විගමනික ප්‍රජාවගේ ලිංගික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පුහුණුකිරීමේ මොඩියුලය

2016

NSACP

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය

විගමනික ප්‍රජාවගේ ලිංගික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පුහුණු කිරීමේ මොඩියුලය

2016

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය

ISBN : 978-955-4821-11-8

මෙහි අඩංගු කරුණු වාණිජමය කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම තහනම් වන අතර, වාණිජමය නොවන කටයුතු සඳහා **උපුටා ගත හැක්කේ ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහනේ අනුමැතිය ඇතිව පමණි.**

මුද්‍රණය: එස් ඇන්ඩ් එස් ප්‍රින්ටර්ස්
නො: 27/18,
ජයන්ත වීරසේකර මාවත,
කොළඹ 10.

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාව යනු අග්නිදිග ආසියාවේ අඩු HIV ව්‍යාප්තියක් සහිත රටකි. නමුත් රෝගය ව්‍යාප්ත වීමේ දැඩි අවදානමක් පවතී. HIV නිට්ටාවට සුවකළ නො හැකි රෝගයක් වුවද එය වැළැක්වීමටත්, ඖෂධ ගැනීමෙන් පාලනය කිරීමටත් හැකි රෝගයකි. HIV ශරීරයට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට වසර ගණනාවක් ගතවේ. එම නිසා විසි එක්වන සියවසේ මානව පැවැත්ම හා සම්බන්ධ ප්‍රධාන අභියෝගයක් බවට, HIV වසංගතය පත්ව ඇත.

රට තුළ කෙටිකාලීනව හෝ දිගුකාලීනව සංක්‍රමණය වීමත්, දේශසීමා හරහා සංක්‍රමණය වීමත් යන කරුණු දෙස බැලීමේදී විගමනික ප්‍රජාව ද විවිධ අවදානම් චර්යාවන්ට නතු විය හැකි සහ අවදානම් චර්යාවන් අනුගමනය කිරීමට ප්‍රවණතාවක් ඇති කණ්ඩායමක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. අවදානම් සහගත ලිංගික චර්යාවන් තුළින් පුද්ගලයකු නතුවිය හැකි වඩා බරපතළම ගැටළුව වන්නේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලට ගොදුරු වීමයි. ලිංගාශ්‍රිතව බෝ වන රෝග අතර, HIV ආසාදනය වඩා සුවිශේෂී වන්නේ එය පුද්ගල ප්‍රතිශක්තිය බිඳ හෙලමින් එය හීන කර දමන බැවිනි.

ශ්‍රී ලංකාව සිය විදේශ විනිමය උපයාගන්නා ප්‍රධාන මාර්ගයන් අතර, විදේශ රැකියාවල නියුක්ත වූවන් උපයා මෙරටට එවන මුදල්, ප්‍රධාන කොටසක් වේ. එහෙයින් විදේශ රැකියා ශ්‍රමිකයින් රටකට ඉතා වැදගත් වේ. විදේශ රැකියා ශ්‍රමිකයින් අතර, HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලට බලපාන ප්‍රධාන අවදානම් හැසිරීමක් වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

එහෙයින් විදේශ රැකියා ශ්‍රමිකයින් අතර වගකිවයුතු හැසිරීම් ප්‍රවර්ධනය මගින් HIV ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඔවුන් අතර පැතිරීම පාලනයට කටයුතු කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි. එමෙන්ම විදේශ රැකියා ශ්‍රමිකයින් අතර දැනුම වර්ධනය කර HIV ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කිරීමට කටයුතු කරන අතරම, HIV ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිවාරණයට අවශ්‍ය පුහුණුකරුවන් ලෙස අවශ්‍යම කුසලතා වර්ධනය ද මෙම වැඩසටහනේ එක් අරමුණකි. මෙ මගින් විදේශ රැකියා සඳහා යොමු වන පුරවැසියන් ගුණාත්මකභාවය අතින් හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවින් ඉහළ නැංවිය හැකිය.

මේ සඳහා පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීම උදෙසා මෙම පොත පිළියෙළ කිරීම අවශ්‍ය වී ඇත. මෙම අවශ්‍යතාව මනාව හඳුනාගෙන ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහනේ සහයෝගිතාවෙන් එළි දැක්වෙන මෙම මාර්ගෝපදේශන සංග්‍රහය, ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ පුහුණු කිරීමේ නිලධාරීන් එදිනෙදා රාජකාරි කටයුතු වලදී මුහුණ දෙන ලිංගික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ ගැටලු විසඳීමට මහගු පිටිවහලක් වෙතැයි බලාපොරොත්තු වෙමි. මේ සඳහා දායකත්වය ලබා දුන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහනේ හා ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ සියලුම නිලධාරීන්ට ස්තූතිය පුද කරමි.

වෛද්‍ය සිසිර ලියනගේ,
අධ්‍යක්ෂ,
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

ප්‍රස්තාවනාව

රැකියා සඳහා විදෙස් ගතවන ශ්‍රමික ප්‍රජාවගෙන් සැලකිය යුතු කණ්ඩායමක් ලෙස තවමත් විවිධ අවදානම් වලට ලක් වන්නේ කාන්තාවන් ය. ඔවුන්ගේ විදෙස් රැකියා අභියෝගය ජය ගැනීම යනු, රැකියා සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා මෙන්ම, ජීවිතයේ එදිනෙදා අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා වන ජීවන කුසලතා හඳුනා ගැනීම හා ඔප් නංවා ගැනීමයි. එ බැවින් පෙර විගමනික පුහුණු පාඨමාලා මඟින් ඔවුනට එම තත්ත්වය ලබා දීමට මඟ සැලසීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

මේ සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ ලිංගාශ්‍රිත හා එච්.අයි.වී මර්දනය සඳහා වන ජාතික වැඩසටහනේ දායකත්වය, කාර්යාංශය වෙත දෙ වන වරටත් ලැබීම විගමනික ශ්‍රමිකයින්ගේ භාග්‍යයකි.

වර්ෂ 2007 දී පවුලේ දිනය ලෙස හඳුන්වාදෙමින් එක් කරන ලද විශේෂ පුහුණු කොටස මඟින් විගමනික ප්‍රජාවගේ එම පවුල්වල අයටත් අතිවිශාල දැනුම් සම්භාරයක් සිය ජීවිතයේ සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ලැබුණ ද, මෑතකදී කළ අධ්‍යයනයකින් අනාවරණය වූයේ තවදුරටත් විගමනික ශ්‍රමික කාන්තාව සිය සෞඛ්‍යමය අභියෝග සඳහා මුහුණ දෙන්නේ අවම සහ සම්ප්‍රදායික දැනුම මත පදනම් වූ හැකියාව මත බව ය. එම නිසාම තවදුරටත් එම කාන්තාවන්ට මෙම අවදානම පිළිබඳව ඒත්තු ගැන්වීම සඳහා සිද්ධි අධ්‍යයන ආශ්‍රයෙන් අවශ්‍ය කුසලතා ඇති කර ගැනීම පිණිස විශේෂයෙන් අවකාශ ලබාදීම අත්‍යවශ්‍ය බව අනාවරණය විය.

එ බැවින් පුහුණු පාඨමාලාවේ පවුලේ දිනයට පෙර දින සිය ලිංගික අභියෝග හඳුනාගෙන ඒවා ජයගැනීම සඳහා වන සැසියට තවත් පැය හතරක කාලයක් වෙන් කිරීමට තීරණය කරන ලදී. ඒ අනුව මෙම වැඩසටහන සඳහා වෙන්වන සමස්ත කාලය දින දෙකක් වනු ඇත.

මංගල රන්දෙනිය
නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී (පුහුණු)
ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය

කර්තෘ මණ්ඩලය

මංගල රන්දෙනිය, නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී, (පුහුණු), ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

වෛද්‍ය නිරෝෂා දිසානායක, ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී වෛද්‍ය (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය), ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

වෛද්‍ය ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාස, ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී වෛද්‍ය (සමාජ රෝග පිළිබඳ), ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

වෛද්‍ය නිමාලි විජේගුණවර්ධන, ලේඛකාධිකාරී වෛද්‍ය (ප්‍රජා සෞඛ්‍ය), ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

විශේෂ ස්තුතිය
වෛද්‍ය පත්මරාණි නන්දතිලකා, වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

වෛද්‍ය දර්ශනී ජයරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

උපේක්ෂ ජයරත්න මයා, සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

Citation

Randeniya, M., Vidanapathirana, J., Dissanayke, N,. Premadasa, P; & Wijegoonewardena, N; (2016) Training module to promote sexual health among female migrant workers, National STD/AIDS Control Programme, Sri Lanka Bureau of Foreign Employment.

ලිපිකරු සහාය

නිශාදි තාරුකා මෙනෙවිය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන.

පටුන

දෙ දින වැඩසටහනේ සමස්ත අරමුණු 01

සැසිය 01
විදේශ රැකියාවකදී ලිංගික සෞඛ්‍යයට ඇති වන අභියෝග ජයගැනීම 02

සැසිය 02
පවුලේ ලිංගික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කරමු 14

සැසිය 03
වගකීමෙන් යුතු ලිංගික හැසිරීමකට යොමු වීම 19

සැසිය 04
දරුවන් සුරකිමු මනා ලෙස 22

සැසිය 05
මුදල් ඉතිරි කරමින් සහ අවබෝධයෙන් යුතුව මුදල් වියදම් කරන, දිවියක සුවය විඳිමු..... 26

ඇමුණුම් 29

මනා වූ ලිංගික සෞඛ්‍යයකින් යුතු විදෙස් රැකියා සමයක් දෙ දින වැඩසටහනේ සමස්ත අරමුණු

- විදේශ රැකියා සඳහා යොමු වන කාන්තාවන්ගේ ලිංගික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය දැනුම හා අවබෝධය ලබා දී ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම.

- විදේශ රැකියා සඳහා යොමු වන කාන්තාවන්ගේ පවුලේ යහපැවැත්ම සහ එම ස්වාමි පුරුෂයින්ගේ ලිංගික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය දැනුම හා අවබෝධය ලබා දී ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම.

- විදේශ රැකියා සඳහා යොමු වන මව්වරුන්ගේ ළමුන් ලිංගික අතවරවලින් වළක්වා ගැනීම සඳහා එම ළමුන්ට අවශ්‍ය දැනුම, අවබෝධය ලබාදීම සහ එම ළමුන් තුළ කුසලතා වර්ධනය කරන පිරිසක් බවට, සහභාගිවන්නන් පත්කිරීම.

- විදේශ රැකියා සඳහා යොමු වන කාන්තාවනුත්, ඒ අයගේ ස්වාමිපුරුෂයිනුත් අවබෝධයෙන් යුතුව මුදල් පරිහරණය කරන සහ ඉතිරි කරන, සුභවාදී ආකල්ප සහිත කණ්ඩායමක් බවට පත්කිරීම.

යන සුවිශේෂී අරමුණු හතර මෙම දෙ දින වැඩසටහන තුළින් ඉටු කරගැනීමට අපේක්ෂිත ය.

මේ හේතුවෙන් HIV ආසාදනය පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ඒකාබද්ධ වැඩසටහන මගින්, 2030 වන විට AIDS තත්ත්වයට පත් වූ රෝගීන්ගෙන් තොර ලෝකයක් බිහි කිරීම සඳහා එකඟතාවකට පැමිණ තිබේ. ඒ සඳහා නව HIV ආසාදන ශුන්‍ය කිරීම, HIV ආසාදිතයින් සහ AIDS රෝගීන්හට වෙනස්කොට සැලකීම ශුන්‍ය කිරීම, AIDS මගින් ඇතිවන මරණ ශුන්‍ය කිරීම හා 2030 වනවිට AIDS වසංගතය අවසන් කිරීමට, AIDS වසංගතය පවතින රටවල් මගින් කඩිනම් වැඩ පිළිවෙළක් දියත් කර තිබේ. 2020 වන විට ජනතාවගෙන් 90%ක් ඔවුන්ගේ HIV තත්ත්වය දැනගැනීම, HIV රෝගීන්ගෙන් 90% ක් ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා තත්ත්වයට පත්කිරීම, ප්‍රතිකාර ගන්නා රෝගීන්ගෙන් 90% කගේ වෛරස් ප්‍රමාණය අඩු කර ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම එහි ප්‍රධාන අරමුණු වේ.

සැසිය 01

විදේශ රැකියාවකදී ලිංගික සෞඛ්‍යයට ඇති වන අභියෝග ජයගැනීම.

අරමුණ : සහභාගිවන්නන් හට මේ සැසිය අවසානයේදී,

1. ලිංගික හැසිරීමක් පිළිබඳ හැඟීමක් තමන්ට විදේශ රටකදී ඇති වනවිට, එම අභියෝගයට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දීමට කුසලතා ඇති කරගැනීම.

2. ලිංගික හැඟීම් උද්දීපනයට, අන් අය විසින් තමා පොළඹවනු ලැබුවහොත් එම අභියෝගයට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දීමට කුසලතා ඇති කරගැනීම.

3. ලිංගික බලහත්කාරකමකදී එම අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණදීමට කුසලතා ඇති කරගැනීම.

4. වෘත්තීයමය චර්යාවකට අවශ්‍ය කුසලතා ඇති කරගැනීම මඟින් ලිංගික බලපෑම් පාලනය කරගැනීමට හැකි වීම.

ඉගැන්වීම : කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා ක්‍රමය
භූමිකා රංගන ක්‍රම

වීඩියෝ දර්ශන ආධාරයෙන් බුද්ධි කලම්බනය

ඉගැන්වීමේ උපකරණ : විනාඩි 5කින් යුත් කතා 05 ක් සහිත වීඩියෝ පටය වන ''අපේක්ෂා''1,2,3,4,5
වයිට් බෝඩ් එක
ලිවීමට අවශ්‍ය පෑන්

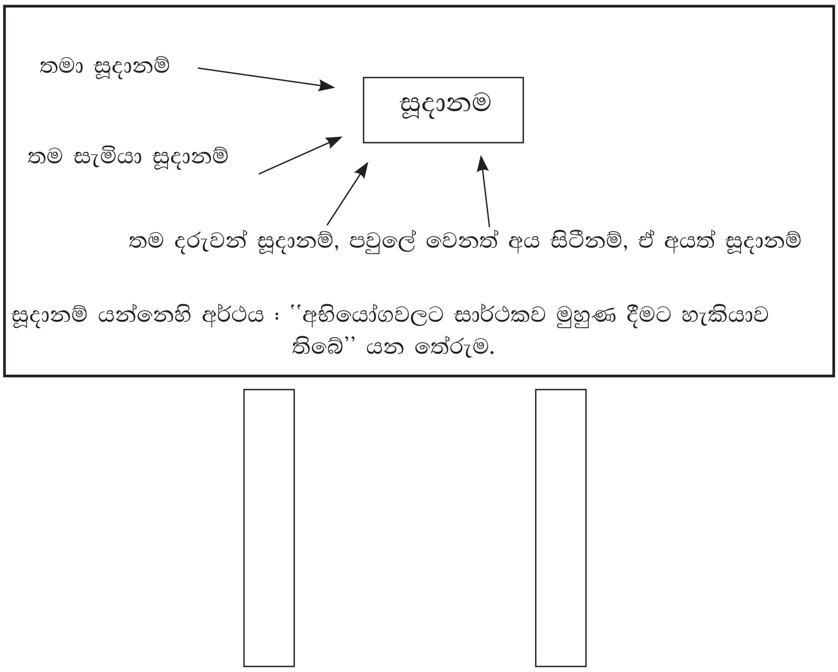
සූදානම් වීම : DVD යන්ත්‍රය, රූපවාහිනී යන්ත්‍රය, වීඩියෝ පට සූදානම් කරගන්න.

කණ්ඩායම, කුඩා කණ්ඩායම්වලට කඩන්න.

එක් කණ්ඩායමකට උපරිම 5 - 8 ක් විය යුතුය.

කාලය : පැය 2 යි

විෂය කරුණු : දින 12ක් තුළ විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ පුහුණුව ලැබූ අය බැවින් මේ අය දැන් විදේශ රැකියාවකට සූදානම් අය බව පවසන්න. සූදානම් යන්නෙහි තේරුම අසන්න. මේ ආකාරයෙන් විස්තර කරන්න.



තමා සූදානම් : තම විදේශ රැකියා ගමනට අවශ්‍ය සියලු පූර්ව සූදානම් වීම් සහ තමාගේ ගෙදර අය සූදානම් කිරීම.

තම සැමියා සූදානම් කිරීම : තමා මැදිහත්ව තම ගමනට සැමියා සූදානම් කිරීම.

දරුවන් සූදානම් කිරීම : තම සැමියා සහ පවුලේ අය සහභාගි කරගෙන දරුවන් සූදානම් කිරීම

පවුලේ වෙනත් අය : පවුලේ අය සූදානම් වීම සහ තම පවුලේ අය, තමා විදේශ ගතවන නිසා ඊට සූදානම් කිරීම.

විදේශ රැකියාවක දී ඉහත හැම දෙනාටම මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග වලින් එක් ප්‍රධාන අභියෝගයක් වන ලිංගික අභියෝග මොනවාද යන්නත් ඒවා ජයගන්නා ආකාරයත් පිළිබඳව අපි අද කථා කරමු.

මෙතැන් සිට ඉදිරියට එන පැය දෙක තුළ අප උත්සාහ කරනුයේ විදේශ රැකියා කරන කාලය තුළදී ගෘහ සේවිකාවක් ලෙස ඔබට ඇතිවන අභියෝගවලින්, ලිංගික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය පිළිබඳව අධ්‍යයනයක යෙදීමටයි.

ලිංගික අභියෝග ප්‍රධාන වශයෙන් තුන් ආකාරයකි:

1. ලිංගිකව සක්‍රිය වයසේ පසු වන කෙනකු ලෙස ලිංගික හැසිරීමකට යොමු වීමට තමාටම සිතීම, ලිංගික හැඟීම් තමාට ඇති වීම.
2. වෙනත් කෙනකු විසින් ලිංගිකව තමා පොළඹවනු ලැබීම, එමඟින් ලිංගික හැසිරීමකට යොමුවීම
3. වෙනත් කෙනකු විසින් තමාට ලිංගික බලහත්කාරකමක් කිරීම, යන අවස්ථා තුන ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසුව,

''තමා රැකියාව කරන තැන ජීවත්වන හෝ එම ස්ථානයට යන එන විරුද්ධ ලිංගිකයකු කෙරෙහි ලිංගික ආකර්ෂණයක් ඇති වීම සහ ඒ තැනැත්තා සමඟ එවැනි සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගැනීමට සිතුවිලි ඇති වන අවස්ථාවක් පැමිණියහොත්.'' කියා ලබා දී ඇති ''අපේක්ෂා'' වීඩියෝ දර්ශනයේ පළමු කොටස පෙන්වන්න.

