හිරිහැර, දාමරිකකම් හා ප්‍රචණ්ඩත්වය වළකමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:
https://www.bakteens.lk/sinhala/%E0%B7%84%E0%B7%92%E0%B6%BB%E0%B7%92%E0%B7%84%E0%B7%90%E0%B6%BB%E0%B6%AF%E0%B7%8F%E0%B6%B8%E0%B6%BB%E0%B7%92%E0%B6%9A%E0%B6%9A%E0%B6%B8%E0%B7%8A%E0%B7%84%E0%B7%8F%E0%B6%B4%E0%B7%8A%E0%B7%8A/

ප්‍රධාන අරමුණ: හිරිහැරවලින් තොර, ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීම.

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

හිරිහැර, දාමරිකකම් හා ප්‍රචණ්ඩත්වය කියන්නේ මොනවාද, ඒවා හඳුනාගන්නේ කෙසේද සහ එවැනි සිදුවීමකදී ආරක්ෂිතව ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කොහොමද කියලා මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගන්නවා.

ශාරීරික හිරිහැර පමණක් නොව, වචනවලින් කරන හිරිහැර, කෙනෙකු තනි කිරීම, ලිංගික හිරිහැර සහ අන්තර්ජාල හිරිහැර (Cyberbullying) ගැනත් කතා කරනවා. හිරිහැරයට ලක්වීම දරුවාගේ වරදක් නොවන බවත්, ඒ ගැන කෙනෙකුට කීම "කේලම් කීමක්" නොවන බවත් අවධාරණය කරනවා.

ඉගෙනුම් අරමුණු

1. හිරිහැර සහ දාමරිකකම් හඳුනාගැනීම
2. විවිධ ආකාරයේ හිරිහැර පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීම
3. විහිළුවක් සහ හිරිහැරයක් අතර වෙනස තේරුම් ගැනීම
4. තමන්ට හෝ යහළුවෙකුට හිරිහැරයක් සිදුවුවහොත් ආරක්ෂිතව ප්‍රතිචාර දැක්වීම
5. විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් උදව් ඉල්ලීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීම

පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු

Bakteens ලිපිය සහ එහි Quiz එක කියවා බලන්න. පාසල තුළ හිරිහැරයක් වාර්තා කළ හැක්කේ කාටද සහ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදය කුමක්දැයි සොයා බලන්න.

දරුවන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තිය ඉදිරියේ හෙළි කිරීමට කියන්න එපා. දරුවෙකු පාඩම අතරතුර හිරිහැරයක් හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් හෙළි කළහොත් අනුගමනය කළ යුතු ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදය දැන ගෙන සිටීම වැදගත්.

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

මූලික වචන: හිරිහැර කිරීම (harassment), දාමරිකකම (bullying), ප්‍රචණ්ඩත්වය (violence), අන්තර්ජාල හිරිහැර (cyberbullying), ලිංගික හිරිහැර (sexual harassment), විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියා (trusted adult), වාර්තා කිරීම (reporting).

ගුරුවරුන්ට: හිරිහැර කිරීමේදී කෙනෙකුට බියක්, වේදනාවක් හෝ ලැජ්ජාවක් ඇති කිරීමට බලය භාවිත කරනවා. මෙම බලය ශාරීරික ශක්තිය පමණක් නොවෙයි. වයස, පාසලේ තනතුර, ජනප්‍රියත්වය, යහළුවන්ගේ කණ්ඩායමක් හෝ පෞද්ගලික තොරතුරු ද බලයක් ලෙස භාවිත කළ හැකියි.

හිරිහැර නැවත නැවත සිදුවිය හැකියි. එහෙත් බරපතළ පහරදීමක්, ලිංගික හිරිහැරයක්, තර්ජනයක් හෝ පෞද්ගලික ඡායාරූපයක් අවසරයකින් තොරව බෙදාහැරීමක් එක් වරක් සිදුවුවත් වහාම උදව් අවශ්‍යයි.

හිරිහැරයට හේතු සාකච්ඡා කළ හැකි වුවත්, කිසිදු හේතුවකින් හිරිහැර කිරීම සාධාරණීකරණය කළ නොහැකියි.

1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

පුවරුවේ මෙසේ ලියන්න:

“හොඳ විහිළුවකදී හැමෝටම හිනා යනවා.”

