

ළමයින් දකින අයුරින් ලෝකය දකින්න. (මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්)

Prasanna Panditharatne Consulting Psychologist

ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්න මානසික සහන සේවා උපදේශකයෙකු වශයෙන් ලංකාවේ විවිධ ආයතන වල සේවය කර ඇත. ඕස්ට්‍රේලියාවේදී මනෝ විද්‍යාව සඳහා පශ්චාත් උපාදියද ලබා ඇත. ඕස්ට්‍රේලියාවේ ලියාපදිංචි උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥයෙකු වන ඒ මහතා දැනට තම ආචාර්ය උපාධිය සඳහා අධ්‍යයන කටයුතු වල යෙදී සිටී. මේ රටේ වෙසෙන අපේ දරුවන් විවිධ මානසික ආතතීන්ගෙන් පෙළෙන වග අනුමත කල ප්‍රසන්න ඔවුන් පිලිබඳ ඉහල අවබෝධයකින් පසුවෙයි. ඔහුගෙන් අප ඇසූ ප්‍රශ්ණ කිපයක් සහ ඒවාට දුන් පිළිතුරු ඇසුරෙන් මෙම කොටස සැකසේ.

ලංකාවේ ජීවත්වන ළමයින්ට වඩා ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන අපේ ළමයින්ට ගැටළු අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් පෙන්නුම් කරනවාද?

ඇත්ත වශයෙන්ම මෙතෙදී සිදුවන්නේ ප්‍රශ්ණවල අඩු වැඩි වීමක් නොවේ. ප්‍රශ්ණ වල ස්වභාවයේ වෙනසක්ය. උදාහරණයකට ගත හොත් ලංකාවේ ජීවත්වන ගැහැණු ළමයෙකුට තම දෙමාපියන්ගේ දුර්වල ආර්ථිකය හේතුවෙන් පාවහන් යූගලක් මිලදී ගැනීමට නොහැකි වීම ප්‍රශ්ණයක් විය හැක. එම වයසේම ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන ගැහැණු ළමයෙකුට කඳවුරකට (Camping) යෑමට තම දෙමාපියන් ඉඩ නොදෙන්නේ ඇයි දැයි නොවැටහීම ප්‍රශ්ණයකි. ජීවිත කාලයේ වැඩි හරියක් ලංකාවේ ජීවත්වූ දෙමාපියන්ට මේ රටේ වැඩෙන තම දරුවන්ගේ ප්‍රශ්ණ පිලිබඳව අඩු වැටහීමක් හෝ අඩු තක්සේරුවක් තිබිය හැක.

දැඩි හිනි රිති ළමයාට බලපාන්නේ කෙසේද?

ඔබට ඔබේ ළමුන්ගේ යහපත් මානසික හා පෞරුෂ වර්ධනයක් ඇති කිරීමට අවශ්‍ය නම් යම් යම් හිනි රිති හඳුන්වා දීම කල්පනාකාරීව කල හැක. ඊට ප්‍රථම "හිනිය" ළමුන්ගේ යහපත සඳහාම ද නැතහොත් තමා තුල තිබෙන ආතතීන්වලට (Stress) පිලියමක් ලෙසද කියා විමසා බලන්න. පැණවීමට බලාපොරොත්තු වන හිනිය හෝ තහනම පිලිබඳව ළමුන් සමග සුහද පිළිසඳරක යෙදෙන්න. පවුල තුල ගන්නා තීරණවලට හවුල් කර ගැනීම නිසා ළමයාට තමා ද පිළිගන්නා පුද්ගලයෙකු බව වැටහීම, පවුලේ දෙමාපිය ළමුන්ගේ යහපත් සම්බන්ධතා වර්ධනයට රැකුලක් වේ.

Camping, Sleepover party බටහිර මිතුරන්ගේ උපන්දින උත්සව වැනි දේවලින් ළමයා වෙන් කල යුතුද?

කිසිසේත්ම නැත. තමන් ජීවත් වන පරිසරයේ සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැන ගැනීම ළමයාට අවශ්‍යයි. ධනාත්මක කුතුහලය මානසික වර්ධනයේදී හා අධ්‍යාපනයේදී ඉතා වැදගත්. කළ යුත්තේ ළමයා වෙන් කිරීම නොව. එතැන ළමයාට ආරක්ෂාව තිබේදැයි සොයා බැලීමයි. විශේෂයෙන් දරුවා සමග, ඔහුගේ,

ඇගේ මිතුරන් සමග, ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් සමග, ගුරුවරුන් සමග කතා කර සහතික කර දැනගන්න. ළමයා ඊට කැමැත්තෙන් සිටී. ළමා දෙමාපිය විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගන්න. ළමයා එසේ යැවීම අවධානම් විය හැකි බව වැටහී ගිය හොත් ඒ ගැන ළමයා සමග සාකච්ඡා කරන්න. අවදානමේ ප්‍රති විපාක පිලිබඳව පහදා දෙන්න. family camping වැනි අනුරූප අවස්ථා ලබා දීමට උත්සහ කරන්න.

ළමයින්ගේ ආහාර විශේෂයෙන් ගෙදර පිළියෙල කරන ආහාර ගැනීමේ උනන්දුව අඩුයි. ඒ ඇයි?