Discussion Point නම් ස්ථානයට පැමිණිවිට දුරස්ථ පාලකයේ Pursue/Stop බොත්තම ඔබා, සාකච්ඡාවට අවස්ථාව දෙන්න. කුඩා කණ්ඩායම්වලට ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට විනාඩි පහක කාලයක් දෙන්න.

එම විනාඩි පහ තුළ කණ්ඩායම සාකච්ඡා කළ යුත්තේ ගෘහ සේවිකාව අදාළ අවස්ථාවේදී ක්‍රියාකළ ආකාරය, උද්ගතවීමට තිබූ ගැටළුවට මුහුණ දුන් ආකාරය කෙතරම් ප්‍රතිඵලදායක ද නැද්ද යන්නයි.

කණ්ඩායම කථා කළ දෙය පිළිබඳව කණ්ඩායමේ එක් අයකුට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. එම අදහස් වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. එම අදහස්වලට අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණයක් ලබාදෙන්න. ගත් උපාය මාර්ගවල දුර්වලතා සහ සරු තැන් පෙන්වා දෙන්න. ඒ ඒ අවස්ථාවට අදාළ ජීවන කුසලතාව පෙන්වා දෙන්න. මෙහි දී වගකීම පිළිබඳව අවබෝධය මතු කරන්න. ගර්භණී වීම, ලිංගාශ්‍රිත රෝග, විවාහක, අවිවාහක අයට බලපාන ආකාරය, පොස්ටිනෝ නම් පෙත්ත පිළිබඳව, ලිංගාශ්‍රිත රෝග හරහා මතු වන කායික, මානසික හා සාමාජීය බිඳවැටීම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. හැඟීම් ඇති වූ විට පළමුව තමන් ගැන සිතන ලෙස පවසන්න. ''වගකීම තමන් ගත යුතුය.'' යන අදහසට පිරිස රැගෙන එන්න.

ගර්භණීභාවයට පත්වීම, HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලට තමන් ගොදුරු වුවහොත් ඇතිවන ඉරණම ආදිය ගැන පළමුව සිතන ආකාරයට පොළඹවන්න.

මේ අවස්ථාවේදී ලිංගික හැඟීම් ඇති වී ලිංගික හැසිරීමකට ආශාවක් ඇති වුවහොත්, ගෘහ සේවිකාවට ඉන් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල ගැන මෙනෙහි කළ ආකාරය සිහිගන්වන්න.

1. අනවශ්‍ය ගර්භණීභාවයන්ට නතු වීම.

2. HIV ආසාදනය හා වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග වැළඳීම.

3. රැකියා ජීවිතය තුළ ගැටළු ඇතිවීම.

ඉහත ආකාරයට සිතුවිලි පහළ වීම නිසා ඇය හැඟීම් පාලනය කළාය. මෙවැනි අය ද මේ කණ්ඩායම තුළ ඇති බව පවසන්න. නමුත් මේ ක්‍රමය හැමෝටම වලංගු විය නොහැකිය. මෙසේ පවසන්නඃතමන්, තමන්ව හොඳින් හඳුනන නිසා තමන්ගේ ලිංගික අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන වගකීමෙන් යුතු හැසිරීමකට තීරණ ගැනීම අවශ්‍ය බව පවසන්න. ලිංගික හැඟීම් පාලනයට හෝ තෘප්තිමත් වීම සඳහා තමා ම ස්වාධීන තීරණ ගත යුතු විනා, අන් අයකු විසින් තමාව පාලනය නො විය යුතු බව අවධාරණය කරන්න.

දෙ වනුව පහත ප්‍රශ්නවලට සහභාගිවන්නන්ගෙන් පිළිතුරු ලබා ගන්න.

- ඔබ විදේශයක සිටිනා විට ගැබ් ගතහොත් ඔබට ඇති වන කායික, මානසික, සාමාජීය ගැටළු මොනවාද? ඔබේ සැමියාට, දරුවන්ට ඇති වන කායික, මානසික, සාමාජීය ගැටළු මොනවාද? ඔබේ අනාගත බලාපොරොත්තු වලට අත් වන ඉරණම කුමක්ද?

- ඔබ විදේශ රටක සිටිනා විට අවදානම් හැසිරීමකින් පසු HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැළඳුණහොත් ඔබට ඇතිවන කායික, මානසික, සාමාජීය ගැටලු මොනවාද?

- ඔබේ සැමියාට, දරුවන්ට ඇතිවන කායික, මානසික, සාමාජීය ගැටලු මොනවාද? ඔබේ අනාගත බලාපොරොත්තු වලට අත් වන ඉරණම කුමක්ද?

- පොස්ටිනෝ යනු කුමක්ද?පොස්ටිනෝ යනු ලිංගික හැසිරීමකින් පසු පැය 72 ක් ඇතුළත ලබාගැනීමෙන් ගර්භණීභාවය වළක්වා ගැනීමට හැකි පෙත්තකි. නමුත් මෙය නිතරම ගත නොහැකිය.

උප සැසිය 01

ලිංගික අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කිරීම

"**අපේක්ෂා**" වීඩියෝ පට අංක 2: විනාඩි පහක්
"යම් කෙනකු තමා ලිංගික වශයෙන් පොළඹවනු ලැබුවහොත්"

දැන් දෙ වන ලිංගික අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කිරීම සඳහා "අපේක්ෂා" අංක 2 පෙන්වන්න. කණ්ඩායම් හැටියට එය නැරඹීමට අවස්ථාව දෙමින්ම දෙවන ලිංගික අභියෝගය වන වෙනත් අයකුගේ පෙළඹවීමේ අවස්ථාවට මුහුණ දීම යනුවෙන් සඳහන් කරන්න.

"අපේක්ෂා" 2 පෙන්වීමෙන් පසුව වඩා දියුණු ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳව කර පෙන්වීමේ අවස්ථාවක් ඉදිරිපත් කිරීමට කුඩා කණ්ඩායම් වලට අවස්ථාවක් දෙන්න.

ඉන් පසුව එම වීඩියෝ පටය මඟින් පෙන්වූ අවස්ථාව පිළිබඳව කුඩා කණ්ඩායම් වලට සාකච්ඡා කිරීමට විනාඩි 5 ක අවස්ථාවක් දෙන්න.

මෙයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ගෘහසේවිකාව ක්‍රියාකළ ආකාරය පිළිබඳව අදහස් ගන්න. ඇය ක්‍රියා කළ ආකාරය පිළිබඳව, වැරදි නිවැරදි භාවය පිළිබඳව කථාකර, ඒ පිළිබඳව පවසන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. කථාකළ දේ පිළිබඳව අදහස් ලබා ගෙන වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. අදාළ අවස්ථාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී තිබූ මානසික වාතාවරණය නිසා තරහින් ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ නම් අනෙක් පාර්ශ්වයට ඒ අනුව ඇති වන සිතුවිලි ආදිය ගැන කථා කරන්න. එයින් ඇතිවන ප්‍රතිඵල හානිදායක බව පෙන්වන්න.

අවසානයේදී සෑම කණ්ඩායමකටම විනාඩි 5 ක අවස්ථාවක් ලබා දී, තමා ලිංගික වශයෙන් ආකර්ෂණය කර ගැනීමකට අනෙක් පාර්ශ්වය උනන්දු වන අවස්ථාවකට සාර්ථකව ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු පෙන්නුම් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. හැකි නම් අරාබි භාෂාවෙන් කථා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. (මැද පෙරදිග පංති සඳහා) පසුව අනෙක් කණ්ඩායම් වල අදහස් විමසමින් කුසලතා දියුණු කරන්න.

කර පෙන්වීම් පිළිබඳව වෙන වෙනම ප්‍රතිපෝෂණයක් ලබා දෙන්න. එහි දී අදාළ ක්‍රියාවන් කොයිතරම් ප්‍රතිඵලදායක ද යන්න විග්‍රහ කර දෙන්න.

මෙහි දී මෙ වැනි අවස්ථාවක දී ප්‍රතිචාර දක්වන විට පහත කරුණු අවධාරණය කරන්න.

- අවස්ථාවට අනුකූලව දුරස්ථභාවය රඳා පවතින ආකාරයට පිළිතුරු දීම. මෙහිදී මුහුණේ ස්වරූපය වැදගත් ය. කිසි විටෙකත් රණ්ඩු වන ආකාරයේ දෙ බසක් නො වීමට වග බලා ගැනීම.

උදා:- පැවසූ දෙයට පිළිතුරු දෙනවා වෙනුවට, ''බොහෝම ස්තුතියි.'' ''ඔබේ කෑම, මේසය උඩ ඇති,'' වැනි දෙයක් පවසා වෙනත් රාජකාරියකට යන්න. තමා කරන වැඩ ඉතා ඕනෑකමකින් කිරීමෙන් අදාළ පුද්ගලයන්ට ඉන් එහාට යාමට නො හැකි වේ.

- මෙවැනි දේවල් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී කිසි විටකත් සිනා මුසු, තරහ හෝ ආවේගශීලී ස්වභාවයක් නො පෙන්විය යුතුය. ඉතාම රාජකාරිමය ස්වභාවයකින්, පවසන තැනැත්තා හා ගෘහසේවිකාව අතර පරතරයක් ඇති ආකාරයෙන් හැසිරිය යුතුය.

- මේ ආකාරයට දුරස්ථභාවය පවත්වාගැනීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් දෙ වන වරට ළඟා නො විය හැකි බව ඒත්තු ගන්වන්න.

- මිදි ගෙඩිය ගැනීමේදී, මූලික ප්‍රතිචාරමය දුර්වල හැසිරීමක් දක්නට ඇත. මෙහිදී ස්වාමියා හා ගෘහ සේවිකාව අතර වෘත්තීයමය පරතරයක් ඇති අයුරින් ඇය හැසිරිය යුතුය. මෙහිදී මුහුණේ හැඟීම් හා සිරුරේ ඉරියව් ගැන කල්පනා කළ යුතුය.

අවසානයේ දී මූලික මූලධර්ම පැහැදිලි කරන්න.

- පළමු ප්‍රතිචාරය දැක්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණුඃ මුහුණේ බැල්ම - තමා ඍජුවම මෙය ප්‍රතික්ෂේප කරන බව පෙන්වීම. එහෙත් ලබා දෙන්නාගේ සිත නොරිදෙන අයුරින් ප්‍රතිපෝෂණය කිරීම.

- පරතරය පවත්වා ගෙන යාම.

- තමාගේ සීමාව සලකුණු කරමින්, එය පවත්වා ගෙන යාමේ වටිනාකම පිළිබඳව උදාහරණ සහිතව රූප සටහන් වයිට් බෝඩ් එකේ අඳිමින් කණ්ඩායමට පැහැදිලි කරන්න.

උප සැසිය 02

ලිංගික බලහත්කාරකමකට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කිරීම.

ලිංගික අභියෝගවල තුන්වන අවස්ථාව වන ලිංගික බලහත්කාරකමට, අඩන්තේට්ටමකට සාර්ථකව මුහුණ දීම පිළිබඳව සාකච්ඡාව

කාලය :- පැය භාගයක්

ඉගැන්වීම් උපකරණ :- "අපේක්ෂා" 2 කොටසේ අවසානයට සිදුවන උපක්‍රමශීලී ක්‍රියාව නැවත මෙනෙහි කර පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

හාම්පුතා පහර දීම මඟින් අතුරු ප්‍රතිඵල ඇතිවීම:

උදා :- තවදුරටත් එම ස්ථානයේ රැකියාව කර ගෙන යාමට නො හැකි වීම. මේ අවස්ථාව එක් එක් පුද්ගලයා මත වෙනස් වේ. තමාගේ සරු කාලය, ලිංගික ලෙඩ ආදිය ගැන මෙනෙහි කළ හැකිය. මෙ වැනි සිදුවීමක් සිදු වීමට පෙර, එය පමා කිරීමට අවශ්‍ය ය. එය අවස්ථානුකූලව විය හැකිය. මෙහිදී අවස්ථාව අනුව පිළිතුරක් දෙන්න. තවදුරටත් සාකච්ඡා කිරීම නම් කුසලතාව (Negotiation skills) ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

පෙර පරිදිම එම වීඩියෝ පටයෙන් පෙන්නුම් කළ දේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම කණ්ඩායම් වලට පවරන්න. එම සාකච්ඡා වලින් පසුව පෙර පරිදිම අදහස් ලබා ගෙන අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දීම කරන්න. එහිදී අදාළ ජීවන කුසලතාවන් පෙන්වා දෙන්න.

පහත කරුණු අවබෝධ කරවන්න.

- යම් කෙනකු තමාට ලිංගික අතවරයක් කිරීමට තැත් කළහොත් හා එම අවස්ථාවේ දී බේරී යාමට නොහැකි තත්ත්වයක් උද්ගත වුවහොත් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කිරීම අවශ්‍යම ය. එය අවස්ථාවට ගැළපෙන පරිදි විය යුතුය. පහත උපායමාර්ග, සමහර අවස්ථා වලට උචිත ය.

- මුලදී කැමති බවක් පෙන්වා පසුව පලා යෑම. (මෙය අදාළ තැනැත්තාව නොමඟ යැවීම සඳහා වන උපක්‍රමයකි.)

- කළහැකි දෙයක් නො මැති අවස්ථාවක දී නම් අභ්‍යන්තර ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් (Penetrative Sex) වීම වැළැක්විම සඳහා උපක්‍රමශීලී පියවරක් ගැනීම.

- අවස්ථානුකූල ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සඳහා පදනම වන්නේ ''කාලය සහ අවකාශය ලබා ගැනීම සඳහා උපායශීලී වීම" නම් මූලධර්මය බව තේරුම් කරන්න.

ඒ ඒ අවස්ථාවට අනුව තම බුද්ධිය මෙහෙයවා උචිත තීරණ ගත යුතුය.

මෙම අවස්ථාවේ දී ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දෙන්න.

උප සැසිය 03

මනා වෘත්තීයමය පෞරුෂයකින් යුතු ගෘහ සේවිකාවක්

"අපේක්ෂා" 3 කොටස

කාලය :- පැය භාගයක්

ඉගැන්වීම් උපක්‍රම :- "අපේක්ෂා" අංක තුන

ඉගැන්වීම් ක්‍රමය :- පැහැදිලි කිරීම්, කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සහ කර පෙන්වීමේ අවස්ථා(Role Plays)

විෂය කරුණු :- වැඩසටහනේ මුල සිටම කතා කළ ඒ ඒ කරුණු වලට අවධානය යොමු කරමින්, තමා/ගෘහ සේවිකාව හැටියට, අදාළ නිවස තුළ, අනෙක් අයට එපා නොවන, අනෙක් අයට රණ්ඩු වීමට නො සිතෙන, නිවසේ තබා ගැනීමට සිතෙන, එහෙත් ලිංගිකව ළංවීමට හෝ බලහත්කාරකම් කිරීමට තරම් නො සිතෙන වාතාවරණයක්/පරිසරයක් ඇති කරමින් මනා පෞරුෂයකින් යුතුව වැඩ වල නිරත වන අයකු බව පැහැදිලි කරන්න. වීඩියෝ පටය සාකච්ඡා කර, අවසානයේ භූමිකා රංගනයක් කිරීම මඟින් තවදුරටත් සහභාගි වන්නන්ගේ කුසලතා වැඩි දියුණු කර පෙන්වන්න. භූමිකා රංගන මාතෘකාව - ගෘහ සේවිකාව කුස්සියේ වැඩ කරන අවස්ථාවක දී නිවසේ වැඩ කරන රියැදුරු මහතා පැමිණ ඇය සමඟ ඉතාම සමීප කුළුපගතාවක් දැක්වීමට තැත් කරයි. මෙහිදී ඇය හැසිරෙන ආකාරය කර පෙන්වන්න යැයි කණ්ඩායම් කිහිපයකට පවසන්න.

පුහුණුකරු සඳහා සටහන්

හැම විටම දෙන ලද කාලයට පමණක් සාකච්ඡාව සීමා කරන්න. විනාඩි 04 ක් දී ඇති විට, විනාඩි 3 ක් ගත වූ පසු, තව එක් විනාඩියක් පමණක් තිබෙන බව පවසන්න.

කණ්ඩායමේ හැම කෙනකුම සාකච්ඡාවට සහභාගි කරවා ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

කතා නො කරන අයකු සිටී නම්, ඇයගෙන් අදහස් ගැනීමට, මිත්‍රශීලී ලෙස මෙසේ අසන්න." ඔබට මොකද හිතෙන්නේ?" පිළිතුර දුන් වහාම ''ස්තුතියි'' කියා ප්‍රතිචාර දක්වන්න. එ මඟින් අනෙක් අයටද කතාකිරීමට කැමැත්තක් ඇති වේ.

ඇගයීම

විදේශ රැකියාව කරන කාලය තුළදී ඔබ, ලිංගික අතවර වලට ලක් නො වී ,අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වලින් වැළකී, ලිංගික ලෙඩ වලින් වැළකී සිටීමට ඔබේ කුසලතා වර්ධනය වූවාද යන්න සහභාගි වන්නන්ගෙ-න් අසන්න, ''මෙවැනි අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට, ඔබට විශ්වාසයක් තිබේද?'' යනුවෙන් අසන්න. තවද ඒ අයට කියන්න, "කමක් නැද්ද මම හිතාගත්තට, මේ ඉන්න අයට නම් මේ වගේ අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න පුළුවන්" කියලා. "කරදරයක් කර ගන්නේ නැහැ ජීවිතයට කියලා හිතුවට කමක් නැද්ද" කියා අසන්න. එසේ අසන විට හැම කෙනකුගේම මුහුණ බලන්න. එ තරම් විශ්වාසයක් නොමැති හෝ හොඳ ප්‍රතිචාරයක් නොමැති මුහුණු ඔබට නිරීක්ෂණය වනු ඇත. නමුත්, පුද්ගලයින් ඉලක්ක නොකර ඒ අයට දැනෙන ලෙස ඔවුන් වැඩි අවදානමක් සහිත අය බව ප්‍රකාශ කර තවදුරටත් දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගත යුතු බව අවධාරණය කරන්න. සහභාගි වන්නන්ට තවදුරටත් නිරාකරණය කරගත යුතු ගැටලු තිබේනම් ඒ සඳහා අවස්ථාව දෙන්න.

උප සැසිය 04

ලිංගික අභියෝග හඳුනාගෙන ඒවා ජය ගැනීම උදෙසා සිද්ධි අධ්‍යයනයන් උපයෝගී කර ගැනීම.