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

විහිළුවක් හිරිහැරයක් බවට පත්වෙන්නේ කවදාද?

කෙනෙකු “එපා” කිව්වට පස්සෙත් එය කරනවා නම් ඒක විහිළුවක්ද?

සිසුන්ගේ අදහස් දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. ඉන්පසු මෙසේ කියන්න:

“කෙනෙකුට රිදෙනවා නම්, බයක් හෝ ලැජ්ජාවක් දැනෙනවා නම්, නැත්නම් ‘එපා’ කිව්වත් එය නවත්වන්නේ නැත්නම්, ඒක සාමාන්‍ය විහිළුවක් නෙවෙයි.”

2. හිරිහැර හඳුනාගනිමු – මිනිත්තු 5

සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම කාඩ්පත් හෝ කඩදාසි ලබාදෙන්න.

ඔවුන් දන්නා හිරිහැර කිරීමේ ක්‍රම කාඩ්පත්වල ලියන්න කියන්න. ඒවා පහත කාණ්ඩ යටතේ පුවරුවේ ලියන්න:

1. ශාරීරික හිරිහැර
2. වචනවලින් කරන හිරිහැර
3. මානසික හෝ සමාජීය හිරිහැර
4. ලිංගික හිරිහැර
5. අන්තර්ජාල හිරිහැර

අවශ්‍ය නම් පහත උදාහරණ ලබාදෙන්න:

- ගැසීම, තල්ලු කිරීම හෝ දේපළවලට හානි කිරීම
- නම් කීම හෝ ශරීරය ගැන විහිළු කිරීම
- කටකතා පැතිරවීම හෝ කණ්ඩායමෙන් තනි කිරීම

- අකමැති ආකාරයෙන් ශරීරය ඇල්ලීම හෝ ලිංගික අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම
- අපහාසාත්මක පණිවුඩ, ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ බෙදාහැරීම
- ව්‍යාජ ගිණුමක් (fake account) සෑදීම

අවසානයේ අහන්න:

"හිරිහැර **කියන්නේ පහරදීම විතරක්ද?"**

3. ඇත්තද, වැරදි අදහසක්ද? – මිනිත්තු 4

පහත වාක්‍ය එකින් එක කියවන්න. සිසුන්ගෙන් "ඇත්තද? වැරදි අදහසක්ද? ඇයි?" කියලා අහන්න.

"විහිළුවක් නිසා කෙනෙකුට රිදුණත් එය ගණන් ගන්න අවශ්‍ය නැහැ."

වැරදි අදහසක්. විහිළුවක් නිසා කෙනෙකුට බයක්, ලැජ්ජාවක් හෝ වේදනාවක් ඇති වෙනවා නම් එය හිරිහැරයක් වෙන්න පුළුවන්.

"හිරිහැරයක් ගැන ගුරුවරයෙකුට කීම කේලම් කීමක්."

වැරදි අදහසක්. හිරිහැරයක් ගැන කීම ආරක්ෂාව ලබාගැනීමට සහ එය නතර කිරීමට ගන්නා පියවරක්.

"හිරිහැරයක් දැක්කොත් එයට සම්බන්ධ නොවී නිහඬව සිටීම හොඳයි."

වැරදි අදහසක්. ආරක්ෂිත නම් හිරිහැරයට ලක්වන යහළුවාට සහය දී, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.

"Online හිරිහැරයක් නම් screenshots සහ messages ආරක්ෂිතව තබාගැනීම වැදගත්."

ඇත්ත. ඒවා වාර්තා කිරීමට අවශ්‍ය සාක්ෂි වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා නැවත සමාජ මාධ්‍යවල බෙදාහරින්න එපා.

අවසානයේ පැහැදිලි කරන්න:

"හිරිහැරයට ලක්වීම ඔබේ වරදක් නෙවෙයි. උදව් ඉල්ලීම දුර්වලකමක් නෙවෙයි."

4. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 3

ලිපියේ පහත කොටස් පෙන්වන්න:

හිරිහැර හා දාමරිකකම් කියන්නේ මොකක්ද?

ඒක ඇත්තටම විහිළුවක්ද?

ඔබට කවුරුන් හෝ හිරිහැර කරනවා නම් මොකද කරන්නේ?