දශක කිපයක් මේ රටේ ජීවත් වුවත් තවමත් බොහෝ දෙමව්පියෝ බත් හා ව්‍යාංජන තුන් වේලට හුණි වි දීමට පුරුදුව සිටී. කාර්ය බහුල ජීවිතයක් ගෙවන ළමුන්ට Hamburger, Sandwich වැනි ආහාර තම කාර්යයේ නිරත වෙමින්ම ගත හැක. අනිත් අතට බාහිර ඔපය අගයන සමාජයක සමහර ශ්‍රී ලාංකික ආහාර නොගැලපේ යැයි ළමුන් සිතනවා විය හැක. තම ළමුන් සමග සාකච්ඡා කර විවිධ ආහාර වර්ග පිළියෙල කර ගැනීමට ඉගෙන ගන්න. ඒ අයගේ උදව් ළබා ගන්න. ඔවුන් ලෝකය දකින අයුරින් දැකීමට උත්සහ ගන්න. දෙමාපියන් තමා ජීවත් වන රටට අනුරූප එහෙත් භාෂිකර නොවන ප්‍රායෝගික ආහාරවලට හුරු වීම නුවණැති ක්‍රියාවකි. සමහර මානසික ආතතින් නිසාද (Stressful event) ආහාර අප්‍රිය වීමට ඉඩ තිබේ. දිගින් දිගටම ආහාර ගැනීම පැහැර හරින්නේ නම් විමසීමක් වන්න. විශාල ලෙස ගරීර බර අඩුවීමක් නිරීක්ෂණය කලහොත් එය විමසීමක් වීමට හේතුවකි. මෙය කායික හෝ මානසික හේතුවක් විය හැකියි. ඒ පිලිබඳව අවශ්‍යයෙන්ම ළමයාගෙන් විමසන්න. ප්‍රථිඵලයක් නොමැති නම් උපදේශකවරයෙකු (Counsellor/Psychologist) හෝ මානසික වෛද්‍යවරයෙකුට යොමු කරන්න. පවුලේ වෛද්‍යවරයාට දන්වන්න.

ළමයින්ට සිංහල ඉගැන්විය යුතුද?

අප අතර සිටින ඇතැම් දෙමාපියන්ට හොඳින් ඉංග්‍රීසි පරිහරණය කිරීමට හෝ තමාට අවශ්‍ය දේ ඒ ආකාරයෙන්ම ඉංග්‍රීසියෙන් පැවසීමට අපහසු විය හැක. ප්‍රයෝගික හේතු නිසා මේ අයට ඉංග්‍රීසි ඉගෙනීමට අවස්ථාවක් හෝ අවශ්‍යතාවයක් නොතිබිය හැක. අනෙක් අතට දවසේ වැඩි හරියක් ඉංග්‍රීසි භාෂාව හසුරුවන පරිසරයක වැඩෙන ළමුන්ට සිංහල භාෂාවේ අවශ්‍යතාවය අඩු වීමට පුළුවන්. මෙවැනි වාතාවරණයකදී දෙමාපියන් හා ළමුන් අදහස් හුවමාරු කර ගන්නේ කෙසේද? ප්‍රයෝගිකව බලන කල, කුඩා කල සිට ගෙදර සිංහල භාෂාව භාවිතා කිරීම ආකාර කිපයකින්ම වැදගත් වේ. ප්‍රශ්ණ සාකච්ඡා කිරීම, සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගැනීම වැනි දේ උදාහරණ වේ. මනෝ විද්‍යාව අනුව භාෂාවක් ඉගෙනීම ඉතාහිතකර වූත් වාසි සහගත වූත් ක්‍රියාවකි. ඔස්ට්‍රේලියානු රජයන් මේ වෙනුවෙන් විශාල ලෙස මුදල් ආයෝජනය කරයි. මවු භාෂාව කතා නොකරනවා නම් ඉංග්‍රීසි භාෂාව වතුර ලෙස හසුරු වනවා නම් එය වැදගත් කමේ ලක්ෂණයක් යැයි කවරකු හෝ සිතනවා නම් මනෝ විද්‍යාව අනුව ඔවුන් කිපවරක් පරාජය වී ඇති බව අපට මනාව පැහැදිලි වේ.

තමන්ට ලාංකික පුද්ගලයින් හෝ ආයතන මගින් පවත්වනු ලබන සමාජ ආයතන (Leisure Centre) හෝ උත්සව වැඩියෙන් අවශ්‍ය බව ළමයින් ඉල්ලා සිටිනවා. මෙය නිවැරදි ද?

ඔව්. ඉතා විශිෂ්ට අදහසක්. ළමයින්ට විවේක කාලයක් හා විවේකය ගත කිරීමට මාධ්‍යයක් අවශ්‍යයි. රූපවාහිනිය නැරඹීම, පොත් කියවීම වැනි නිවස ඇතුළේ කරන දේ ඉතා ඉක්මනින් නිරස වීමට ඉඩ තියෙනවා. එය ගාරීරිකවත්, මානසිකවත් අහිතකර විය හැක. අනෙක් අතට යොවුන් විය ජීවිතයේ අන් කවර අවධියකටත් වඩා කායික වෙනස් වීම් පැහැදිලිව හා ක්ෂණිකව දක්නට ලැබෙන කාල

පරිච්ඡේදයේ දී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හැකි පමණ තිරහ වීම අනාගත කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයකු බිහි කිරීමටත් ධනාත්මක පෞරිෂයක් බිහි කිරීමටත් ඉවහල් වේ. වැඩිහිටි සුපරික්ෂාව යටතේ හිඳහසේ සිතිමට නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට මෙම උත්සව, තරඟ හොඳ තෝතැන්පත් විය හැක.

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 ලබා ගත හැක.