ක්‍රමවේදයඃ

පුහුණුවට සහභාගිවන ඊකියාලාභීන් කුඩා කණ්ඩායම් 4 කට වෙන් කර එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා එක් සිද්ධිය බැගින් ලබා දී සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.

ඒ සඳහා විනාඩි 15 ක් ලබාදී, කර පෙන්වීම මගින් භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කර, ඒ ගැන අනෙක් අයගෙන් අදහස් ලබා ගැනීම සහ උපදේශිකාව විසින් නිවැරදි ප්‍රතිපෝෂණයන් ලබා දීම කළ යුතුය.

සිද්ධි අධ්‍යයනය - 01

ඩුබායි හි සේවය කරන චතුරි, නිමාෂා සහ පූර්ණිමා නිවාඩු දිනයක දී මුණගැසෙන අතර, තමුන් ගතකරන ජීවිතය පිළිබඳ අදහස් හුවමාරු කර ගනිති. ඔවුන් තිදෙනා ම විවාහක අතර පවුලේ සාමාජිකයෝ ලංකාවේ සිටිති. චතුරි ඇයගේ ඉන්දීය පෙම්වතා සමග ගත කරන ජීවිතය ඉතා සතුටුදායක බව මිතුරියන් දෙදෙනාට පවසයි. නිමාෂා පාළුවෙන් තනිකමින් ගත කරන ජීවිතයට පෙම්වතකු එකතු කර ගැනීම සුදුසු බව චතුරි එවිට යෝජනා කරයි. නිමාෂා මෙම අවස්ථාවේදී මෙම අදහස් අතර දෙපැත්තකට දෝලනය වෙයි. නිමාෂා, මෙයින් වළක්වා ගැනීමට පූර්ණිමා කටයුතු කරන ආකාරය භූමිකා රංගනයක් මගින් රඟ දක්වන්න.

පරමාර්ථය

සිද්ධි අධ්‍යයනය අවසානයේ දී සහභාගි වන්නන් තුළ, හානිදායක නො වන, මිතුරු ඇසුරේදී පවත්වාගෙන යා යුතු ප්‍රතිපත්තීන් පිළිබඳව සහ නො සැලී තීරණ ගැනීම පිළිබඳව තමා සතුවිය යුතු කුසලතාව පිළිබඳ අදහස ඇති විය යුතුය.

කාලය - විනාඩි 15

සිද්ධි අධ්‍යයන එක (1) සඳහා ලබා දිය යුතු ප්‍රතිපෝෂණයේදී ඊකියාලාභීන් තුළ ඇති විය යුතු කුසලතා පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දීම කළ යුතු වේ.

1. සිය නිවාඩු දිනය ගත කිරීමේ දී හා යහළුවන් ඇසුරුකිරීමේ දී පවත්වාගත යුතු සීමාවන් මොනවාද යන්න පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දීම.

2. අනෙක් අයගේ අත්දැකීම් ගැන කථා කිරීමේ දී ඒ මගින් ඇති වන පෙළඹවීම්වලට ගොදුරු නොවීම සඳහා තමා සතුව තිබිය යුතු කුසලතා

3. එවැනි අවදානම් සහගත චර්යාවන් වලට නතු නො වීමට නම් තම අභ්‍යන්තරය තුළ තමා අමතන තමාගේම යහළුවකු සිටිය යුතු බව. එම භූමිකාව පූර්ණිමා මගින් නිරූපණය වන්නේ නම් ඇය කිව යුත්තේ කුමක්ද?

ප්‍රතිපෝෂණ අවස්ථාව

අලුතින් රැකියාවට විදෙස් රටකට ගිය විට අත්දැකීම් අඩු කෙනකු ලෙස ක්ෂණික තීරණ ගැනීමට ඉඩ ඇති බව. සම්බන්ධතා ගොඩ නැඟීම මිනිස් ස්වභාවය වුවත් අවදානම් තත්ත්වයන් පිළිබඳව ද සිතා බැලීමට මනස හුරු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව අවධාරණය කිරීම. තනිකම නැති කර ගැනීම සඳහා තමාට හානිනොවන වෙනත් ක්‍රියාවන් සඳහා යොමු වීම.

මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීමේ දී තම ජීවිතයට හානි නො වන මිතුරන් තෝරා ගැනීම පිළිබඳ අවබෝධය. එවැනි අය නොමැති නම් මිතුරන් අවශ්‍යම නොවන බව සහ මිතුරන් නොමැතිව ද ජීවිතය හොඳින් පවත්වාගෙන යා හැකි බව සහ මිතුරන් කවුරු වුවත්, ඔවුන්ගේ චර්යාව සහ පෙළඹවීම කුමන තත්ත්වයක වුවත්, ඒ සෑම දෙයක්ම හොඳින් කිරා මැන තේරුම්ගෙන තම ස්ථාවරය ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ තම ස්ථාවරයේ සිටීමට තමනට හැකිබව ඒත්තු ගැන්වීම.

සිද්ධි අධ්‍යයනය - 2

තමා සේවය කරන ඩුබායි නිවසේ දී හාම් පුතාට නොපෙනෙන ලෙස රදීෂා අසභ්‍ය (නිල්) වීඩියෝ දර්ශන බැලීමට පුරුදුව සිටී. මෙම පුරුද්දට ඉතා තද බල ලෙස ඇබ්බැහි වීමෙන් ඇය තම රාජකාරි කටයුතු ද අතපසු කරයි. මේ නිසා ලංකාවේ සිටින තම ගෙදර අය සමග ඇති සම්බන්ධතාවද මග හැරී ඇත. දිනක් රදීෂා සේවය කරන නිවසේ දී ඇය කලට වේලාවට කෑම පිළියෙල නො කිරීම නිසා හාම්පුතා සමග ගැටලුවක් ඇතිවන අතර, ඇය ඒ පිළිබඳව ඇගේ මිතුරියක් සමග සාකච්ඡා කරයි. රමණී මේ ගැටලුව විසඳීම සඳහා අවබෝධාත්මක සාකච්ඡාවක්, රදීෂා සමග පවත්වන භූමිකා රංගනයක් මගින් රඟ දක්වන්න.

මෙම සිද්ධිය අධ්‍යයනය කිරීමට ද එක් කණ්ඩායමකට භාර දෙන්න.

පරමාර්ථය

මෙම සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර එය භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම මගින් ශ්‍රමිකයකුගේ කාල කළමනාකරණය හා වැඩ පිළිබඳ ප්‍රමුඛතා මග හැරී සිය රාජකාරියට සහ ජීවිතයට හානි වන ආකාරය පෙන්වාදීම සහ එම තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීම සඳහා තමා සතු විය යුතු කුසලතා හඳුන්වා දීම. ලිංගික දර්ශන සහිත වීඩියෝවල ඇති යථාර්ථය අවබෝධ වීම.

කාලය - විනාඩි 15

ප්‍රතිපෝෂණ අවස්ථාව

සෙසු අයට ප්‍රථමයෙන් අවස්ථාව දෙන්න. එහිදි අනෙක් පුහුණුලාභීන් විසින් අදාළ රංගනය මගින් සිදු වු බලපෑමේ ප්‍රමාණය සහ ඒ සඳහා යොදාගත් උපක්‍රම, උපදෙස්, මොනවාද යන්න පිළිබඳව සඳහන් කළ යුතු ය.

පුහුණු උපදේශිකාවන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණයේදී පහත සඳහන් දෑ පැහැදිලි කර දෙන්න.

1. නිල් චිත්‍රපට වල ඇත්තේ අතිශයෝක්තියක් බව.

2. එ මගින් පෙන්වන දර්ශන මගින් අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් ප්‍රවර්ධනය වන බව.

3. මෙ වැනි දෑ නරඹන අයට ලිංගික අවදානම් ඇති බව.

4. තම රැකියාව සහ පෞද්ගලික ජීවිතය එකක් නොව දෙකක් බව අවධාරණය කිරීම. එම තත්ත්වය තේරුම් නො ගන්නා විවිධ අවස්ථා ජීවිතයේ ඇතිබව. මෙයද ඉන් එක් අවස්ථාවක් බව පැහැදිලි කිරීම.

සිද්ධි අධ්‍යයනය - 3

දිනූෂා විදේශ රටක සේවය සඳහා යාමට සූදානම් වෙයි. ඒ සඳහා ඇය අතරමැදියාගෙන් සහයෝගය ලබා ගනී. එමෙන්ම අතරමැදියා සමග දිනූෂා ඉතාම සමීප සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගෙන ඇති අතර එය අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවක් දක්වා දුර දිග ගොස් ඇත. ඒ පිළිබඳව දිනූෂා රට යාමට සූදානම් වන පවිත්‍රා සමඟද කථා කරයි. පවිත්‍රා ඇයට කරුණු පැහැදිලි කර එහි ඇති ආදීනව පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් පවත්වන ආකාරය රඟ දක්වන්න.

පරමාර්ථය

මෙම භූමිකා රංගනයේ ප්‍රතිපෝෂණය අවසානයේදී පුහුණුලාභීන් හට නිවැරදි තීරණ ගැනීම පිළිබඳ සංකල්පය අවබෝධ වී තමා වෙනත් අය විසින් පාවිච්චි කරනු ලබන තත්ත්වයන් විදේශ රැකියා ක්ෂේත්‍රය තුළ තිබෙන බව අවබෝධ වීම. එම තත්ත්වයන් අවබෝධ වීම මගින් තමා සවිබල ගැන්වූ කෙනකු බවට පරිවර්තනය වීම.

කාලය - විනාඩි 15

ප්‍රතිපෝෂණය - පන්තියේ සෙසු අයට අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. ඒ සඳහා විනාඩි 2 -3 ක් ප්‍රමාණවත් ය.

පුහුණු උපදේශකවරයාගේ ප්‍රතිපෝෂණ අවස්ථාවේ දී පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.

- අතරමැදියාගේ ස්වභාවය - අතරමැදියාට ඔබ තවත් එක් කාන්තාවක් පමණක් වන බව.
- අතරමැදියා නිරතුරුවම ඔබ මුලා කරන බව, බොරු කියන බව, ඔබට සත්‍යය සොයාගැනීමේ ඉඩ අහුරන බව.
- අතරමැදියා ඔබව Blackmail කරන බව - එනම් ඔබගේ පෞද්ගලික තත්ත්වයන් තමා සතුකරගෙන ඒවා වෙනත් අයට හෝ තමාගේ පවුලේ අයට ලබාදෙන බව පවසා අපකීර්තියට, අවමානයට ලක් කිරීම.
- ගමනක් යාමේදී කාලය, දුර සහ ස්ථානීය තත්ත්වයන් පිළිබඳව අවබෝධය දීම - ප්‍රථම වරට, තමා තනිව නොයා පවුලේ අයකු සමග යා යුතු බව.
- ලිංගාශ්‍රිත ලෙඩ, HIV සහ ගර්භණී තත්ත්වයට පත්වීමට ඇති ඉඩ.
- අතරමං කිරීම මගින් මිනිස් වෙළෙඳාමට නතුවිය හැකිබව.
- තමාගේ ලේඛන අස්ථානගතවිය හැකිබව.
- තම පෞද්ගලික තොරතුරු මෙම අතරමැදියන්ට කීමට සිදුවන බව හා ඉන් අගතියක් වන බව. (මාසික ඔසප්වීම ගැන, ගර්භණීභාවය හා ලිංගික කටයුතු ගැන).

සිද්ධි අධ්‍යයනය - 4

රැකියාව සඳහා ගිය කාන්තාව එ රට දී අන්‍ය ජාතික පෙම්වතකුට ඇයගේ සිරුරේ පෞද්ගලික ස්ථාන පෙන්වා සම්බන්ධතා පවත්වා ගනියි. මේ මගින් ඇයට සිදුවන අගතිය යහළුවන් විසින් පෙන්වා දෙනු ලබයි. එම දර්ශනය අන්තර්ජාලයට ද දමා ඇති බව පවසයි.

පරමාර්ථය

මෙම සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර එය භූමිකා රංගනයක් මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම මගින් ශ්‍රමිකයකුගේ පෞද්ගලිකත්වය, පෞරුෂය හා ගෞරවය රැකගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දීම. එම තත්ත්වයන්ට නතු නොවීමට වර්ධනය කර ගත යුතු කුසලතා හඳුන්වා දීම.

කාලය - විනාඩි 15

ප්‍රතිපෝෂණය -

මෙම සිද්ධි අධ්‍යයනය සාකච්ඡා කර, භූමිකා රංගනය ඇසුරින්, කර පෙන්වීම මගින් සහ ප්‍රතිපෝෂණ අවස්ථාව මගින් ද සහභාගි වන්නන්ට පහත සඳහන් දේ අවබෝධ විය යුතුය.

1. කාන්තාවන් සිය පෞද්ගලිකත්වය පෙම්වතකු ඉදිරියේ දී ආරක්ෂා කර ගත යුතු බව. තවදුරටත් සන්නිවේදනයේදී, විද්‍යුත් මාධ්‍ය ජාල හරහා තම සිරුරේ පෞද්ගලික කොටස් කෙසේවත් නො පෙන්විය යුතු බව.

2. මෙ වැනි තත්ත්වයක් තමාට පමණක් නොව තම නිවෙස්වල සිටින දරුවන්ට ද හානිවිය හැකිබව සහ එහි ඇති අවදානම. ඒ සම්බන්ධයෙන් මෑතකදී සිදුවූ සිදුවීම් මගින්ද අවබෝධය පුළුල් කිරීම.

3. අන්තර්ජාලයට ද එ වැනි දර්ශන ඇතුළු කර ඇති අවස්ථාවක දී තමා මුහුණ දිය යුතු ආකාරය. (අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක්)

4. විදෙස් රටවල දී ඇති කර ගන්නා පෙම් සබඳතා පිළිබඳව පසුගිය කාලය තුළ වාර්තා වී ඇති තොරතුරු මගින් අනාවරණය වන්නේ මේවා හුදු ලිංගික තෘප්තිය සඳහාම පමණක් බොහෝ විට ඉවහල්කර ගෙන ඇති බවත් ඉතාම කලාතුරකින් මිත්‍රත්වයේ රාමුව තුළ තිබෙන ආශ්‍රයන් ඇති බවත්ය. ලිංගික සම්බන්ධතා දක්වා දුර දිග යන පෙම් සබඳතාවල දී අන්තර්ජාල පහසුකම් ලබාගැනීමෙන් බොහෝ අවදානම් වලට මුහුණ දීමට ඉඩ ඇති බව අවධාරණය කරන්න.

සිද්ධි අධ්‍යයනය මගින් ජීවන කුසලතා ගොඩ නැංවීමේ සැසිය සමාප්ත වේ.

ඇගයීම

සැසිය අවසන් කර තම තමන්ගේ ජීවිත පිළිබඳ වගකීම තමන්ට ගත හැකි දැයි අසන්න. ඒ පිළිබඳව ප්‍රශ්න ඇත්නම් ඇසීමට අවස්ථාව දෙන්න.

තම තමන්ගේ ජීවිත වලින් ඉවත් කළ දේවල් සහ තම ජීවිතයට අලුතින් එක් කර ගත් දේවල් ගැන මෙනෙහි කිරීමට විනාඩියක් දෙන්න. "ස්තුතියි"කියා ඊළඟ සැසියට යන්න.

ඵලදායී වෙනසක් සඳහා නිවැරදිව දකින්න.

සැසිය 02

පවුලේ ලිංගික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කරමු.

මෙම අවස්ථාවේදී පැමිණ සිටින ස්වාමිපුරුෂයින් සහ භාරකරුවන් සැසි අංක 2 සඳහා කැඳවන්න. පුහුණු-ලාභිණියන්ට තම ස්වාමි පුරුෂයා ළඟ යුවල හැටියට වාඩි වීමට සලස්වන්න. මෙහිදී ස්ථානභාර නිලධාරි විසින් පැමිණ සිටින්නන් විනාඩි 5 ක කථාවක් කර පිළිගැනීමක් කරන්න. පිළිගැනීමේ කථාවේදී පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.

- විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය, විදේශ රැකියාවට යන කාන්තාවගේ පුහුණුව ගැන මෙන්ම ඒ අයගේ ස්වාමිපුරුෂයින් ද, භාරකරුවන් ද දැන ගත යුතු කරුණු ගැන උනන්දු වන නිසාත්, ඔබ සැම එකට වාඩිවී දැනගත යුතු කරුණු ඇති බැවිනුත් මෙම වැඩසටහන පවත්වන බවත්,

- මේ අවස්ථාවට ඔබගේ පැමිණීම අප ඉතා අගය කරන බවත්, වැඩසටහනට සක්‍රියව සහභාගි වන ලෙසත් ඉල්ලා සිටින්න.

අරමුණ

මෙම සැසිය අවසානයේදී සහභාගිවන්නන්ට,

1. තම ජීවන සහකරුවා/ සහකාරිය නො මැතිව ජීවත්වන කාලය තුළ පවුල් සංස්ථාව ශක්තිමත් වන ආකාරයෙන් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය වීම.

2. HIV ආසාදනය යනු කුමක්ද, එය සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය, වළක්වා ගතහැකි ආකාරය, HIV ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය නො වන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා දීම හා එයින් වැළකීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය වීම.

3. HIV ආසාදනය නිර්ණය කිරීම සඳහා රුධිර සාම්පලයක් පරීක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පවතින ස්ථාන, රහස්‍යභාවය පිළිබඳව, ඖෂධ පිළිබඳව දැනුවත් වීම හා ඒ සඳහා කුසලතා ඇති කරගැනීම.

ඉගැන්වීම :- යුවල හැටියට සාකච්ඡා කිරීම, කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා ක්‍රමය

ඉගැන්වීමේ උපකරණ :- "මධාරා" වීඩියෝ පටය භාවිතා කරන්න. වයිට් බෝඩ් එක සහ එහි ලිවීමට අවශ්‍ය පෑන්

සූදානම් වීම :- පැමිණි පිරිස, යුවල හැටියට වාඩි කරවන්න. මෙහි දී පැමිණීම පිළිබඳ අගය කර පිළිගන්න.

කාලය :- පෙ.ව. 10.15 - ප.ව. 12.15 (දිවා ආහාරය දක්වාම මෙම සැසිය ගෙන යන්න)

ප්‍රවේශ වීම

විෂය කරුණු :- විදේශ රැකියාවකට සූදානම් විය යුත්තේ රට යන කෙනා පමණක් නොව, ස්වාමිපුරුෂයා ද ඒ සඳහා සූදානම් විය යුතු බව පවසන්න. එහිදී විශේෂයෙන් දැනගතයුතු කරුණු කිහිපයක් සාකාච්ඡා කිරීමට ඔබට ද අවස්ථාවක් දීම සුදුසු නිසා මේ ස්ථානයට කැඳවූ බව පවසන්න.