යහළුවෙකුට හිරිහැර කරනවා දැක්කොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ලිපියේ කොටසක් කියවා ඉන්පසු අහන්න:

"යහළුවෙකුට හිරිහැර කරනවා දැක්කොත් අපට ආරක්ෂිතව කරන්න පුළුවන් දේවල් මොනවාද?"

අවශ්‍ය නම් මේ පිළිතුරට උදව් කරන්න:

"යහළුවා සමඟ ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන්න, ඔවුන් කියන දේ අහන්න සහ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න."

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:

කෙනෙකු "එපා" කිව්වත් විහිළුව දිගටම කරනවා නම් එය හිරිහැරයක් වෙන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර: ඔව්.

හිරිහැරයක් ගැන කියන්න පුළුවන් කාටද?

පිළිතුරු: දෙමාපියෙකුට, භාරකරුවෙකුට, විශ්වාසවන්ත ගුරුවරයෙකුට, පාසල් උපදේශකවරයාට, අංශ ප්‍රධානියාට හෝ විදුහල්පතිවරයාට.

6. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

"අපේ පන්තිය හිරිහැරවලින් තොර ආරක්ෂිත තැනක් කිරීමට ඔබට කළ හැකි එක දෙයක් මොකක්ද?"

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මෙසේ අවසන් කරන්න:

"හිරිහැර කිරීම කියන්නේ පහරදීම විතරක් නෙවෙයි. වචන, තර්ජන, තනි කිරීම, අනවශ්‍ය ඇල්ලීම් සහ online ක්‍රියාකාරකම් මගිනුත් හිරිහැර සිදුවෙන්න පුළුවන්. හිරිහැරයට ලක්වීම ඔබේ වරදක් නෙවෙයි. එය තනියම දරාගෙන ඉන්න අවශ්‍ය නැහැ. උදව් ලැබෙන තුරු විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියන්න."

ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්

ප්‍රශ්නයක් → කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් → වැරදි අදහස් ගැන කතාබහ → ලිපිය → Quiz එක

"හිරිහැර කරන දරුවා නරක දරුවෙක්" කියලා හංවඩු ගසන්න එපා. එම හැසිරීම හානිකර බවත්, එය නතර කර වගකීම ගත යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.

දරුවෙකු හිරිහැරයක් හෙළි කළහොත්:

- සන්සුන්ව අහන්න.

- ඔවුන්ට විශ්වාස කරන බව කියන්න.
- ඒ ගැන කීම නිවැරදි දෙයක් බව කියන්න.
- එය ඔවුන්ගේ වරදක් නොවන බව මතක් කරන්න.
- දරුවාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරන්න.
- පාසලේ ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න.

දරුවා ආරක්ෂා කිරීමට වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකුට තොරතුරු ලබාදීමට සිදුවිය හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.

පාඩමෙන් පසු “හිරිහැරවලින් තොර පාසලක්” යන තේමාව යටතේ පෝස්ටර් තරගයක්, පන්ති ප්‍රතිඥාවක් හෝ පාසල් දැනුවත් කිරීමේ ව්‍යාපාරයක් සංවිධානය කළ හැකියි. සැබෑ සිදුවීම්, දරුවන්ගේ නම් හෝ ඡායාරූප මේ සඳහා භාවිත නොකරන්න.

ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු

- එකිනෙකාගේ අදහස් සහ අත්දැකීම් ගැන විහිළු නොකරන බවට එකඟ වෙන්න.
- දරුවන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තිය ඉදිරියේ කියන්න බල නොකරන්න.
- වැරදි පිළිතුරක් ලැබුණොත් සිසුවාට ලැජ්ජා නොකර නිවැරදි තොරතුරු ලබාදෙන්න.
- “ඔයාත් මොනවා හරි කරන්න ඇති” කියලා හිරිහැරයට ලක් වූ දරුවාට වරද පවරන්න එපා.
- හිරිහැර කළ සහ හිරිහැරයට ලක් වූ දරුවන්ව පන්තිය ඉදිරියේ එකට මුහුණට මුහුණ තබා ප්‍රශ්න නොකරන්න.
- බරපතළ පහරදීමක්, ලිංගික හිරිහැරයක්, තර්ජනයක් හෝ පෞද්ගලික ඡායාරූපයක් බෙදාහැරීමක් ගැන දැනගත් විට වහාම ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

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

Key Concept 4: Violence and Staying Safe

https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/2date26date7/AgeAppropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf

bakteens.lk

a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net