# මානසික සුවය ගැන කතා කරමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:
https://www.bakteens.lk/sinhala/%E0%B6%B8%E0%B7%8F%E0%B6%B1%E0%B7%83%E0%B7%92%E0%B6%9A-%E0%B7%83%E0%B7%94%E0%B7%80%E0%B6%BA-%E0%B6%9C%E0%B7%90%E0%B6%B1-%E0%B6%9A%E0%B6%AD%E0%B7%8F-%E0%B6%9A%E0%B6%BB%E0%B6%B8%E0%B7%94/

**මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?**

මානසික සෞඛ්‍යය කියන්නේ අපි සිතන, හැඟෙන සහ එදිනෙදා අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙන ආකාරයයි. ශාරීරික සෞඛ්‍යය වගේම අපි හැමෝටම මානසික සෞඛ්‍යයක් තිබෙනවා.

පාසල් වැඩ, විභාග, පවුලේ බලාපොරොත්තු, යාළුකම්, ආදර සම්බන්ධතා, ශරීරයේ වෙනස්කම්, මුදල් ගැටලු, හිරිහැර, වෙනස්කොට සැලකීම සහ අන්තර්ජාලයේ සිදුවන දේවල් නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන්න පුළුවන්.

අපහසු හැඟීම් හඳුනාගැනීම, තමන්ව රැකබලාගැනීම, විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු සමඟ කතා කිරීම සහ අවශ්‍ය විට වෘත්තීය සහාය ලබාගැනීම ගැන මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගන්නවා.

**ඉගෙනුම් අරමුණු**

1. මානසික සෞඛ්‍යය යනු කුමක්දැයි තේරුම් ගැනීම
2. එදිනෙදා  මුහුණ දෙන අපහසු හැඟීම් හඳුනාගැනීම
3. මානසික සෞඛ්‍යය ශාරීරික, ලිංගික සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයට සම්බන්ධ වන ආකාරය අවබෝධ කරගැනීම
4. තමන්ගේ මානසික සුවය රැකබලාගැනීමට කළ හැකි සරල දේවල් හඳුනාගැනීම
5. විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් හෝ වෘත්තීය සේවාවකින් උදව් ඉල්ලන ආකාරය ඉගෙන ගැනීම
6. මානසික සෞඛ්‍යය ගැන විනිශ්චයකින් තොරව කතා කිරීමට ඉගෙන ගැනීම

**පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු**

Bakteens ලිපිය සහ එහි Quiz එක කියවා බලන්න. පාසල තුළ මානසික සෞඛ්‍ය සහාය ලබාදිය හැකි ගුරුවරුන්, උපදේශකවරුන් සහ අනුගමනය කළ යුතු ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදය කලින් හඳුනාගන්න.

හදිසි සහාය සඳහා භාවිත කළ හැකි දුරකථන අංක පුවරුවේ හෝ සිසුන්ට පෙනෙන ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සූදානම් වෙන්න.

සිසුන්ට තමන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තිය ඉදිරියේ හෙළි කිරීමට බල නොකරන්න. මෙම පාඩම අතරතුර දරුවෙකු තමන්ටම හානි කරගැනීම, සියදිවි නසාගැනීම, අපයෝජනය හෝ අනාරක්ෂිත තත්ත්වයක් ගැන කතා කළහොත් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ සූදානම් වෙන්න.

**අවශ්‍ය දේ:** තිරයක පෙන්විය හැකි හෝ මුද්‍රණය කළ Bakteens ලිපිය, කුඩා කාඩ්පත් හෝ කඩදාසි, පුවරුව සහ පෑන්.

**මූලික වචන:** මානසික සෞඛ්‍යය (mental health), හැඟීම් (emotions), මානසික පීඩනය (stress), කනස්සල්ල (anxiety), විෂාදය (depression), තමන්ව රැකබලාගැනීම (self-care), විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියා (trusted adult), වෘත්තීය සහාය (professional support).

**ගුරුවරුන්ට:** දුක, බය, තරහ, තනිකම හෝ වෙහෙස වැනි අපහසු හැඟීම් ඇතිවීමෙන් දරුවෙකු තුළ වරදක් තිබෙන බවක් අදහස් වෙන්නේ නැහැ. එවැනි හැඟීම් මිනිස් ජීවිතයේ සාමාන්‍ය කොටසක්.