- "ලිංගාශ්‍රිත රෝග ''ඇයි අපි ඒ ගැන කතා කරන්නේ? එහෙම නම් ඔබට මම විනාඩි එක හමාරක් දෙනවා යුවල හැටියට ඒ ගැන කතා කරන්න.'' කියා අවස්ථාව දෙන්න, කතාකරන්න. ඊට පසුව අහඹු ලෙස සහභාගි වන්නන්ගෙන් අහන්න, කථා කරපු දේවල් ගැන. ඒවා බෝඩ් එකේ ලියන්න. ඒ ගැන නිවැරදි ප්‍රතිපෝෂණයක් දෙන්න.

දෙවනුව අදාළ කණ්ඩායමට "මධාරා" වීඩියෝ පටය පෙන්වන්න. ඉන් පසුව ප්‍රධාන කණ්ඩායම කුඩා කණ්ඩායම්වලට කඩන්න. අනතුරුව එම කණ්ඩායම් සඳහා, පෙන්වන ලද වීඩියෝ පටයේ අවස්ථා ගැන සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.

කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සඳහා පහත සඳහන් මාතෘකා වෙන වෙනම එක් කණ්ඩායමකට එක බැගින් ලබාදෙන්න.

1. විදේශ රැකියාවට ගිය මධාරාගේ අක්කාගේ ස්වාමිපුරුෂයා වූ රංජන් ජීවත්වූ ආකාරය සහ එයින් ඇතිවූ ප්‍රශ්න හා ඒවා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකිව තිබූ ක්‍රියාමාර්ග.

2. විදේශ රැකියාවට ගිය ප්‍රසාද්ගේ බිරිඳ මධාරා හැසිරුණු ආකාරය හා එයින් ඉගෙන ගත හැකි දේවල්.

3. විදේශ රැකියාවකට ගොස් ආපසු පැමිණි මධාරාගේ ස්වාමිපුරුෂයා වන ප්‍රසාද්ගේ චරිතයෙන් ඉගෙන ගත හැකි පාඩම්.

කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සඳහා විනාඩි 04 ක් ලබාදෙන්න. ඉන් පසුව එම කණ්ඩායම් වලට අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව දෙන්න. සාකච්ඡා මාතෘකා එක් කණ්ඩායමකට එක බැගින් දෙන්න. ඉදිරිපත් කිරීම් වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. ඒවා එකින් එක සාකච්ඡා කරන්න. එහිදී ඉදිරිපත් කළ අදහස් පිළිබඳ අනෙක් කණ්ඩායම් වල එකඟතාව හෝ විරෝධය හෝ විකල්ප මතවාද ලබා ගන්න. ඉදිරිපත් කළ අදහස්, පුද්ගලයාගේ ලිංගික සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම සඳහා කෙතරම් ප්‍රතිඵලදායක ද යන්න අනෙක් කණ්ඩායම් වලින් විමසන්න. එම අදහස් තාර්කිකව විග්‍රහ කර, වඩා සුපිරි අදහස කණ්ඩායම් වලින් මතු කරගන්න.

ඉන් පසුව දෙ වන කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව දෙන්න. පෙර පරිදි විනාඩි 10ක් සාකච්ඡා පවත්වාගෙන යන්න. ඉතාම නිවැරදි අදහස් ඒ මගින් මතුකරගන්න.

එක් එක් කණ්ඩායම් සාකච්ඡා වල දී ඒ ඒ චරිතයට අදාළව පහත කරුණු අවධාරණය කිරීම අවශ්‍ය වේ. පුහුණු උපදේශිකාව විසින් ප්‍රතිපෝෂණ අවස්ථාවේදී ඒවා අවධාරණය කරනු ලැබීම අවශ්‍ය වේ.

මධාරාගේ චරිතයෙන් උගත ගත හැකි දේ:

- පාළුව, තනිකම නිසා සමහර දෙනකු අවදානම් ලිංගික ක්‍රියාවලට පෙළඹේ. නමුත් මෙය මග හැරීමට ජීවිතය සැලසුම් කළ මධාරා, ඵලදායී ලෙස කාලය ගෙවීමට පුරුදු වීම, ඇඳුම් මැසීම වැනි දෙයකින් ආදායමක් ඉපැයීම හා තම දරුවා සමග විවිධ වැඩවල නිරත වෙමින් සිටීමට කටයුතු කිරීම.

- සැමියා නොමැති අවස්ථාවලදී මධාරා, සිය ජීවන කුසලතා උපයෝගී කර ගනිමින් ලිංගික අභියෝග ජය ගැනීමට වෙහෙසීම. (නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීම)

මතකයට නංවන්න. " මේ නැන, ගඟක් නෙමෙයි දිය බොන්න."

- HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවට කිසිදු පැකිළීමක් නො මැතිව, ඒ සඳහා ඉදිරිපත් වීම හා ඒ සම්බන්ධව තීරණය ගැනීමේදී අඩ දබරයකින් තොරව ප්‍රසාද් සමග එම තීරණයට පැමිණීම.

- රංජන් කොතෙක් වැරදි ආකාරයෙන් මධාරාට සැලකුවත් අන්තිමේදී රංජන්ට හදිසි අනතුරෙන් පසු උපස්ථාන කිරීමට මධාරා ඉදිරිපත් වීම.

ප්‍රසාද්ගේ චරිතයෙන් උගත හැකි දේ:

- භාර්යාව නොමැතිව විදේශ රටක සිටින විට තම ලිංගික ජීවිතය වගකීමෙන් යුතුව ගෙන යෑම.

මෙම වගකීම දෙයාකාරයකින් විය හැකිය.

1. කිසිම කෙනකු සමග ලිංගිකව සම්බන්ධතාවක් නොපැවැත්වීම හෝ
2. අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වූ අයකු වීම යනුවෙනි.

- අඩ දබරයකින් තොරව HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂණයක් කිරීමට තීරණයක් ගැනීම හා ඒ සඳහා දෙදෙනාම යාම.
- HIVපරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල එන තුරු මධාරා සමග කොන්ඩමයක් පළදා ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදීම.
- විවේක කාලය නිසි ලෙස ගත කිරීම, පොත්පත් කියවීම, නිවැරදිව මිතුරන් ඇසුරු කිරීම මගින් තම ජීවිතයට බලපෑම් හෝ හානි ඇති කර නොගැනීම.
- රංජන් මධාරාට කරදරකාරී ලෙස හැසිරුණත්, පසුව රංජන්ගේ රිය අනතුරින් පසු පෙර දේවල් අමතක කර රංජන්ට සැලකීම.

රංජන්ගේ චරිතයේ ලක්ෂණ:

- මධාරා සමග තරහ වීම සහ පිරිමිකම පෙන්වීම සඳහා රංජන් මෝඩ ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ අයකු වීම.

  උදා:-මතකයට නංවන්න. ''උඹ විතරද ඉන්නේ ? කී දෙනෙක් ගෙනත් පෙන්වන්නද?''

- කාලය මනා ලෙස ගෙවීම සඳහා හානිදායක නොවන ක්‍රම නැති අයකු වීම.

- භාර්යාව නැතිවිට වෙනත් අය සමග අනාරක්ෂිතව ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත් වූ අයකු වීම.

- ලිංගික සහකාරියන් කීප දෙනකු අනාරක්ෂිතව ආශ්‍රය කිරීම.

- සිය භාර්යාව විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ පුහුණු වන කාලයේදී, දැනුවත් වීම සඳහා ලබා දුන් අවස්ථාව මගහැර ගිය අයකු වන්නට ද පුළුවන.

පෙර පරිදිම සාකච්ඡාව පවත්වාගෙන ගොස් අවසානයේ දී පවුලේ යහපැවැත්ම, ලිංගික යහපැවැත්ම යන දේවල් සංක්ෂිප්ත කර පෙන්වන්න. පළමුව තමාගේ ජීවිතය ගැන වගකීම ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙහිදී ලිංගික සතුට ජීවිතයේ දිගටම ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් HIV/AIDS ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් වැළකී සිටීම අත්‍යවශ්‍යම ය. වගකීම් රහිත අවදානම් හැසිරීම් තුළින් ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලට ගොදුරු වේ. මේ නිසා ලිංගික සතුට මෙන්ම අනෙකුත් කායික, මානසික, සාමාජයීය ප්‍රශ්න වලට ගොදුරු වේ. මේ නිසා තමන් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වගකීම තමන්ම ගැනීම ඉතාම අත්‍යවශ්‍ය ය. එමෙන් ම එක එක් අය වගකීම් ගන්නා ආකාරය ද වෙනස් ය.

මතක් කරන්න.

- මධාරා අනුගමනය කළ ක්‍රමය (තම සැමියා එන තුරු වෙනත් අය සමග ලිංගික සබඳතා වල නොයෙදීම)
- රංජන්ට වගකීම ගත හැකිව තිබූ ආකාරය (එනම් ලිංගික හැඟීම්, බිරිඳ එනතුරු පාලනය කළ නොහැකි නම් ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම හෝ නිසි ලෙස කොන්ඩමයක් පැළඳීම)

එහි දී ලිංගික සහකරුවා හෝ සහකාරියට ඇති ආදරය සහ ඔහුගේ/ඇයගේ ලිංගික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ඇති වගකීම තීරණය වන්නේ, තමාට කොයි තරම් දුරට තමාගේ ලිංගික සහකරුවා හෝ සහකාරිය ආරක්ෂා කරගැනීමට උවමනාව තිබෙනවා ද යන සාධකය මත බව පවසන්න. අපැහැදිලි නම් කියන්න, "ආදරය කියලා කියන්නේ අනෙක් කෙනාව රකින්න තිබෙන උවමනාව බව." ''තමන්ගේ ලෙඩේ අනෙක් කෙනාට බෝ වෙන්නේ තමන් හදා ගත්තොත්.'' කියන කාරණය පැහැදිලි කරන්න.

ඉහත කරුණු සාකච්ඡා කර අවසානයේ ලිංගික සෞඛ්‍යය සඳහා ඇති වගකීම ගැන අසන්න. ලිංගික සෞඛ්‍යය රැකගැනීමට ඇති වගකීම යනු, "මම ලිංගික රෝග වලට නතු නොවන අයෙක් වීම" සහ "අනෙක් කෙනාට ලිංගික රෝග බෝ නො කරන අයෙක් වීම" යන්නයි.

සාකච්ඡාව අවසානයේ දී පුහුණු උපදේශිකාව විසින් පහත දෑ අවධාරණය කළ යුතු වේ. එහිදී බුද්ධි කලම්බනයේ මූලික උපාය මාර්ග උපයෝගී කර ගනිමින් පැහැදිලි කිරීම් කරන්න; ප්‍රශ්න අසන්න; එහෙත් පිළිතුරු ලැබෙන තෙක් කාලය නො ගන්න. ක්ෂණිකව පිළිතුරක් ලැබුණොත් ඒ මත සාකච්ඡාව ගෙන යන්න.

- HIV ආසාදනයට හේතු වන්නේ HIV වෛරසය බවත් එය ශරීරයට ඇතුළු වී වසර ගණනාවක් යන තුරු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නො කරන බවත්, මේ අවස්ථාවේ දී HIV ආසාදිතයකු ලෙස නම් කරන පුද්ගලයා බාහිර වශයෙන් නිරෝගී බවක් පෙන්නුම් කරන බවත් අවධාරණය කිරීම.

- HIV ආසාදිතයකු හඳුනාගත හැක්කේ HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවකින් පමණක් බව වටහා දීම. ඕනෑම අයකුට HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවක්, රජයේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකින් නොමිලේ කර ගත හැකි බව. එහි රහස්‍යභාවය ඉතා ඉහළින් සුරකින බව. එයට යොමු කිරීමේ ලිපියක් අනවශ්‍ය බව.

- HIV ආසාදනයේදී ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වී ඕනෑම රෝග තත්ත්වයක් වැළඳීමට ඉඩ ඇති බව.

- HIV ආසාදිතයකු වසර ගණනාවකට පසු රෝග ලක්ෂණ පෙන්වා AIDS රෝගියකු බවට පත් වන බව. (වසර 3-8 පමණ පසු)

- HIV ආසාදනය 90% කට වඩා බෝවන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික ආශ්‍රය මඟිනි. මෙය අනාරක්ෂිතව HIV ආසාදිතයකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් සිදු වේ. යෝනි, මුඛ, හා ගුද ලිංගික සම්බන්ධතා අනාරක්ෂිතව පැවැත්වීමෙන් වෛරසය ආසාදනය වන බව පෙන්වා දෙන්න.

- ලිංගික සම්බන්ධතා ආරක්ෂිතව (කොන්ඩමයක් පැළඳීමෙන්) පැවැත්වීමෙන් බෝ වීම වළක්වා ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

- HIV ආසාදනය ලිංගාශ්‍රිතව බෝ වීම වැළැක්වීමට ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා අනුගමනය කළ යුතුය.

ආරක්ෂිත ලිංගික චර්යාः

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.

- එකිනෙකා විශ්වාසයකින් යුතුව තම ස්ථිර සහකරු/සහකාරිය සමඟ පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.

- තම ස්ථිර සහකරු හෝ සහකාරිය හැර වෙනත් අයකු සමඟ ලිංගික සබඳතාවක් පැවැත්වුවහොත් සෑම ලිංගික සබඳතාවකදීම කොන්ඩමයක් නිවැරදිව පැලඳීම.

- භාර්යාව විදේශයක සිටින විටදී තම ලිංගික හැඟීම් මුදාහැරීම සඳහා හානිදායක නොවන ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම. (ශෘංගාරාත්මක ස්වයං වින්දනය හා ඒ සම්බන්ධව ඇති දුර්මත ඉවත් කිරීම)

මෙහිදී සහභාගිවන්නන්ගෙන් කිසි විටෙකත් ඔවුන් අනුගමනය කරන ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රමය පිළිබඳව නොඅසන්න. තමාගේ ජීවිතයට වගකීම ගත හැක්කේ තමාට පමණක් බවත්, ඒ සඳහා වගකිව යුතු ආරක්ෂක ලිංගික ක්‍රම වලින් ඕනෑම ක්‍රමයක් තමාට අනුගමනය කළ හැකි බවත්, ඒ සඳහා වගකීම තමාම ගත යුතු බවත් පවසන්න. තමාගේ ජීවිතයේ සතුට සැමදා රැක ගැනීමටත්, ලිංගික ජීවිතය සාර්ථකව සතුටින් ගත කිරීමටත් ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා වලින් කුමන ක්‍රමයක් හෝ තමාගේ කැමැත්ත අනුව තෝරා ගත යුතු බවත් පවසන්න.

HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂණයක්ः

රජයේ සෑම මහ රෝහලකටම අනුබද්ධව ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග මර්දන සායනයකින් HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂණයක් කර ගත හැකිය. මෙයට අවශ්‍ය පරීක්ෂණ, උපදෙස්, ප්‍රතිකාර සියල්ලම නොමිලේ ලබා දෙන අතර පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කරනු ලැබේ. එමෙන්ම පහත දැක්වෙන සායන වලින් තම ප්‍රදේශයට අදාළ සායනය ගැන පවසන්න. එම දුරකථන අංක වයිට් බෝඩ් එකෙහි ලියන්න. (අවට ප්‍රදේශ වල අංක පමණක් සඳහන් කරන්න.)

ගාල්ල	091-2245998	ත්‍රිකුණාමලය	026-2222561
මාතර	041-2232302	වවුනියාව	024-2224575
කොළඹ	011-2667163	යාපනය	021-2217756
කළුතර	034-2236937	මීගමුව	031-2222261
හම්බන්තොට	047-2222247	මන්නාරම	023-2250573
රත්නපුර	045-2226561	බලපිටිය	091-2256822
නුවරඑළිය	052-2222261	ගම්පහ	033-2234383
අම්පාර	063-2224239	වතුපිටිවල	033-2280261
මහනුවර	081-2203622	කළුබෝවිල	011-4891055
කෑගල්ල	035-2231222	කල්මුණේ	067-2223660
රාගම	011-2960224	මාතර	041-2232301
බදුල්ල	055-2222578	මොණරාගල	055-2276826
මාතලේ	066-2222261	කිලිනොච්චිය	021-2285327
මඩකලපුව	065-2222261	හලාවත	032-2220750
පොළොන්නරුව	027-2225787	අනුරාධපුරය	025-2236461
කුරුණෑගල	037-2224339		

සැසිය 03

වගකීමෙන් යුතු ලිංගික හැසිරීමකට යොමු වීම.

''සුභ ගමන්'' චිත්‍රපටය පෙන්වන්න.

අරමුණු

1. ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වගකිව යුතු ආකාරයෙන් පවත්වාගෙන යෑම පිළිබඳව දැනුම ලබා ගෙන ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතාවන් ලබා ගැනීම.

2. කොන්ඩම් පාවිච්චිය පිළිබඳව ඇති දුර්මත නැති කිරීම හා එය පැලඳගැනීමට කුසලතාවන් ලබා ගැනීම.

3. ස්වයං වින්දනය පිළිබඳව දුර්මත බිඳ හෙළා ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවන්ට යොමු වීමට කුසලතාවන් ලබා ගැනීම.

4. තම සහකරුවා/ සහකාරියගේ ලිංගික යහපැවැත්ම වර්ධනයට තමා තුළ ඇති වගකීම හඳුනාගෙන ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතාවයන් වර්ධනය කිරීම.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය කුඩා කණ්ඩායම් හැටියට සාකච්ඡා කිරීම.

ඉගැන්වීමේ උපකරණ (හරිත් කඩතුරා) වීඩියෝ දර්ශනය භාවිතා කරන්න. වයිට් බෝඩ් එක හා ලිවීමට පෑන්, මැකීමට ඩස්ටර් එක

සූදානම් වීම පුහුණු නිලධාරිණිය විසින් අදාළ උපකරණ සූදානම් කරගෙන හරින් කඩතුරා වීඩියෝ පටය පෙන්වා කුඩා කණ්ඩායම් වලට බෙදා සාකච්ඡා කිරීම. අවශ්‍ය අදහස් පහත පරිදි ලබා දෙන්න.

කාලය පැය 1 යි

1. සරත්ගේ චරිතය තුළින් ඉගෙන ගත හැකි දෑ

2. නිමල්ගේ චරිතය තුළින් ඉගෙන ගත හැකි දෑ

3. කාන්තිගේ චරිතය තුළින් ඉගෙන ගත හැකි දෑ

වශයෙන් කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සඳහා විනාඩි 04 ක් ලබා දෙන්න. ඉන්පසුව එම කණ්ඩායම් වලට අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව දෙන්න. සාකච්ඡා මාතෘකා එක් කණ්ඩායමකට එක බැගින් දෙන්න. ඉදිරිපත් කිරීම් වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. ඒවා එකින් එක සාකච්ඡා කරන්න. එහිදී ඉදිරිපත් කළ අදහස් පිළිබඳව අනෙක් කණ්ඩායම් වල එකඟතාව හෝ විරෝධතාව හෝ විකල්ප මතවාද ලබා ගන්න.

