැනීමෙන් පසු ඔහුගේ ජීවිතයේ විරයකු (ක්‍රීඩකයෙක්) හමුවීමට මාර්ගය විමසීම. තමාට ලද ත්‍යාගයන් අතැතිව ප්‍රබෝධමත් දෙමාපියන් සමග සිටි දරුවාව ජායාරූප ගත කිරීමට පාසල් ප්‍රධානීන් බලා සිටී. දෙමාපියන් තම පුතාගේ කිහිප වරක් වැළඳ ගන්නා අයුරුන් ඔවුන්ගේ සතුටු කඳුලත් සියලු දෙනා ම එදින දුටුවා.

**සටහන :** මෙවැනි දෙමාපියන් ලැබීමට නම් යෞවනයා පුරුවේ පිනක් කර තිබුණා ද? එසේත් නැති නම් සාර්ථක දෙමාපියකු වන්නේ කෙසේද කියා මේ දෙමාපියන් සොයා බැලුවා ද? තමන් තුළ නොමැති හැකියාවන්, ආකල්ප, සන්සුන් බව මේ අය ඉඩ ලද හැම විටම පොත් පත්, උපදේශන ආයතනවලින් විමසා සිටි අතර ඉදිරියේ දී ත් දරුවන්ට උපකාර කිරීමට හැකි මාර්ග සෙවීමට පසුබට නොවන බව මේ දෙමාපියන් ලියුම්කරු සමග කීවේ අව්‍යාජ ලෙසය.

**පසුවදන**

මෙහි සඳහන් අයුරින් දෙමාපියන් ළමුන්ට සලකන ආකාරයන් කිසි ලෙසකින්වත් අවඥාවට ලක් කිරීම ලිපියේ අරමුණ නොවන බව මතක් කරමි. එලෙස ම දෙමාපියන් විවිධ ආකාර වූ පමණකින් ම අයහපත් ළමුන් සමාජයට හැමවිටම දයාද නොවන බවත් මතක් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

අනෙක් අතට බහුතරයක් වූ දෙමාපියන් බොහෝ විට ඉහත සඳහන් මිශ්‍ර ආකාර විධි භාවිතා කරනවා විය හැක. නමුත් හොඳින් සිතා බැලුවහොත් සෑම දෙමාපියකුම එක් Parenting Style එකකට වැඩි නැඹුරුවක් තිබිය හැක. මෙම ලිපියේ අරමුණ වූයේ ළමුන්ට හිතකර දෙමාපිය රැකවරණයක් ලබා දුන හොත් ඔවුන් මානසිකවත් කායිකවත් හොඳින් වර්ධනය වී ඔවුන්ගේ අනාගතය සාර්ථක වන බව පෙන්වීමයි. ඇති විය හැකි අයහපත් තත්වයන් අවම කිරීමත් ඒ නිසා මානසික සුවයක් විඳීමට අවශ්‍ය නම් අනෙක් වූ දුක් කම්කටොලු විඳින දෙමාපියන්ට යම් අත්වැලක් සැපයීමත්ය. සෑම දෙමාපියකුගේ ම උත්සාහය තමාටත් තම ළමුන්ටත් හිතකර සුභවාදි පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම නම් ඒ තුළින් අත්වන ධනාත්මක ප්‍රතිලාභ ඉමහත්.

## කළ යුත්තේ කුමක්ද?

හැකි සෑම විට ම ප්‍රමුඛ සමග සන්සුන්ව කතා කිරීම ආරම්භ කරන්න. ඔවුන් සමග විනෝද ගමන් යන්න. ඒ අය ලෝකය දකින ආකාරය තේරුම් ගෙන සන්සුන්ව කරුණු වටහා දෙන්න. අවස්ථානුකූලව පැසසීම, ධෛර්යය සපයන්න.

හැකි සෑම විට ම මේ පිළිබඳව ලියා වි ඇති පොත් කියවන්න. ප්‍රශ්නයක් ඇති යැයි සිතන විට උපදේශන ආයතනවල පිහිට පනන්න. එවිට තමා අත වූ අඩුපාඩුව වටහා ගෙන ඉදිරියේ දී වත් ධනාත්මක පවුල් පසුබිමක් ගොඩ නැගීමට ඉඩ ලැබෙනවා ඒකාන්තය.

මනෝ විද්‍යාඥ

ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්න

අවශ්‍ය උපදෙස් 2 707601/ 4985325 අංකයට අමතා හෝ prabu1@pbpconsultancy.com ඊ මේලයට ලියා හෝ මෙම වෙබ් අඩවියෙන් [www.pbpconsultancy.com](http://www.pbpconsultancy.com) ලබා ගත හැක.