නමුත් එම හැඟීම් දිගු කාලයක් පවතිනවා නම්, නැවත නැවත ඇති වෙනවා නම් හෝ නින්ද, ආහාර ගැනීම, පාසල් වැඩ, සම්බන්ධතා සහ එදිනෙදා කටයුතුවලට බලපානවා නම් වැඩිදුර සහාය අවශ්‍ය වෙන්න පුළුවන්.

අපේ මනස සහ ශරීරය එකිනෙකට සම්බන්ධයි. දිගුකාලීන මානසික පීඩනය නින්ද, කෑම රුචිය, අවධානය, ශරීරයේ වේදනා සහ ඔසප් චක්‍රය වැනි දේවලට බලපාන්න පුළුවන්. එසේම ශාරීරික අසනීප, වැඩිවියට පත්වීම, ඔසප් වීම, ශරීරය පිළිබඳ කනස්සල්ල සහ සම්බන්ධතාවල ඇතිවන හිංසනයත් මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන්න පුළුවන්.

## 1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

පුවරුවේ මෙසේ ලියන්න:

“අපේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන්න පුළුවන් දේවල් මොනවාද?”

සිසුන්ගේ අදහස් දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. කිසිවෙකුට තමන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීමක් කියන්න අවශ්‍ය නැති බව මතක් කරන්න.

අවශ්‍ය නම් පහත උදාහරණ ලබාදෙන්න:

- විභාග සහ පාසල් වැඩ
- පවුලේ ගැටලු
- යාළුකම් සහ ආදර සම්බන්ධතා
- හිරිහැර සහ වෙනස්කොට සැලකීම
- ශරීරයේ වෙනස්කම්
- මුදල් ගැටලු
- අන්තර්ජාලයේ සිදුවන දේවල්
- අසනීපයක් හෝ වියෝවක්

ඉන්පසු මෙසේ කියන්න:

“අපි හැමෝටම මානසික සෞඛ්‍යයක් තිබෙනවා. අපහසු හැඟීම් ඇතිවීම දුර්වලකමක් නෙවෙයි. ඒවා තනියම දරාගෙන ඉන්නත් අවශ්‍ය නැහැ.”

## 2. හැඟීමක් – සහායක් – ක්‍රියාමාර්ගයක් – මිනිත්තු 5

සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම පහත වැනි කල්පිත අවස්ථාවක් ලබාදෙන්න:

- විභාගය ගැන ඇති බිය නිසා  නිදාගැනීමට අපහසු ශිෂ්‍යයෙක්
- යහළුවන් කණ්ඩායමෙන් වෙන් කළ නිසා තනිකම දැනෙන ශිෂ්‍යයෙක්
- තම ශරීරයේ වෙනස්කම් ගැන ලැජ්ජාවෙන් සිටින ශිෂ්‍යයෙක්
- අන්තර්ජාලයෙන් හිරිහැරයට ලක්වන ශිෂ්‍යයෙක්
- පවුලේ ගැටලුවක් නිසා පාඩම්වලට අවධානය යොමු කරන්න අපහසු ශිෂ්‍යයෙක්

සෑම කණ්ඩායමකටම පහත ප්‍රශ්න තුනට පිළිතුරු දෙන්න කියන්න:

1. මෙම දරුවාට දැනෙන්න පුළුවන් හැඟීම් මොනවාද?
2. ඔවුන්ට සහනයක් ලබාදිය හැකි සරල දෙයක් මොකක්ද?
3. ඔවුන්ට කතා කරන්න පුළුවන් විශ්වාසවන්ත කෙනෙක් කවුද?

කණ්ඩ3ායම්වල පිළිතුරු අසා මෙසේ පැහැදිලි කරන්න:

“සෙමින් හුස්ම ගැනීම, විවේකයක් ගැනීම, හොඳ නින්දක් ලබාගැනීම හෝ යහළුවෙකු සමඟ කතා කිරීම යම් සහනයක් ලබාදෙන්න පුළුවන්. නමුත් ගැටලුව දිගටම පවතිනවා නම් හෝ තත්ත්වය කළමනාකරණය කරගැනීම අපහසු නම් වෘත්තීය සහාය අවශ්‍ය වෙන්න පුළුවන්.”

## 3. ඇත්තද, වැරදි අදහසක්ද? – මිනිත්තු 4

පහත වාක්‍ය එකින් එක කියවන්න. සිසුන්ගෙන් “ඇත්තද? වැරදි අදහසක්ද? ඇයි?” දැයි අසන්න.

“මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවන්නේ දුර්වල පුද්ගලයන්ට පමණයි.”