විෂය කරුණු නිමල්ගේ වගකීමකින් තොර ජීවන පුරුදු නිසා සිදු වූ දේ.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ආරක්ෂාව සපයා නොගැනීම.
- නිමල්ගේ බිරිඳත් නිමලුත් දෙදෙනාම එකිනෙකා කෙරෙහි ආකර්ෂණයක් නොමැති වීමට බලපාන හේතු.
- HIV වලින් වැළකීම පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති වීම.
- ස්වයං වින්දනය හා කොන්ඩමය පිළිබඳ දුර්මත ඇත්තකු වීම.

- නමුත් නිමල් ඉතා ඉක්මනින් කරුණු අවබෝධ කරගන්නා කෙනකු නිසා ජීවන රටාව වෙනස් කරගත් අයකු වීම.
- සරත්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ආරක්ෂාව සඳහා ගෙන ඇති පියවරවල්.
- ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා පිළිබඳ ඇති අවබෝධය.

කොන්ඩමය හා ස්වයං වින්දනය පිළිබඳ ඇති දුර්මත වල සත්‍යතාවක් නො මැති බව දැන සිටීම.

කාන්තිගේ ජීවන පුරුද්ද:

පවුල් ජීවිතයේ දී එකිනෙකා පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැතිව ආකර්ෂණයක් නොමැතිව, ජීවත්වන ආකාරය. උනන්දුවක් නැති චරිතයක්. මෙම සාකච්ඡාවේ දී පහත සඳහන් පරිදි කරුණු අවධාරණය කරන්න.

පවුලක යහපැවැත්මට බලපාන විවිධත්වය, අනෙක් කෙනා කෙරෙහි පවතින උනන්දුව, එකිනෙකාගේ ශරීරයෙන් පිටවන සුවඳ, කටහඬ, ඉවසීම වැනි දේවල් අවධාරණය කරන්න.

විවිධත්වය යන කාරණයේ දී උදාහරණයක් ලෙස මෙසේ පවසන්න. ''අප කන කෑම වේල ඒකාකාරී නම්, ලිප හෝ වළඳ වෙනස් කර ගන්නේ නැතිව කෑම වට්ටෝරුව හෝ උයන විදිහ ආදී දේ වෙනස් කරගෙන විවිධත්වයෙන් යුතුව, කෑමවල රස විඳිනවා සේම, එකම නිවසක, එකම සහකරු/සහකාරිය සමඟ සැපවත්ව විවිධත්වයෙන් යුතුව ජීවත්වීමට හැකි බව.

ලිංගික උත්තේජනය සඳහා අවශ්‍ය අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. වගකීමෙන් යුතු ලිංගික චර්යාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, ලිංගික ලෙඩ රෝග බෝ කර නොගැනීම හා අනෙක් කෙනාට බෝ නොකිරීම පමණක් නොව, සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ හෝ ලිංගික සතුට පිළිබඳව ද අවබෝධයකින් යුතුව ලිංගිකව හැසිරීම බව ද පෙන්වා දෙන්න.

අවධාරණය කළ යුතු කරුණු

- නිවස තුළ ලිංගික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය පරිසරයක් තිබිය යුතුය.
- තම භාර්යාව/ස්වාමි පුරුෂයා යන දෙදෙනාම එකිනෙකාට ප්‍රියජනක ස්වභාවයක් තිබිය යුතුය.
- භාර්යාව/ස්වාමි පුරුෂයා යන දෙදෙනාට ඇති ලිංගික නිදහස භුක්ති විඳීමට අවශ්‍ය කායික, මානසික තත්ත්වයන් ප්‍රවර්ධනයට දෙදෙනා තුළම වගකීමක් ඇති බව දැන ගත යුතුය.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නිසා ආසාදනයට ලක්විය හැකි බව.
- නැවත වරක් පහත සඳහන් ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා පිළිබඳ බුද්ධි කලම්බනය මගින් අවබෝධ කරවන්න.

    1. ලිංගික හැඟීම් කල්දැමීම
    2. ස්වයං වින්දනය
    3. අන්‍යොන්‍ය විශ්වාසයකින් යුතුව විශ්වාසවන්ත සහකරුවකු සමග වාසය කිරීම.
    4. කොන්ඩම් පාවිච්චි කිරීම

ස්වයං වින්දනය

මෙය ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවක් වේ. ඒ හා සම්බන්ධයෙන් ඇති දුර්මත වන, පුරුද්දකට යෑම (ඇබ්බැහි වීම), ඇඟ දිරා යෑම, පසුව ලිංගික ජීවිතයට බාධාවක් වීම යන මතවල කිසිදු සත්‍යතාවක් නැති බව පෙන්වා දෙන්න.

කොන්ඩම් නිවැරදිව පැලඳීම

- පළමුව කොන්ඩමය අතට ගෙන එහි කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පසුවී ඇත්දැයි හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කොන්ඩමය, අල්මාරියක් වැනි හිරු එළිය නොවැටෙන, සිසිල්, වියළි ස්ථානයක තබා ගන්න.
- කොන්ඩමය පැලඳීම සම්පූර්ණයෙන්ම ලිංගික එක් වීමට ප්‍රථම සිදු කළ යුතුය.
- කොන්ඩම් පැකට්ටුව විවෘත කිරීමට, තියුණු ආයුධ හෝ තම මුඛය හෝ භාවිතා නොකරන්න. ඒ සඳහා තම ඇඟිලි පමණක් භාවිතා කොට එහි දාර සහිත ස්ථානයේ සිට ඉරන්න. (සමහන් පැකට්ටුවක් විවෘත කරන ආකාරයට විවෘත කරන්න.)
- කොන්ඩමය පිටතට ගෙන එහි පුඩුව උඩු අතට පිහිටන සේ ඇඟිලි තුඩුවලින් වාතය ඇතුළු නොවන පරිදි අල්ලා ගන්න. මෙහි දී පුඩුවේ වාතය නොරැඳෙන බවට වග බලා ගන්න.
- ඉන්පසු ප්‍රාණවත්වූ ශිෂ්ණයේ පෙර සම පිටු පසට කර, ඇඟිලි තුඩින් අල්ලා ගත් කෙළවර තෙක් ලිංගය දිගේ සිරුර දෙසට සම්පූර්ණයෙන්ම දිග හරින්න. (මෙහිදී කොන්ඩමයේ දිග හැරෙන පැත්ත එළිය පැත්තට ගැනීමට වග බලා ගන්න.)
- කොන්ඩමය පැලඳීමේදී පුඩුව වැරදි පැත්තට තබාගෙන පැලඳීමට ගොස් බැරිවූ විට, නිවැරදි පැත්තට හරවා නැවත එම කොන්ඩමය පාවිච්චි කිරීමෙන් වළකින්න. එවිට අලුත් කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.
- ලිංගික සම්බන්ධතාව අවසන් වූ පසු ශිෂ්ණය අප්‍රාණික වීමට පෙර යෝනි මාර්ගයෙන් ඉවතට ගන්න.
- කොන්ඩමයේ කෙළවරින් අල්ලා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් එය ගලවන්න. කොන්ඩමය ලිංගයේ මුලසිට රෝල් කර ගැලවීමෙන් වළකින්න.
- ගලවන ලද කොන්ඩමය පුපුරා ඇද්දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. මේ සඳහා ඇඟිලි තුඩු වලින් කොන්ඩමයේ විවෘත කෙළවරේ සිට පහළට තදකර ඇද බලන්න.
- ඉන්පසු කොන්ඩමය කඩදාසි කොළයක ඔතා කසළ බඳුනකට දමන්න. විවෘත ස්ථාන වලට හා වැසිකිළි තුළට බැහැර කිරීමෙන් වළකින්න.
- කොන්ඩම් දෙකක් එක වර පැලඳීමෙන් වළකින්න. එමගින් කොන්ඩම් පලුදු වීමට ඉඩ තිබේ.
- සෑම ලිංගික එක් වීමකටම (ගුද, මුඛ හා යෝනි) අලුත් කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.
- **කාන්තාවන්ට භාවිතා කළ හැකි කොන්ඩම් ගැන ද අවබෝධයක් ඇති කරන්න. එයද භාවිතා කළ හැක්කේ එක් වරක් පමණි.**

සැසිය 04

දරුවන් සුරකිමු මනා ලෙස

අරමුණු:-

- මෙම සැසිය අවසන් වන විට, තම දරුවන්ට සිදුවිය හැකි සෑම ආකාරයකම ලිංගික අතවර ගැන, සහභාගිවන්නන් හට අවබෝධය ලැබීම.

- දරුවන් ලිංගික අතවර වලින් වළක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කර අවබෝධ කර ගැනීම.

- දරුවන් ලිංගික අතවර වලින් වළක්වාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය අවබෝධය හා දැනුම ඇති, කුසලතා වලින් සම්පූර්ණවූත්, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ග ගතහැකි වූත් පිරිසක් බවට, සහභාගිවන පිරිස පත් වීම සිදු විය යුතුය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය :- සහභාගිත්වය යුවල හැටියට සාකච්ඡා කිරීමේ ක්‍රමය සහ කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා ක්‍රමය.

උපකරණ :- වීඩියෝ දර්ශන - "පිපෙන කැකුළු" ගිරවාගේ කථාව

සූදානම් වීම :- යුවල හැටියට වාඩි කරවන්න. වීඩියෝපටය, හා රූපවාහිනී යන්ත්‍ර සූදානම් කරගන්න.

කාලය :- පැය 1 ½

විෂය කරුණු :- විදේශ රැකියාවකට කෙනකු යාමේදී ඒ අයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම ඔහුගේ/ ඇයගේ සූදානම්වීමේ ප්‍රධාන අංගයක් බව පවසන්න. රැකියා සඳහා සූදානම් වන කාන්තාවන්ගේ දරුවන්ගේ වයස් මට්ටම් විවිධ විය හැකි බවත්, ඒ ඒ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනගත යුතු කාරණා ඇති බවත් පවසන්න. දරුවන්ගේ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් විය හැකි ආකාරයේ අවස්ථාවන් මොනවාද යන්න, සහභාගි වන්නන්ගෙන් විමසන්න. එම අවස්ථාවන් වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. පසුව,'' හොඳයි එහෙමනම් අපි දැන් මේ වීඩියෝ දර්ශනය නරඹමු.'' යැයි කියා කණ්ඩායමට එය නැරඹීමට අවස්ථාව දෙන්න.

"පිපෙන කැකුළු" වීඩියෝ පටය නැරඹීමෙන් අනතුරුව සහභාගි වන පිරිස කණ්ඩායම් 3 කට බෙදන්න. පහත මාතෘකා වලට අනුව භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට යැයි පවසන්න. ඒ සඳහා විනාඩි 3 ක කාලයක් ලබා දී, ''සූදානම් වන්න.'' යැයි පවසන්න.

1. වයස අවුරුදු 5ට වැඩි ගැහැනු/පිරිමි ළමයකු සඳහා ලිංගික අතවර වලින් බේරීමට පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් - මෙහිදී භූමිකා රංගනය සඳහා මව හා දරුවකු ලෙස රඟපෑ යුතුය.

2. විදේශගත වීමට ප්‍රථම දරුවන් ලිංගික අතවර වලින් ආරක්ෂා කිරීමට සැමියා සමඟ කළ යුතු සාකච්ඡාවක්: මෙහිදී භූමිකා රංගනය සඳහා භාර්යාවක හා ස්වාමි පුරුෂයකු ලෙස රඟපෑමට විදේශගතවන කාන්තාවක් හා පැමිණ සිටින ස්වාමිපුරුෂයකු තෝරා ගත යුතුය.

3. යොවුන් ගැහැනු දරුවකු ලිංගික අතවරවලින් වැළකී ජීවත් වීම සඳහා දැනුවත් කරන ආකාරය, භූමිකා රංගනයකින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.

භූමිකා රංගනය ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනතුරුව කණ්ඩායම් වල අදහස් ලබාගන්න.

ඉන් පසුව කණ්ඩායම්වලට වෙන වෙනම සිය ඉදිරිපත් කිරීම් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. එම ඉදිරිපත් කිරීම් වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. ඉන් පසු ප්‍රතිපෝෂණ අවස්ථාවට යන්න. පළමුව සාකච්ඡාවට ගත් මාතෘකාව නැවත මතක් කරන්න. කණ්ඩායම ඉදිරිපත් කළ අදහස එම මාතෘකාව සමඟ ගළපන්න. එය කොතරම් දුරට සාර්ථක, ප්‍රතිඵලදායී එකක් ද යන වග අනෙක් කණ්ඩායම් වලින් අසා බුද්ධි කලම්බනය කරන්න. එසේ මතු වන අදහස්වලට ගරු කරමින් සුපිරි අදහසක් සොයන්න. එම මතුකළ අදහස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ගත් එකක් බවට පත් කරන්න. මේ සඳහා අවශ්‍ය විෂය කරුණු පත්‍රිකාවලින් ද ලබා ගතහැකිය.

විෂය කරුණු

ප්‍රතිපෝෂණයේදී පහත කරුණු අවධාරණය කරන්න.

වයස අවුරුදු 5 සහ ඊට වැඩි ගැහැනු සහ පිරිමි ළමයින් සඳහා:

- තමන්ගේ ශරීරය සුවිශේෂී බැවින්, කිසිම කෙනකුට පෞද්ගලික ස්ථාන (නාන විට වැහෙන ප්‍රදේශ) ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නො තබන ලෙස වග බලාගැනීම.

- එසේ කවුරුන් හෝ ස්පර්ශ කළහොත් (තමාව සෝදන කෙනකු හැර) ''එපා, මම අකමැතියි.'' යනුවෙන් කෙළින්ම නිර්භීත ලෙස පැවසීම.

- එවැනි අවස්ථාවක හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යෑම සහ එසේ යෑමට නොහැකි නම් උදව් ඉල්ලා යටිගිරියෙන් කෑ ගැසීම.

- යම් කෙනකු තමාට ලිංගික අතවරයක් කිරීමට තැත් කළහොත් එය භාරකරුවකුට (තමාගේ ගෙදර අනුව වෙනස් වේ.) නොපමාව දන්වා සිටීම.

- අතරමඟදී නොයෙක් අය දෙන පණිවිඩවලට නොයාම හා විවිධ අය දෙන තෑගි මුදල් භාර නො ගැනීම සහ ඒ බව භාරකරුවන්ට පැවසීම.

- නිතරම තමන් සමඟ තනි වීමට උත්සාහ දරන, තමාගේ සිරුර වර්ණනා කරන අයගෙන් ආරක්ෂා වීම, ඒ අයගේ යම් යම් අදහස් ගැන අවබෝධයක් තිබීම.

- පාළු, හුදෙකලා අඳුරු තැන්වල තනිව සිටිමෙන් වැළකීම සහ එවැනි ස්ථානවලට යාමෙන් හැම විටම වැළකීම.

- දරුවා නාවන විට, සෝදන විට පහත උපදෙස් ලබාදෙන්න.

- ''දුව/පුතා කලිසම අඳින කොට වැහෙන හරිය කාටවත් අල්ලන්න දෙන්න එපා, කාටවත් පෙන්වන්න එපා, ඒවා සෝදන්න පුළුවන් වෙන්නේ පුතාව/දුවව නාවන අයට පමණයි.'' (තමාගේ ගෙදර දුව/පුතාව හෝදන අය කවුද කියා දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න.)

- නාන විට ඇඟ වසා ගන්නා තැන්, කවුරු හරි අල්ලන්න හැදුවොත් හෝ ඇල්ලුවොත් භාරකරුවන්ට පවසන ලෙස කියා දිය යුතුය. මේ පණිවිඩ දින 2 කට වරක්වත් මතක් කළ යුතුය.

- විදේශගත වීමට ප්‍රථම දරුවන් ලිංගික අතවරවලින් ආරක්ෂා කිරීමට සැමියා/දරුවන් බලාගන්නා අය සමඟ කළ යුතු සාකච්ඡාවේදී, පත්තර දැන්වීම්, ඉගෙනගත් උදාහරණ භාවිතා කරමින් කථා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

වැඩිහිටියනුත්, දරුවනුත්, පවුලේ වෙනත් අයත් ඉන්නා තැනක, ඊට සුදුසු වේලාවක ලිංගික අතවර වලින් බේරාගන්නා අයුරු උදාහරණ සහිතව කථාකරන අයුරු, සහභාගිවන්නන්හට පෙන්වා දෙන්න.

ඒ අතරම තම නිවස තුළ සිටින වැඩිහිටියන්ගෙන් තම දරුවන් ලිංගික අතවරවලට ලක්වීම වැළැක්වීම සඳහා ඒ අයටත් පහත පරිදි උපදෙස් දෙන්න.

''දුවලගේ තාත්තේ, ඔයත් කියලා දෙන්න මේ දරුවෝ දෙන්නට, රටේ ලෝකේ මිනිස්සු ඉන්නවා, සමහර තාත්තලත් තමුන්ගේ ළමුන්ට ලිංගික අතවර කරලා තියෙනවා, ඒත් අපේ ළමුන්ට නම් එහෙම බය වෙන්න දෙයක් නැහැ.මොකද ඔයාලට දැන් අපි කියලා දීලා තියෙනවානේ මේ ලිංගික අතවර වෙන්න තියෙන ඉඩ හඳුනා ගන්නා විදිහ, ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරන විදිහ, ඒවායෙන් ගැලවෙන, බේරෙන විදිහ ගැන.'' මෙන්න මෙහෙම නිවසේ අනෙක් අයට කියන්න, දරුවාට වටහා දෙන්න කියලා.

යොවුන්වියේ ගැහැනු දරුවකුට ලිංගික අතවර වලින් වැළකී ජීවත් වීමට අවබෝධය ලබා දීමේදී පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.

පළමු ප්‍රතිචාරය :- තමුන්ට එපා දෙයක් ඍජුව ප්‍රතික්ෂේප කරන බව පෙන්වීම සඳහා ඉතා පැහැදිලි ඉරියව් වලින් එය පෙන්වන්න. "ඕවට මම කැමති නැහැ. ඕවට එන්න එපා මා එක්ක" ආදී ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා දේවල් නිවැරදිව මුහුණ බලා, එම අදහසින් යුතුවම කිව යුතු බව.

ඇඳුම :- ඇඳුම් ඇඳීමේ දී නිවසේ, සමාජයේ සිටින හැම කෙනකුගේම හික්මීමේ සහ ශිෂ්ටසම්පන්නකමේ ප්‍රමාණය ගැන අප නො දන්නා නිසා තමුන් අඳින ඇඳුමේ වගකීම තමන්ට ගැනීමට සිදුවන බව පවසන්න.

අවධාරණය කළ යුතු දේ

- තවත් අයකුට තමන් ලිංගිකව පරිහරණය කරන්න පුළුවන් කියලා නො හිතෙන විදිහට ජීවත් වන එක. මේ සඳහා තමා හා අනෙක් කෙනා අතර පරතරය පවත්වාගෙන යාම, ඍජු ලෙස එහෙත් සුහද ලෙස, තමන්ගේ විරුද්ධත්වය ප්‍රකාශ කිරීම, අනෙක් කෙනා තරහා නොවන ආකාරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව ඇති කර ගැනීම.

ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම.

- ලිංගිකව පරිණත වූ කෙනකු හැටියට යොවුන්වියේ සිටින ගැහැනු ළමයකු දෙස වෙනත් විරුද්ධ ලිංගිකයින් බලන්න පුළුවන්; ආකර්ෂණය කරගන්න දේවල් කරන්න පුළුවන්. බොහෝ වේලාවට යොවුන් ප්‍රේමය වගේ දෙයක් මත මේ දේවල් ඇති වන නිසා ගැහැනු ළමුන්ට තමයි වැඩි අසාධාරණයක් වෙන්නේ. මක් නිසාද බොහෝ පිරිමි තමුන් ආශ්‍රය කරපු ගැහැනු අය තමුන් පරිහරණය කළ අය හැටියට අනෙක් අයට හඳුන්වා දෙන නිසා. එම නිසා යොවුන් ප්‍රේමයේ දී ඉතා පරිස්සම් විය යුතු බව ගැහැනු දරුවන්ට කියා දෙන්න. විශේෂයෙන්ම ලිංගික සම්බන්ධතාවලට අවනත නොවන තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යාම උචිත බව පෙන්වා දෙන්න.

- ලිංගික අතවරයක් නො වීමට නම්,

  ලිංගික අතවරයක් සිදු වීමට ඉඩ ඇති සෑම තත්ත්වයකින්ම මිදී එම පරිසර වලට නොයා ජීවත් වීම අවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.

- ලිංගික අතවරයක් වුවහොත්...........

  ගර්භණී තත්ත්වය, ලිංගික අතවර පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දීම හා ඉතාම ක්ෂණිකව කළ යුතු දේවල්, පොස්ටිනෝ පෙත්ත වැනි දේවල් ගැන කතා කරන්න. ඉන් පසුව ප්‍රධාන කණ්ඩායමට, දී ඇති පත්‍රිකා ලබා දී ඒවා කියවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මේ සඳහා විනාඩි 06 ක් ලබා දෙන්න.

1. "රට යාමට පෙර දරුවන්ට නිසි රැකවරණය සලස්වන්න" යන පත්‍රිකාව ගෘහ සේවිකාවන් සඳහා ලබා දෙන්න.
2. "බිරිඳ රට ගිය පසු"යන පත්‍රිකාව ස්වාමි පුරුෂයන් සඳහා ලබා දෙන්න.

මෙම පත්‍රිකා කුඩා කණ්ඩායම් වලට දී විනාඩි 06 ක් කියවීමට දෙන්න. ඉන් පසු සාකච්ඡා කරන්න.

පුහුණුකරුගේ සටහන්

හැම විටම කණ්ඩායම් වෙතින් අදහස් විමසීමේ දී, ඉදිරිපත් කිරීමට එක් අයකුට පමණක් නොදීමට වගබලා ගන්න. දෙන ලද අදහස් නැවත අනෙක් අයට ඇසෙන්නට ශබ්ද නගා කියවා, වයිට්බෝඩ් එකේ ලියන්න. අදහස ඉදිරිපත් කරන කෙනාට ස්තුතියි කියන්න.

ඇගයීම

සහභාගි වූ පුහුණුවන්නියන්ගෙන් සහ ඔවුන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයින්ගෙන් අහන්න, ''මේ අයගේ නිවෙස්වල සිටින දරුවන්ට කිසිම කරදරයක්, අතවරයක් සිදු නොවන බවට, ඔබට සහතික වීමට පුළුවන් ද කියා ,හිතුවාට කමක් නැද්ද?'' කියා; කියන්න, ''මේ සහභාගි වූ තාත්තලාට දැන් පුළුවන් වෙයි කියලා දරුවන්ට කරදරයක් නොවන විදියට ඒ අයව බලා ගන්න'' කියලා. ඒ වගේම අහන්න, ''ලිංගික වශයෙන් සෞඛ්‍යය රැකගෙන ඉන්න පුළුවන් අය හැටියට ඔබ ගැන අප විශ්වාස කළාට කමක් නැද්ද?'' කියලා.

ඒ වගේම රට යන අම්මලාටත් කියන්න, ''අඩුවක් නැතුව දරුවන්ට දැනෙන විදිහට සම්බන්ධතා පවත්වන්න පුළුවන් අය බවට පත් වෙන්න'' කියලා.

සැසිය 05

මුදල් ඉතිරි කරමින් සහ අවබෝධයෙන් යුතුව මුදල් වියදම් කරන, දිවියක සුවය විදිමු.

අරමුණු :- මෙම සැසියේ දී සහභාගි වන්නන්ට,

1. NRFC ගිණුමකට මුදල් එවීමේ වැදගත්කම අවබෝධ වීම,
2. කොන්ත්‍රාත් කාලය අවසන් වීමට පෙර, ලංකාවට ඒමට සිදු වුවහොත් ඇතිවන වියදම් සහ එහි බරපතලකම අවබෝධ වීම,
3. විදේශ රැකියාව කරන තැනැත්තා එවන හැම මුදලක්ම බැංකුවෙන් ලබා නො ගෙන සැලකිය යුතු මුදලක් ගිණුමේ ඉතිරි වීමට අවශ්‍ය නියෝග බැංකුවට දීමේ වැදගත්කම අවබෝධ වීම,
4. අවබෝධයෙන් මුදල් වියදම් කරන අය බවට පත් වීම,
5. මත්ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර, දුම් වැටි වලින් තොරව ජීවත් වීම මගින් ඇති වන සැපවත් ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධ වීම, සිදුවිය යුතුය.

කාලය :- පැය ½

උපදෙස් :- මෙම සැසිය තුළ දී සහභාගි වන අයට ඉහත සඳහන් කරුණු එකින් එක අවබෝධ කර දෙන්න. එහිදී ප්‍රශ්න ඇසීමකට හෝ සාකච්ඡා පැවැත්වීමට නොයන්න. කෙටියෙන් අවශ්‍ය දේ අවධාරණය කරන්න.

විෂය කරුණු :- බැංකු ගිණුමක මුදල් ටිකෙන් ටික ඉතුරුවෙනවා දැකීමෙන් ඇති වන මානසික තෘප්තිය, අනාගතයට බියක් නොමැතිව මුහුණදීමට හැකිවීම පිළිබඳ ඇති වන සැහැල්ලු මානසිකත්වය අවබෝධ කර දෙන්න. EPF/ETF හෝ විශ්‍රාම ක්‍රමයක් නො මැති නිසා අප මුදල් ඉතිරි කිරීම කළ යුතුම බව, තමුන්ට කියලා ගිණුමක් නොමැති කිසිම කෙනකු දියුණුවට නොයන බව පවසන්න.

- නිවසේ ඇති වන සමහර ගැටලු සහ දරුවන්ගේ ප්‍රශ්න නිසා විදේශ රැකියාව කරන කෙනා ගෙන්වා ගැනිමට අවම වශයෙන් රු.200,000 කට වඩා වැඩියෙන් මුදල් වියදම් කිරීමට සිදු වන බව පවසන්න. විශේෂයෙන්, සහභාගිවන්නන්හට පවසන්න, තම ස්වාමිපුරුෂයාට නිවසේ ගැටලුවක් නො මැතිව දරුවන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ සතුට ඇතිකරමින් අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව ජීවත්වීමට හැකිද යන්න පිළිබඳව රට රක්ෂාවට යාමට පෙර අත්හදා බැලීමක් කිරීමට අවශ්‍ය බව. ඒ සඳහා මෙම පුහුණුවෙන් පසුව ශ්‍රී ලංකාවේ වෙනත් පළාතක, නිවසක, ගෘහසේවිකාවක් වශයෙන් රැකියාව කර නිවසේ අයත්, රට යන කෙනාත් අත්දැකීම් ලබා ගැනීම, වඩා හොඳ බව අවධාරණය කරන්න.

- ස්වාමිපුරුෂයාගේ මුදල් ඉතිරි කිරීමේ ක්‍රමය වෙනස් නො වන තාක් කල් රට රස්සාවෙන් නිසි ප්‍රතිඵල ලැබීමට නොහැකි බව පවසන්න. රැස්ව සිටින පිරිසට හිත් නො රිදෙන ආකාරයට එහෙත් දැනෙන ආකාරයට, මධ්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳ පුහු අදහස්, දුම් ඉරීම් නම් වූ අමු මෝඩ, පෞරුෂය පිරිහුණු ක්‍රියාව ගැන වටහාදෙන්න.

- මධ්‍යසාර, දුම්වැටිවලට වියදම් වන මුදල් ගණන් හදා පෙන්වන්න.

උදා: එක් අයකු දිනකට දුම්වැටි 5ක් උරයි නම්,

5 x රු.50 = 500 x 30 මසකට රු.15000 x අවු 12= රු.180,000

මේ වගේ අවු. 5ක් දුම් වැටි උරා ඇත්නම් 180000 x 5 වැය වේ. මධ්‍යසාරවලට වියදම් කරන මුදල් ගැනද පෙන්වා දෙන්න. මුහුණ විකෘති වීම, දුගඳ, අප්‍රසන්න පෙනුම, මේ නිසාම කාන්තාවට ස්වාමි පුරුෂයා එපා වීම, ගැන අවබෝධයක් ලබාදෙන්න. එපා වුවත් කාන්තාවගේ තිබෙන හැදියාව නිසා පවුල් ජීවිතය තුළ ජීවත් වන බව ද පවසන්න. දෙදෙනාට දෙදෙනාගේ මුහුණු දෙස බලන්න කියන්න. මධ්‍යසාර නිසා, දුම්වැටි නිසා මුහුණේ වන වෙනස්කම් මෙනෙහි කරන්න කියන්න. රට ඉඳලා ආපසු එනවිට තම ස්වාමිපුරුෂයා කොයිතරම් දුරට ප්‍රසන්න පෙනුමකින් යුත් කෙනකු හැටියට ඉඳීවි ද කියා සිතන්නට ඉඩ හරින්න.

දුම්වැටියේ නියෝගවලට අනුව තමුන්ට හැසිරීමට සිදු වන නිසා නිදහස හා ආත්ම අභිමානය අහිමි වී, හීන වූ පෞරුෂත්වයක් ඇති වන බව පෙන්වා දෙන්න.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දෙන විදියට, ශ්‍රී ලංකාවේ දුම්වැටි ඉරීම නිසා දිනකට 50 දෙනකුවත් මරණයට පත්වන බව. මෙසේ මරණයට පත්වන්නේ තමන්ගේ දුම් උරන පාරිභෝගික ප්‍රජාව නිසා, අලුත් පාරිභෝගිකයින් 50 ක් දිනකට බඳවාගත යුතු බව.

ඒ සඳහා මෙම කර්මාන්තය ඉලක්ක කරන්නේ ළමුන් බව, තමනුත් ගොදුරු වී ඇති තත්ත්වයක් තුළ තමන්ගේ ළමුන්වත් ඉන් රැකගැනීමට ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු බව. ඒ සඳහා කළ හැකි දේ පහත සඳහන් පරිදි පෙන්වා දෙන්න. එහිදී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා මිනිසුන් යොමු කරගැනීමට, මත්ද්‍රව්‍ය සෑම විටම ආකර්ෂණීය සහ සතුට ඇති කරන දෙයක් හැටියට පෙන්වන බවත්, ඒ සඳහා මිනිසුන් විචාරයකින් තොරව පෙළඹෙන බවත් පෙන්වා දෙන්න.

ඔබගේ දරුවනුත් දුම්වැටි හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වලින් ආරක්ෂාවන්නේ කෙසේද?

ඒ සඳහා,

- සිගරට් වෙළඳ දැන්වීම් මඟින් වයස අවු 3 තරම් ළාබාල සිඟිත්තන් ඉලක්ක කරගනී. ළමුන් දුම් බීම අත්හදා බැලීමට බොහෝ සේ ඉඩකඩ ඇත්තේ අවුරුදු 09 දී ය. ඒ සඳහා ඔවුන් කාටුන් චරිත, කව්බෝයි, මිකී මවුස් වැනි දෑ යොදා ගනී. ඔවුන් එම දැන්වීම්වලට නොරැවටී සිටීමට උදව් කිරීම, වැඩිහිටි අයගේ වගකීමයි.
- සිගරට් හා මධ්‍යසාර දැන්වීම් වල ඇත්ත ඔවුන්ට කියාදීම.

- ජනමාධ්‍ය මගින් විනෝද ප්‍රසංග හා සංදර්ශන හරහා දරුවන් අන්දමන්ද කරන නොයෙකුත් අලුත් උපක්‍රම භාවිතා කරන අතර, දරුවන්ට නිවැරදි දේ අවබෝධ කිරීමට සහාය වීම.

- විභාග ඉවර වන දින වල, බිග් මැච්, විශේෂ උත්සව වලදී කොහොමටත් දැනෙන රසය හා නිදහස, මෙම ද්‍රව්‍ය භාවිතයත් සමඟ නැති වී යන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධය දියුණු කිරීම.

- පන්තියේ ඕනෑම දේකට ලේසියෙන් හසුවන (දුර්වල) ළමයාගේත්, භාවිතය ආශ්‍රිත දැනුම දියුණු කිරීම.

සමාප්තිය

අද දවසේ විදේශ සේවා කාර්යාංශයත් සමඟ එක් වෙමින් ජීවිතයට අලුත් අරුතක් එක් කරගැනීමට පැමිණි පිරිසට ස්තුති කරන්න. ඔබ සමඟ ගත කළ අද දවස ගැන, තමන්ට ද සතුටු බව පවසන්න. ''තමන් ළඟ තිබුණු සියලුම කුණු ගොඩවල් මෙහෙන් වළ දමල, එකතු කරගත්තු අලුත්, සුවඳ හමන දෑ සමඟ නිවෙස් වලට යන්න, දැන් පුළුවන්.'' කියලා කියන්න.

සතුටින් පිරි හෙට දවසක්
ආයුබෝවන්... !

ඇමුණුම්

ඇමුණුම 1

HIV ආසාදනයෙන් හා AIDS රෝගයෙන් වළකිමු

HIV - මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය.

AIDS - නතු කරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහලක්ෂණය.

- ශරීරයට ඇතුළු වී ඉන් මිනිසාගේ ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි. මේ නිසා පහසුවෙන් නොයෙකුත් රෝග තත්ත්ව සහ රෝග ලක්ෂණ පහළ වේ.
- විෂබීජය ශරීරය තුළට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට වසර ගණනාවක් ගත වේ.

පසුගිය වසර කිහිපය තුළ ගෝලීය තත්ත්වය සැලකූ විට, HIV නව ආසාදන සංඛ්‍යාවේ පහළ බැසීමක් පෙන්වයි. නමුත්, ශ්‍රී ලංකාව, HIV සඳහා අඩු ප්‍රවණතාවක් සහිත රටක් වුවද ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමස්තයක් ලෙස සියලු නව ආසාදනවල මෙන්ම අවුරුදු 15 -24 වයස් කාණ්ඩයේ අය අතර නව ආසාදනවල වැඩි වීමේ ප්‍රවණතාවක් පසුගිය වසර කිහිපය තිස්සේ දැකිය හැකිය.

තවද, අලුතෙන් හඳුනාගන්නා HIV ආසාදිතයන් අතුරෙන්, පිරිමින් සමග ලිංගික සබඳතා පවත්වන පිරිමින්ගේ ප්‍රතිශතයේ ද ඉහළ යාමක් දක්නට ලැබේ.

HIV/AIDS වැළැක්වීම සඳහා ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ හා කුසලතා වර්ධනය කිරීමේ වැදගත්කම:

1. HIV වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට වසර ගණනාවක් ගත වේ. මේ අවස්ථාවේ දී HIV ආසාදිතයා යයි කියනු ලැබේ.

2. HIV ආසාදිතයකු රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වා සාමාන්‍ය පෙනුමෙන් පසු වුවත් තවත් පුද්ගලයකුට රෝගය බෝ කළ හැකිය.
3. HIV ආසාදනය වැළැක්වීමට එන්නතක් නොමැත.
4. HIV ආසාදනය සඳහා ඇති ඖෂධවලින් එය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව නොවන අතර එයින් කළ හැක්කේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය හා ආයු කාලය වැඩි කිරීම පමණි.
5. HIV ආසාදනයට වැඩි වශයෙන් නතු වන්නේ ලිංගිකව සක්‍රිය වයසේ පසුවන අයයි. මේ අය ශ්‍රම බළකායට අයත්ය. මේ නිසා රටක් වසංගත තත්ත්වයට පත් වුවහොත් රටක ආර්ථිකය බිඳ වැටේ.
6. දෙමාපියන් AIDS නිසා මිය යන විට දරුවන් අනාථ භාවයට පත් වී, තත්ත්වය තවත් බරපතළ වේ.
7. රෝගය වැඩිපුර ම බෝ වන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමෙන්ය. ලිංගික හැසිරීම මිනිස් චර්යාව හා බැඳුණු එකකි. මෙය ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් රටාවකට යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි.
8. HIV ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකි තත්ත්වයකි.

ශ්‍රී ලංකාව දැනට HIV අඩු ප්‍රවණතාවක් ඇති රටක් වුවද, රෝගය ව්‍යාප්තවීමේ දැඩි අවදානමක් ඇති වීමට හේතු :

1. ඉහළ තරුණ ජනගහනයක් සහිත වීම.
2. ආගමන හා විගමන කටයුතු සිදුවීම
3. කොන්ඩම් භාවිතය අඩු වීම
4. දැඩි අවදානම් කණ්ඩායම් සිටීම
5. විශාල HIV ආසාදිතයන් සංඛ්‍යාවක් සිටින ඉන්දියාව ආසන්නයේ පිහිටා තිබීම
6. අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගවල ව්‍යාප්තිය

HIV ආසාදනය බෝවන ක්‍රම :

1. ආසාදිතයකු සමඟ පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධයක් මඟින් (යෝනි, ගුද හා මුඛ සම්බන්ධතා මඟින්).
2. HIV/AIDS ආසාදිතයකුගේ රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන්.
3. HIV ආසාදිත මවකගෙන් උපදින දරුවාට රෝගය වැළඳීමට 33% ක අවදානමක් ඇත.