වැරදි අදහසක්. මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඕනෑම කෙනෙකුට ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒවා දුර්වලකමක්, නරක හැසිරීමක් හෝ අකෘතඥතාවක් නොවේ.

“උදව් ඉල්ලන්න තත්ත්වය දරාගන්න බැරි තැනටම එනකම් බලා සිටිය යුතුයි.”

වැරදි අදහසක්. කලින් උදව් ඉල්ලීමෙන් සුදුසු සහාය ලබාගැනීම පහසු වෙන්න පුළුවන්.

“මානසික සෞඛ්‍යය ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බලපාන්න පුළුවන්.”

ඇත්ත. මානසික පීඩනය නින්ද, කෑම රුචිය, අවධානය සහ ශරීරයේ දැනෙන ආකාරයට බලපාන්න පුළුවන්.

“AI chatbot එකක් මනුෂ්‍ය උපදේශකයෙකුට සම්පූර්ණ ආදේශකයක්.”

වැරදි අදහසක්. AI ලබාදෙන තොරතුරු වැරදි වෙන්න පුළුවන්. එයට දරුවෙකුගේ සම්පූර්ණ තත්ත්වය තේරුම්ගන්න හෝ හදිසි අවස්ථාවක දරුවාව ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙනයන්න බැහැ.

අවසානයේ පැහැදිලි කරන්න:

“මානසික සෞඛ්‍යය ගැන උදව් ඉල්ලීම ශක්තිමත් පියවරක්. පළමු කෙනා සවන් නොදුන්නොත් වෙනත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.”

## 4. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 3

ලිපියේ පහත කොටස් පෙන්වන්න:

- අපහසු හැඟීම් කළමනාකරණය කරගැනීම
- කතාබහ ආරම්භ කරන්නේ කොහොමද?
- මානසික සෞඛ්‍යය සමස්ත සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කොහොමද?
- මානසික සෞඛ්‍යය සහ ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය අතර සම්බන්ධය
- AI උපදේශනය ආරක්ෂිතව භාවිත කිරීම
- හදිසි උදව් ලබාගැනීම

ලිපියේ “කතාබහ ආරම්භ කරන්නේ කොහොමද?” යන කොටසෙන් උදාහරණ කිහිපයක් කියවන්න:

“මේ දවස්වල මට මම වගේ දැනෙන්නේ නැහැ.”

“මේ දේවල් දරාගන්න මට අමාරුයි.”

“මට බනින්නැතුව ටිකක් අහගෙන ඉන්න පුළුවන්ද?”

“මට කවුරුහරි එක්ක කතා කරන්න ඕනේ.”

ඉන්පසු අහන්න:

“කතා කරන්න අපහසු නම් උදව් ඉල්ලන්න පුළුවන් වෙනත් ක්‍රමයක් මොකක්ද?”

පිළිතුර: පණිවිඩයක්, සටහනක් හෝ ලිපියක් ලියා විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුට ලබාදීම.

## 5. දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 4

Bakteens ලිපියේ Quiz එකෙන් මේ පාඩමට අදාළ ප්‍රශ්න තෝරාගෙන පන්තියක් ලෙස කරන්න. එක් පිළිතුරකින් පසුව අහන්න:

“ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?”

ඉන්පසු කෙටි වාචික ප්‍රශ්න දෙකක් අහන්න:

අපහසු හැඟීම් දිගු කාලයක් පවතිනවා නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

පිළිතුර: විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියා වෘත්තීය සහාය ලබාගැනීම.

යහළුවෙකු තමන්ටම හානි කරගැනීමට සිතෙන බව පැවසුවොත් එය රහසක් ලෙස තබාගත යුතුද?

පිළිතුර: නැහැ. යහළුවා තනි නොකර වහාම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.

## 6. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“ඔබට අපහසු වෙලාවක කතා කරන්න පුළුවන් විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් කවුද?”

එය පන්තිය ඉදිරියේ කියන්න අවශ්‍ය නැති බවත්, තමන් සඳහා පෞද්ගලිකව සිතා හෝ ලියා තබාගත හැකි බවත් කියන්න.

ඉන්පසු මෙසේ අවසන් කරන්න:

“මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු දුර්වලකමක්, නරක හැසිරීමක් හෝ අසාර්ථකත්වයක් නොවෙයි. ඔබට දැනෙන දේ වැදගත්. ඔබට සවන් දෙන සහ උදව් කරන අය සිටිනවා. තනියම දරාගෙන ඉන්න අවශ්‍ය නැහැ. පළමු කෙනා සවන් නොදුන්නොත්, උදව් ලැබෙන තුරු වෙනත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.”

**ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්**

ප්‍රශ්නයක් → කල්පිත අවස්ථාවක් සමඟ ක්‍රියාකාරකම → වැරදි අදහස් ගැන කතාබහ → ලිපිය → Quiz එක

ගුරුවරුන්ටත් මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ විවිධ පෞද්ගලික, ආගමික හෝ සංස්කෘතික අදහස් තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් “ශක්තිමත්ව ඉන්න”, “ඕවා ගැන හිතන්න එපා”, “ඔයාට තියෙන දේවල් ගැන සතුටු වෙන්න” හෝ “මේ වයසේ ඔහොම තමයි” වැනි ප්‍රතිචාර ලබා නොදෙන්න.

මෙය දරුවෙකුගේ හැසිරීම හෝ ආගමික විශ්වාසය විනිශ්චය කරන පාඩමක් නොවේ. මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කරුණු මත පදනම් වූ සෞඛ්‍ය පාඩමක්.

ගුරුවරයා උපදේශකයෙකු හෝ වෛද්‍යවරයෙකු වීමට අවශ්‍ය නැහැ. ඔබේ වගකීම වන්නේ දරුවාට සන්සුන්ව සවන් දීම, ඔවුන්ගේ අත්දැකීම වැදගත් ලෙස සැලකීම සහ සුදුසු සහාය වෙත යොමු කිරීමයි.

**දරුවෙකු තමන්ටම හානි කරගැනීම, සියදිවි නසාගැනීම හෝ ජීවත් වීමෙන් වැඩක් නැති බව ගැන කතා කළහොත්:**

- එම ප්‍රකාශය සෑම විටම බරපතළ ලෙස සලකන්න.
- දරුවාට බනින්න, ලැජ්ජා කරන්න හෝ අවධානය ලබාගැනීමට එසේ කියන බවට චෝදනා නොකරන්න.
- දරුවා තනි නොකරන්න.

පාසලේ වගකිවයුතු ළමා ආරක්ෂණ නිලධාරියාට හෝ සුදුසු ජ්‍යොෂ්ඨ නිලධාරියෙකුට වහාම දැනුම් දී පාසලේ  ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න.

හසිදි අවදානමක් තිබෙනවා නම් ළඟම රෝහලේ හදිසි ප්‍රතිකාර අංශයට හෝ OPD එකට ගෙනයන්න. අවශ්‍ය නම් 1990 අමතන්න.

**ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු**

- සිසුන්ට තම මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හෝ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තිය ඉදිරියේ කියන්න බල නොකරන්න.
- මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ අපහාසාත්මක නම්, විහිළු සහ හංවඩු ගැසීම් භාවිත කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- “පිස්සු”, “අවධානය ගන්න හදනවා” හෝ “දුර්වලයි” වැනි වචන භාවිත නොකරන්න.
- සිසුවෙකුගේ අත්දැකීම වෙනත් සිසුන් හෝ අදාළ නොවන ගුරුවරුන් සමඟ බෙදා නොගන්න.
- දරුවෙකු කතා කරන විට ප්‍රශ්න කරමින් විමර්ශනයක් සිදු නොකරන්න. අවශ්‍ය තොරතුරු සන්සුන්ව අසා සුදුසු ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයට යොමු කරන්න.
- මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති සිසුන් පන්තියෙන්, ක්‍රීඩාවෙන් හෝ වෙනත් අවස්ථාවලින් වෙන් නොකරන්න.
- උදව් ඉල්ලන දරුවෙකුට “ඔබ මේ ගැන කතා කළ එක හොඳ දෙයක්”, “මම ඔබව විශ්වාස කරනවා” සහ “අපි ඔබට උදව් ලබාගනිමු” කියලා පවසන්න.

හදිසි සහාය

1926 – ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක සේවාව

1333 – පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක අර්බුද සහාය සේවාව

1929 – ශ්‍රී ලංකා ළමා උපකාරක සේවාව

1990 – සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවාව

119 – හදිසි පොලිස් සහාය

0112 682 570 – ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ

This resource has been developed based on the Age-Appropriate Sexuality Education, Communication Guideline for Sri Lanka.

Key Concept 5: Skills for Health and Well-Being

Key Concept 7: Sexuality and Reproductive Health

https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2date26-date7/Age-Appropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf

bakteens.lk

a grassrooted initiative
For more support email us: trust@grassrooted.net