ආසාදනය බෝ නොවන ක්‍රම :

1. ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්
2. ආසාදිතයකු සමඟ එකට නෑමෙන්
3. ආසාදිතයකු සිප වැළඳ ගැනීමෙන්
4. ආසාදිතයකු භාවිතා කළ භාණ්ඩ (පිඟන් කෝප්ප, තුවා හා දුරකථන ආදිය) භාවිතයෙන්
5. ආසාදිතයකු සමඟ ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීමෙන්
6. ආසාදිතයකු සමඟ එකට විසීමෙන්
7. කැස්ස/කිවිසුම් මඟින්

8. මදුරුවන්/කෘමීන්/මකුණන් දෂ්ඨ කිරීමෙන්
9. ඇඳුම් මඟින්
10. වැසිකිළි අසුන් මඟින්
9. ඇඳුම් මඟින්
11. වැසිකිළි අසුන් මඟින්

ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රම :

1. විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.
2. අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසයෙන් යුත් එක් සහකරුවකු /සහකාරියකට පමණක් තම ලිංගික ජීවිතය සීමා කිරීම
3. තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට/සහකාරියට පරිබාහිර අය සමග ලිංගික සබඳතා පැවත්වුවහොත් සෑම විට ම නිවැරදි ලෙස, වගකීමෙන් යුතු ව කොන්ඩමයක් පැළඳීම.
4. තුරුළු කර ගැනීම, සාමාන්‍ය සිප ගැනීම, කලවා අතර සංසර්ගය.
5. ස්වයං වින්දනය.

රුධිරය මඟින් HIV/AIDS බෝ වීම වැළැක්වීම :

1. ඉදිකටු, සිරිංජ හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරන උපකරණ භාවිතයේ දී ඒවායේ ජීවාණුහරණය ගැන සැළකිලිමත් වන්න. මෙවැනි උපකරණ භාවිතයේ දී ඒවා හවුලේ භාවිත නොකරන්න.
2. රුධිර පාරවිලයනය කළ යුතු අවස්ථා අඩු කර ගන්න.(හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම)
3. තමන්ගේ ලිංගික චර්යාවන් ගැන සැක සහිත නම්, රුධිරය දන් දීමෙන් වළකින්න.
4. ඔබට රුධිරය පාරවිලයනය කරයි නම්, එය HIV ප්‍රතිදේහ සඳහා පරීක්ෂා කර ඇත්දැයි බැලීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.
5. කල් තියා දැනගෙන කරන ශල්‍යකර්මවලදී ඔබේ රුධිරය කල්තියා රැස්කර තබාගෙන අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඔබටම පාරවිලයනය කර ගැනීම.

ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට HIV ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීම :

1. ලිංගිකව සක්‍රිය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකී සිටීම වැදගත්ය.
2. ගර්භණීභාවයට පත් වීමට පෙර HIV පරීක්ෂාවට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැළසුම් සහගත ගැබ් ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකි ය.
3. ගැබ්ගෙන සිටිය දී HIV ආසාදිත බව දැන ගත් විට්දී හෝ ආසාදිත කාන්තාවකට සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ්ගැනීමක් ඇති වූ විට්දී නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
4. ගැබිණි කාලයේ දී ඖෂධ ලබාදීමෙන් හා අනෙකුත් නිසි පියවර ගැනීමෙන් දරුවාට රෝගය වැළඳීමේ අවදානම අඩුකර ගත හැකිය.

HIV/AIDS පිළිබඳ කොන් කිරීම හා අවමානයට තුඩු දෙන ආකල්ප වෙනස් කිරීම :

HIV වැළඳුණු තැනැත්තන් කොන් කිරීම නුසුදුසුය. එසේ කිරීමෙන් ඔවුන් ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණීමෙන් වැළකී සිටින අතර, එය ඉදිරියේදී HIV නිහඬ වසංගතයක් (Silent Epidemic) ඇති වීම දක්වා වර්ධනය විය හැකිය .

HIV පරීක්ෂාව හා එහි වැදගත්කම :

- HIV ආසාදිත බව දැනගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය HIV පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගැනීමයි.
- තමන්ගේ HIV තත්ත්වය දැන ගැනීම මගින්, HIV ආසාදනය වී ඇත්නම් අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන තමන්ගේ ආයු කාලය හා ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය වැඩි කර ගත හැකිවාක් මෙන්ම අන් අයට වැළඳීම ද අවම කර ගත හැකිය. එනම්, එමගින් තමන්ට මෙන්ම සමාජයට ද යහපතක් සිදු වේ.

- HIV පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගැනීම මගින්,

    - හැකි ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීම මගින් ආයු කාලය වැඩි කර ගත හැකි වේ.
    - ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය වැඩි කර ගත හැකි වේ.
    - ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් අන් අයට බෝ වීම වැළකේ.
    - වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීමෙන් හා ගර්භණීභාවය නිසි ලෙස සැලසුම් කිරීම මගින් මවගෙන් දරුවාට HIV ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළකේ.
    - HIV පරීක්ෂණයෙන් ආසාදනය වී ඇති බව දැන ගත්තේ නම්, ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව වසර ගණනාවක් ජීවත් වීමට හා තම ලිංගික සහකරුට ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීම අවම කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.
    - එසේම HIV පරීක්ෂණයෙන් පසු, ආසාදනය වී නැති බව දැන ගත්තේ නම්, එවිට ඉදිරියේදී HIV වලින් ආරක්ෂා වීමට අවස්ථාව ලැබෙන අතර ඒ සඳහා පෙරට වඩා අද ක්‍රමෝපායයන් ඇත.
    - HIV පරීක්ෂාව කිසිදු වෛද්‍යවරයකුගේ යොමු කිරීමකින් තොරව ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකින් සිදු කරගත හැකි අතර, එහි ප්‍රතිඵල අදාළ පුද්ගලයාට හැර වෙනත් කිසිවකුට ලබා නොදේ.
    - HIV වෛරසය ශරීරගත වී යම් කාලයක් (සාමාන්‍යයෙන් සති දෙකක සිට මාස තුනක කාලයක්) ගත වන තුරු, HIV පරීක්ෂාව සිදු කළ ද එමගින් HIV වැළඳී ඇති බව නොපෙන්වයි. ඊට හේතුව, පරීක්ෂණය 'ධන' ලෙස පෙන්වීමට තරම් ප්‍රතිදේහ ශරීරය තුළ ඒ වන විට වර්ධනය වී නොතිබීමයි. මෙම කාල සීමාව 'කවුළු සමය' (*Window Period*) ලෙස හැඳින්වේ. යම් අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක නිරත වී ඇත්නම්, කවුළු සමය ඉක්ම යාමත් සමග නැවත HIV පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගැනීම වැදගත්වේ.

වසර 2020 වන විට සපුරා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන 90-90-90 ඉලක්ක ඃ

- HIV වැළඳී ඇති පුද්ගලයන්ගෙන් 90% ක් තමන්ගේ HIV තත්ත්වය දැන ගැනීම
- තම HIV තත්ත්වය (HIV ඇති බව) දන්නා පුද්ගලයන්ගෙන් 90% ක් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වී තිබීම
- HIV ආසාදනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන පුද්ගලයන්ගෙන් 90% කගේ වෛරස මට්ටම නොගිණිය හැකි තත්ත්වයකට පත් වීම

තමන්ගේ HIV තත්ත්වය දැන ගැනීම ඉහත ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ.

වසර 2030 දී සපුරා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන ත්‍රිත්ව ශූන්‍ය ඉලක්ක ඃ

- HIVනව ආසාදන ශූන්‍ය කිරීම
- AIDS ආශ්‍රිත මරණ ශූන්‍ය කිරීම
- වෙන් කොට සැලකීම ශූන්‍ය කිරීම

HIV ආසාදනය සම්බන්ධයෙන් සැපයෙන සේවා හා සේවා සපයන ස්ථාන ඃ

- HIV පරීක්ෂාවකින් අනතුරුව HIV වෛරසය ආසාදනය වී ඇති බව එම පරීක්ෂණයෙන් පෙන්නුම් කළහොත්, අවශ්‍ය උපදේශනයෙන් පසුව, එම තත්ත්වය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා HIV තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබයි. මෙම 'Western Blot ' පරීක්ෂණය දැනට ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිදු කරනු ලබන්නේ ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහනේ මධ්‍යම සායනයේදී පමණි.
- යම් හෙයකින් තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂණයෙන් HIV ආසාදිත බව තහවුරු වුවහොත්, එම රෝගීන් අවශ්‍ය උපදේශනයෙන් පසු අදාළ HIV ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානවලට යොමු කරනු ලැබේ. මෙවැනි HIV ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන (ART Centres) 14 ක් දැනට දිවයින පුරා ස්ථාපනය කර ඇති අතර අනාගතයේදී එම මධ්‍යස්ථාන සංඛ්‍යාව තවදුරටත් වැඩි කෙරෙනු ඇත.
- මෙම මධ්‍යස්ථාන වලදී අදාළ පුද්ගලයන් සඳහා පරිපූර්ණ සේවාවක් සැපයෙන අතර එයට ඖෂධ සැපයීම, උපදේශන සේවා ලබා දීම, අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සිදු කිරීම හා ඔවුන්ගේ අනෙකුත් රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳ අවශ්‍ය වෛද්‍ය සේවා හා යොමු කිරීම් සිදු කිරීම ආදිය ඇතුළත් වේ.
- දැනට ශ්‍රී ලංකාව තුළ HIV ආසාදිතයින් ලෙස හඳුනා ගන්නා සියලුම පුද්ගලයින්ට HIV ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ (Anti-Retroviral Therapy) ලබා දීම සිදු කරයි. මීට පෙර ඖෂධ ලබා දීම සඳහා ඔවුන්ගේ රුධිරයේ CD4 සෛල මට්ටම නිර්ණායකයක් ලෙස සැලකුවද, වර්තමානයේ සියලු HIVආසාදිතයන්ට ඖෂධ ලබා දෙමින් 'Treatment as Prevention' ක්‍රමවේදය ක්‍රියාත්මක වේ. මෙමගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ ඖෂධ ලබා දීම හරහා HIV වෛරස මට්ටම අඩු කිරීම මගින් තව කෙනකුට HIV ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමයි.
- මෙම සියලු පහසුකම් නොමිලයේ ලබා දෙන අතර රෝගීන්ගේ හා ඔවුන්ගේ තොරතුරු වල රහස්‍යභාවය සුරැකීමට කටයුතු කෙරේ.

HIV වැළැක්වීම සඳහා නිවැරදිව කොන්ඩම් භාවිත කිරීම වැදගත් වේ ඃ

කොන්ඩම් නිවැරදි ලෙස පැළඳීම

- පළමුව කොන්ඩමය අතට ගෙන එහි කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පසුවී ඇත්දැයි හොඳින් පරීක්‍ෂා කර බලන්න.
- කොන්ඩම් පැකට්ටුව විවෘත කිරීමට තියුණු ආයුධ හෝ තම මුඛය භාවිතා නොකරන්න.
- ඒ සඳහා තම ඇඟිලි පමණක් භාවිතා කොට එහි දාර සහිත ස්ථානයේ සිට ඉරන්න. සමහන් පැකට්ටුවක් විවෘත කරන ආකාරයට විවෘත කරන්න.
- කොන්ඩමය පිටතට ගෙන එහි පුඩුව උඩු අතට පිහිටන සේ ඇඟිලි තුඩු වලින් තදින් අල්ලා ගන්න.
- ඉන්පසු ප්‍රාණවත් වූ ශිෂ්ණයේ පෙරසම පිටුපසට කර ඇඟිලි තුඩින් අල්ලා පුඩුව ලිංග මුණ්ඩයේ කෙළවර තබා කොන්ඩමය ශිෂ්ණයේ අනෙක් කෙළවර තෙක් සම්පූර්ණයෙන්ම දිග හරින්න.
- කොන්ඩමය පැළඳීම ලිංගිකව එක් වීමට ප්‍රථම සිදු කළ යුතුය.
- කොන්ඩමය පැළඳීමේ දී පුඩුව වැරදි පැත්තට තබාගෙන පැළඳීමට ගොස් බැරිවූ විට නිවැරදි පැත්තට හරවා නැවත එම කොන්ඩමය පාවිච්චි කිරීමෙන් වළකින්න. එවිට අලුත් කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.
- ලිංගික සම්බන්ධතාව අවසන් වූ පසු ශිෂ්ණය අප්‍රාණික වීමට පෙර යෝනි මාර්ගයෙන් ඉවතට ගන්න.
- කොන්ඩමයේ කෙළවරින් අල්ලා ක්‍රමක්‍රමයෙන් එය ගලවන්න.
- කොන්ඩමය ලිංගයේ මුල සිට රෝල් කර ගැලවීමෙන් වළකින්න.
- ගලවන ලද කොන්ඩමය පුපුරා ඇත්දැයි පරීක්‍ෂා කර බලන්න. මේ සඳහා ඇඟිලි තුඩු වලින් කොන්ඩමයේ විවෘත කෙළවරේ සිට පහළට තද කර ඇද බලන්න.
- ඉන්පසු කොන්ඩමය කඩදාසි කොළයක ඔතා කසළ බඳුනකට දමන්න. විවෘත ස්ථානවලට හා වැසිකිළි වළකට බැහැර කිරීමෙන් වළකින්න.
- කොන්ඩම් දෙකක් එකවර පැළඳීමෙන් වළකින්න. එසේ වුවහොත් කොන්ඩමය පළුදු වීමට ඉඩ තිබේ.
- කාන්තාවන් සඳහා විශේෂිත වූ කොන්ඩම් ද ඇත.

ඇමුණුම 2

ආදර බිරිඳ යළි පැමිණෙන විටඃ

බිරිඳ වෙහෙසෙමින් උපයා එවන ලද මුදල්, ඒ සඳහාම වූ බැංකු ගිණුමක තැන්පත් කළ අයෙක් ඔබ.

- ඇය එවූ මුදලින් කිසිවක් ඔබ වියදම් කළේ නම්, එය එසේ කළේ, නො කර බැරි අත්‍යවශ්‍ය දෙයකට පමණක් වීමට වග බලාගත් අයෙක් ඔබ.

- යහළුවන්, වෙළෙන්දන් ආදී බාහිර පුද්ගලයින්ගේ පෙළඹවීම් වලට යොමු වී මුදල් අනවශ්‍ය ලෙස වියදම් නො කළ අයෙක් ඔබ.

- සිගරැට්ටුවට, මත්වතුරට, යොමු නොවී, සෞඛ්‍යයට හානිකර නො ගෙන, මුදල් අපතේ නොයවා, පවුල් අවුල් කර නොගත් අයක් ඔබ. අවදානම් ලිංගික සබඳතා වලට ලක් නොවී සමාජ අපවාද වලට, ලිංගික රෝග වලට ලක් නොවූ අයෙක් ඔබ.

- ප්‍රසන්න බව, ප්‍රියමනාප බව රැකගත් අයෙක් ඔබ.

- සූදුවට, රේස් වලට කෙරෙන වියදම් කිසිදු ඵලක්, ප්‍රයෝජනයක් නොමැති බව දැන, එ වැනි ක්‍රියාවලින් වැළකී සිටි අයෙක් ඔබ

- එවිට ඒ පවුලේ දියුණුවට නිසි පියවර ගත් පෙම්බර සැමියකු ලෙස සැමගේ ගෞරවයට හා ආදරයට ලක් වෙනු නිසැක ය. එය මොන තරම් සතුටක්ද? වාසනාවක්ද?

ආදරණීය බිරිඳ රට රැකියාවට යාමට පළමුව ඔබත්, ඇයත්,දරුවනුත් අනාගතය සඳහා මැවූ සිහින මන්දිරයක් තිබෙන්නට ඇත. එය සැබෑ වූ සිහිනයක් කර ගැනීමට ඇය හෙළූ කඳුළට ඔබේ දහඩියත් එක් කළ කෙනකු, ලෙස ඔබට ආඩම්බර විය හැකිය.

ඒ සඳහා ඔබට අත්වැලකි මෙයඃ

ඔබගේ සදාදරණීය බිරිඳ ඔබත් දරුවනුත් මෙරට සිටියදී විදෙස් රටක රැකියාවකට පිටත්ව ගියේ ඇයි? ඒ මුළු පවුලේම දියුණුව, සෞභාග්‍යය සඳහාම ය.

ඔබත්, බිරිඳත්, දූ දරුවනුත් එක්ව සිටි ඔබේ පුංචි ලෝකයෙන් තාවකාලිකව හෝ බිරිඳ ඈත් වූයේ ඔබ සැමගේ දියුණුව උදෙසා බැවින් ඇය නැවත පැමිණෙන තුරු පවුලේ දියුණුවට හැකි පමණින් යොමු වීම යහපත් සැමියකු ලෙස ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීම ය.

පිටරට රැකියාවට ගියේ ඔබගේ ජීවිතයේ ඔබ හා එක්ව සිටි ජීවන සහකාරියයි. දැන් ඇය ඔබ හා නො මැති නිසා ඔබට දැරීමට ඇති වගකීම් සුවිශාල ය. පවුලේ දියුණුවට හැකි පමණින් යොමු වීම යහපත් සැමියකු ලෙස ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීම ය.

පිටරට රැකියාවට ගියේ ඔබගේ ජීවිතයේ ඔබ හා එක්ව සිටි ජීවන සහකාරියයි. දැන් ඇය ඔබ හා නොමැති නිසා ඔබට දැරීමට ඇති වගකීම් සුවිශාලය. පවුල තුළ, විශේෂයෙන් ඔබගේ දරුවන් හට, ඔබ පියා පමණක් නොව මව ද වන්නේ ය. ඔවුන්ගේ යහළුවා ද වේ.

ඔබගේ ලිංගික සහකාරිය ඔබ සමඟ නොමැති නිසා ඔබගේ ලිංගික ජීවිතය පිළිබඳ වගකීමෙන් සහ සිහිබුද්ධියෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම දැන් අත්‍යවශ්‍ය ය. ඔබ නිතරම තම ලිංගික හැඟීම් නිසි ලෙස හසුරුවා ගත යුතුය.

ලිංගික සෞඛ්‍යය සඳහා නිසි තීරණ ගැනීමටත්, එච්.අයි.වී. ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් තොරව සිටීමටත් ඔබ වගකීමෙන් ක්‍රියා කළ යුතුය. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටිය යුතුය.

ඔබ යම් ලෙසකින් අවදානම් සහගත ලිංගික සබඳතා වල යෙදුනහොත්,

- ඔබට එච්.අයි.වී. වැනි ලිංගාශ්‍රිත ලෙඩ රෝග වැළඳීමට,
- ඔබට දාව දරුවන් ලැබීමට
- සමාජ අපවාද සහ අපකීර්තියට ලක් වීමට, ආදරණීය පවුල දෙදරා සීසීකඩ යාමට ඉඩ ඇති බව සිතට ගන්න.

මේ සියල්ල ඔබගේ ජීවිතය අවුල් කර ඔබව පීඩාවට පත්කරනු නිසැක ය.
එසේ නම් සාර්ථක ජීවිතයකට ඉඩ සලසන ලෙස වගකීමෙන් යුතුව සිතන්න; කටයුතු කරන්න.

ආදරණීය බිරිඳ යළි ඔබ අතරට පැමිණෙන තුරු

- කාල වේලාව, නිදහස, විවේකය ඇති සෑම විටකම දරුවන් සමඟ සතුටින් ගත කරන්න. දරුවන් සමඟ සතුටින් විනෝදයෙන් ගත කරන තරම් ප්‍රීතියක් පියකුට තවත් තිබිය හැකිද? මව නොමැති විට පියා සමඟ ගත කිරීම තරම් සතුටක් දරුවන්ටත් නො මැත.

- බිරිඳ නැති විට ඔබට ඇති වන ප්‍රශ්න වලින් දරුවන්ගේ ළපටි හිත් පෙළීමට ඉඩ නො තබන්න.

- දරුවන්ගේ සතුටට හානිවන, ඔවුන් අප්‍රිය කරන කටයුතු වලින් ඈත් වන්න. ඔබගේ මුහුණෙහි දුක දොම්නස දැකීමට ඔවුන් අකමැතිය. ඔබ දුම්වැටි උරන අයකු නම් එහි ගඳට, මත්පැන් ගඳට ඔවුන් අප්‍රියයි. ඔබ රෑ බෝ වී නිවසට පැමිණෙනවාට ඔවුන් අකමැතිය.

- දරුවන් සමඟ එක්ව කතන්දර ගොතන්න, කතන්දර කියන්න. දරුවන්ගේ ළමා ලෝකයට ඇතුළු වී රංගනයෙහි යෙදෙන්න, ගීත ගයන්න, සෙල්ලම් කරන්න, නිර්මාණයන්හි යෙදෙන්න. මෙවැනි අවස්ථා වලදී දරුවන්ගේ මුහුණෙහි සතුට උතුරා යන අයුරු ඔබටම පෙනේවි.

- දරුවන්ගේ ඉගෙනුම් කටයුතු සොයා බලන්න. පොත පත හා වෙනත් අඩුපාඩු පිරිමසාලන්න. මසකට හෝ දෙමසකට වරක් පාසලට ගොස් ගුරුමහත්ම/මහත්මීන් හමු වී තම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු විමසා බලන්න.

- දරුවන් ඇසුරු කරන අය පිළිබඳව විමසිල්ලෙන් සිටින්න. අනවශ්‍ය ඇසුරු වලට යොමු වේ නම් අවවාදයෙන් නිසි මඟට ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න. HIV ආසාදනය හා අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව වයසට සරිලන අයුරින් දරුවන් දැනුවත් කරන්න.

- දරුවන් පවසන සෑම දෙයකටම සවන් දෙන්න. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා හැකි පමණින් ඉටු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

- ඔබගේ හිතමිතුරන් නිවසට රැගෙන ඒමේදී කල්පනාකාරී වන්න. ඔවුන් සමඟ මත් වතුර බීමෙන් වළකින්න. පවුලේ දරුවන්ට කරදර විය හැකි, අනතුරු කළහැකි, පුද්ගලයින් නිවසට රැගෙන ඒමෙන් වළකින්න. හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබගේ දරුවන් රැකබලා ගැනීමට බාර දීමේදී දරුවාගේ රැකවරණය ගැන නිසි පියවර ගන්න.

ඇමුණුම 3

රට රැකියාවට යාමට පෙර දරුවන්ට නිසි රැකවරණය සලසන්න.

ඔබත් දැනගත යුතුම දෙයක්......

- දරුවන් අපයෝජනයට ලක්වීම අද බරපතල ගැටළුවක්ව පවතී. ලිංගික අතවර මෙන්ම, ළමයින් නොනිසි ක්‍රියාවල බලෙන් නිරත කිරීමද මෙම අපයෝජනයට අයත් ය.

- විදේශ රැකියාවක නියැලීමට මෙරටින් බැහැරව යන ඔබගේ දරුවන් ද මෙවැනි අපයෝජනයන්ට, විශේෂයෙන්ම ලිංගික අතවරයන්ට ලක්වීමේ අවදානම පවතී.

- දරුවන් මෙසේ ලිංගික අතවරවලට ලක්කරනුයේ කවුරුන් විසින්ද?

බොහෝ විට,

- දරුවා සමඟ ගෙදරම ජීවත්වන, දරුවන්ට සමීප වැඩිහිටියකු,

- නිතර ගෙදරට යන එන වැඩිහිටියකු,

- ඉතාමත් කලාතුරකින් නොදන්නා අයකු,

විසින් මෙවැනි අපයෝජන සිදුකරනු ලැබේ.අපයෝජනයක් සිදු වූ පසු ''අනේ එයාගෙන් මේ වගේ කරදරයක් වෙයි කියල අපි හිතුවෙ නැහැ'' "එයා දරුවට බොහොම ආදරෙන් හිටියෙ."
එවැනි පිළිතුරු වලින් පළක් අත්වන්නේ නැත.

එසේ නම් විදේශ ගත වීමට පෙර දරුවා සමඟ කතා කළ යුතු දේ මෙන්න......

- දරුවාට තේරෙන වචන වලින් ලිංගික අතවර වල අවදානම පිළිබඳව දරුවා දැනුවත් කරන්න., ශක්තිමත් කරන්න. තමන්ගේ ශරීරය (ඇඟ) ඉතා සුවිශේෂ බව දුවට/පුතාට වටහා දෙන්න. එය තමන්ටම අයිති වූවක් බව ළමා සිත තුළ රඳවන්න.

- ඔබට අයිති දේ රැක ගැනීමට නම් ඇඳුම් ඇඳ ඒවා වසාගත යුතු බවත්, පෞද්ගලික අවයව අන් අයට කිසි විටෙකත් නොපෙන්විය යුතු බවත් කියා දෙන්න.

- ඇඟ ස්පර්ශ කිරීමට, පෞද්ගලික අවයව අතපත ගෑමට කිසිවකු උත්සාහ කළහොත් කෙළින්ම ''එපා'' යැයි බය නැතිව මුහුණ දෙස බලා පැවසීමට දරුවාට හුරුකරන්න. එවැනි අවස්ථාවක දී එතැනින් හැකි ඉක්මනින් ඉවත්වන්න. එසේ නොහැකි නම් හඬ නඟා උදව් ඉල්ලීමට, යටි ගිරියෙන් කෑගැසීමට දරුවා පුරුදු කරන්න.

- එ වැනි උත්සාහයකට භාජනය වුවහොත් සහ කිසියම් හිරිහැරයකට, අතවරයකට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත්, තමන් රැක බලා ගන්න අයට හෝ පාසලේ ගුරුමහත්මයාට හෝ මහත්මියට ඒ බව දන්වන ලෙස දරුවාට පවසන්න.

- ගෙදර තනිව සිටින විටෙක, වෙනත් කිසිවකු ගෙදර ඇතුළට නොගන්නා ලෙසට දරුවාට තරයේ අවවාද කරන්න. යම් ලෙසකින් කිසිවකු ගෙතුළට පැමිණිය හොත්, ගෙතුළින් පිටතට පැමිණෙන ලෙස දරුවාට උපදෙස් දෙන්න.

- ඔබ වැඩිවිය පත්වූ දියණියකගේ හෝ පුතකුගේ මවක් නම් ඔබගේ වගකීම් තවත් වැඩි ය. යොවුන් වියේ දී ඇතිවන සිතුවිලි, හැඟීම් හා ආශාවන් පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කරන්න. ඒවා පාලනය කර මනාව හසුරුවා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවබෝධ කරවන්න.

- හැඟීම් සහ බලපෑම් වලට ඉඩ නොදී, ශක්තිමත්ව හා කල්පනාවෙන් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා ඔවුන්ට ලබා දෙන්න. විශේෂයෙන්ම අතවර වලට ලක්වීමට හා ගැබ් ගැනීම් ආදියට ඇති අවදානම ගැන, ඇය බිය නොවන පරිදි වටහා දෙන්න.

- අනවශ්‍ය ලෙස තමන් ගැන උනන්දුවක් දක්වන, උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වන, තෑගි බෝග පිරිනමන අය පිළිබඳව විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වන ලෙස ඔවුන්ට පවසන්න. බොහෝවිට තම පහත් ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමට ඔවුන් එසේ සමීප වනවා විය හැකියැයි ඔවුන්ට පවසන්න.

- පිරිසිදුව සිටීමේ වැදගත්කම දියණියට අවධාරණය කරන්න. සනීපාරක්ෂක තුවා පරිහරණය කරන ආකාරය මෙන්ම ඒවා ලබා ගන්නා හෝ සකස් කරගන්නා හෝ ආකාරය දියණියට පහදා දෙන්න.

- ගැහැණු / පිරිමි දරුවන් දෙපිරිසටම ඉගෙනීමේ වැදගත් කම පහදා දෙන්න. ඔබ ඔවුන් සමඟ නැතත් අනාගත ජීවිතයේ යහපත පතා පාසැල් අධ්‍යාපනය නොකඩවා හොඳින් හා මහන්සියෙන් ඉටු කිරීමට ඔවුන් ධෛර්යමත් කරන්න.

- HIV ආසාදනය හා අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව වයසට සරිලන අයුරින් දරුවන් දැනුවත් කරන්න. ලිංගික හැඟීම් නිසි ලෙස හසුරුවා ගැනීමට උගන්වන්න.

ඔබ විදේශ ගත වූ පසු දරුවා රැක බලාගන්නේ කවුද? කෙසේද?

- දරුවා රැකබලා ගැනීමට බාර දිය යුත්තේ අවංක ලෙසම දරුවාට ආදරය හා සෙනෙහස දක්වන වැඩිහිටියකුට ය. ඔහු හෝ ඇය හෝ දරුවා පවසන ඕනෑම දෙයකට ඇහුම්කන් දෙන හා මිත්‍රශීලී ලෙස හැසිරෙන අයකු විය යුතුය.

- සැරවැර කිරීම්, දඬුවම් කිරීම්, බැණ වැදීම් ආදිය නිසා දරුවන්ගේ මානසික තත්ත්වය පීඩාවට පත් විය හැකිය, ඉගෙනීම පහළ යා හැකිය. එ නිසා දරුවා රැකබලා ගැනීමට ඔබ බාර කරන අය දරුවාට සැරවැර නොකරන, දරුවා තේරුම් ගත හැකි, නිසි මඟ පෙන්වන අයකු විය යුතුම ය.

- දරුවා රැකබලා ගන්නා අය, දරුවාගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කරන, ඒවා සපයා දෙන අයකු විය යුතුය.

- දරුවා රැකබලා ගන්නා අය, දරුවාට කිසිවිටෙකත් ශාරීරිකව පහර නොදෙන, පීඩා නොකරන, සැරවැර නොකරන, අන් අය ඉදිරියේ දරුවා පහත් කර කතා නොකරන, දරුවාගේ අභිමානයට හානි නොවන පරිදි හැසිරෙන අයකු විය යුතුය.

දරුවා රැකබලා ගන්නා අය සමඟ කළ යුතු කතාබහ:

- ඔබ නැති අතර නිවසේදී දරුවාට විය හැකි අනතුරු, අපයෝජන, ලිංගික අතවර ගැන දරුවා රැකබලා ගැනීමට බාර ගත් අය සමග කෙළින්ම කතා කරන්න. "දරුවා, හොඳින් පරිස්සම් කරන්න." "දරුවාව හොඳින් බලා ගන්න." "මෙයාව ආරක්ෂා කරල දෙන්න." ආදී ලෙස වටින් ගොඩින් නොකියා, පවතින අවදානම ගැනත් කෙළින්ම කතා කරන්න. දරුවාට අනිසි දෙයක් සිදු කිරීමට ඉඩ ඇති අය ගැන සැක ඇත්නම් ඔවුන් ගැන ද සඳහන් කරන්න.

- ලිංගික අතවර පිළිබඳවත් කතා බහ කරන්න. එවැනි අවස්ථා වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳව දරුවා රැකබලා ගන්නා අය දැනුවත් කරන්න.

- දරුවන් අඩන්තේට්ටම් වලට, හිරිහැර පීඩා ආදියට ලක්වුවහොත් ඔවුන් පිළිසරණ පතා වෙනත් අය වෙත ළං වීමට අවස්ථාව ඇත. සමහර වැඩිහිටියන් මෙවැනි අවස්ථාවලදී අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා දරුවන්ට ළංවී, ඔවුන් අපයෝජනයට ලක් කළ හැකි බව, දරුවන් රැකබලා ගන්නා අය දැනුවත් කරන්න.

- විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේදී ලද පුහුණුවේදී ඔබ දැන උගත් ඒවා මෙන්ම පුවත්පත්වල පළ වී ඇති තොරතුරු පසුබිම් කරගෙන, දරුවාගේ පියා සහ දරුවා රැකබලා ගන්නා අය සමඟ මෙසේ සිදුවන ළමා අපයෝජන ගැන කතා බහ කරන්න. එවැනි අවස්ථා අඩුකිරීමට හා වැළැක්වීමට ගත යුතු පියවර ගැන ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.

- සිදුවිය හැකි ලිංගික අතවර තත්ත්වයන් සහ ඒවායින් බේරීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳව දරුවාට නිතර මතක් කර දෙන ලෙස, දරුවා රැක බලා ගන්නා අයට පවසන්න.

- දරුවා ඉගෙනගන්නා පාසැලට වරින් වර ගොස් විදුහල්පති, පංතිභාර ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය හමු වී දරුවාගේ ඉගෙනුම් කටයුතු විමසා බලන්නටත්, අවශ්‍ය අඩුපාඩු ඇත්නම් ඒවා සපුරාලීමටත් පියවර ගන්නා ලෙස, දරුවා රැකබලා ගන්නා අයට උපදෙස් දෙන්න.

- ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය හමු වී දරුවාගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා පිළිබඳව විමසන ලෙස දරුවා රැකබලා ගන්නා අය දැනුවත් කරන්න.

ඔබ රට සිටින විටත්, දරුවන් සමඟ මෙසේ සම්බන්ධ වන්න.

- නිතර ලියන ලිපි මගින් නිවස සමඟ සම්බන්ධතාව හොඳින් පවත්වා ගන්න. ලිපි එවිමේදී එක් එක් දරුවාට වෙන වෙනම ලිපි එවන්න. එකම ලිපියක් වුවත් එක් එක් දරුවාට වෙනම ආමන්ත්‍රණය කර ලියන්න.

- ඔබේ පින්තූර එවන්න. කැසට්පට එවීමේදී එක් එක් දරුවාට වෙන් වෙන්ව කතා කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

- දරුවන්ට ලියන විට ලිංගික අතවර හා අපයෝජන අවදානම සහ ඒවායින් මිදී සිටීමේ පියවර සහිත පණිවිඩ ඇතුළත් කරන්න.

- ලිපි මගින් දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා ගැන විමසන්න. ඒවා ඉටු කර ගත හැකි ක්‍රම පවසන්න. ඔබගේ ආදරය, සෙනෙහස දරුවන් වෙනුවෙන් නොඅඩුව පවතින බව, ලිපි මගින් නිතර තහවුරු කරන්න.

- දරුවන් රැකබලා ගන්නා අයට ලිපි ලිවීමේදී දරුවන් අපයෝජන අවදානම්වලින් මුදා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව නැවත නැවත සිහිපත් කරන්න. ගත හැකි පියවර යළි යළිත් වටහා දෙන්න.

- දුරකථන මගින් ද නිවසේ අය හා දරුවන් සමඟ ඔබට සබඳතා පැවැත්විය හැකිය. එවැනි විටෙක දී වුව දරුවන් සියලු දෙනා සමග වචනයක් දෙකක්වත් කතා කිරීමට අමතක නොකරන්න.

- රැකියාවේදී ඔබ විඳිනා දුක් ගැහැට දරුවන්ගේ සිත් රිදෙන ලෙස ලිපි වල සටහන් නොකරන්නේ නම් හොඳයි. එවැනි දෑ ලිවීමෙන් ඔබගේ දරුවන් දුක් වීමටත්, කනස්සල්ලට පත්වීමටත් හැකිය.

- දරුවා ඉගෙනගන්නා පාසැලට වරින් වර ගොස් විදුහල්පති. පංතිභාර ගුරුතුමා/ගුරුතැමිය හමුවී දරුවාගේ ඉගෙනුම් කටයුතු විමසා බලන්නටත් අවශ්‍ය අඩුපාඩු ඇත්නම් ඒවා සපුරාලීමටත් පියවර ගන්නා ලෙස දරුවා රැකබලා ගන්නා අයට ලිපි මගින් උපදෙස් දෙන්න. පාසලටත් ලිපියක් යැවීම වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් ය.

- ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය හමුවී දරුවාගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා පිළිබඳව විමසීමටත් දරුවා රැකබලා ගන්නා අය දැනුවත් කරන්න.

ලෝකය, වසර 2030 දී සපුරා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන HIV - AIDS සම්බන්ධ ත්‍රිත්ව ශුන්‍ය ඉලක්ක :

- HIVනව ආසාදන ශුන්‍ය කිරීම
- AIDS ආශ්‍රිත මරණ ශුන්‍ය කිරීම
- වෙන් කොට සැලකීම ශුන්‍ය කිරීම

- ශ්‍රී ලංකාව, වසර 2025 වන විට ත්‍රිත්ව ශුන්‍ය ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට අපේක්ෂා කරයි.
- විගමනික ප්‍රජාවගේ ලිංගික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම, ඒ සඳහා මහඟු පිටුබලයක් වනු ඇත.

Inquiries:
NATIONAL STD/AIDSCONTROL PROGRAMME
No.29,De Saram Place,Colombo 10. Tel:011 2667163
Fax:011 5336873, 2682859
E-mail:Info@aidscontrol.gov.lk
Web:www.aidscontrol.gov.lk

Coordination:
MULII-SECIORAL UNIT
NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME
Tel:011 2687625
E-mail:multiunitnsacpl@yahoo.com

ISBN 978-9554821-11-8