ආදරණීය දෙමාපියනි

ඔබේ දරුවා,

අරක්කු, බියර්, සිගරට් බොන්නෙක් බවට පත්කරන මාධ්‍ය හරහා එන වෛරසයන්ට එරෙහිව ප්‍රතිශක්තිය ලබා දුන්නාද ?

(දරුවන් සිටින දෙමාපියන් විසින් අනිවාර්යෙන් කියවියයුතු පත්‍රිකාවකි)

දරුවන්ගේ හෙට දවස සඳහා ඉතා වැදගත් වන මුල් ළමාවිය අවධිය

දෙමාපියන් වන අපගේ වටිනාම වස්තුව දරුවන් යැයි පැවසුවොත් ඉතාම නිවැරදිය. දරුවන්ගේ අනාගතය සැපවත් කිරීම සඳහා අපි අප ගැනවත් නොසිතා වෙහෙස වෙනවා නොඅනුමානය. අද සිටින දැරුවා අනාගතයේ දී හොඳ පෞරුෂයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු ලෙස නිර්මාණය කරගැනිම උදෙසා දරුවාගේ මුල් ළමාවිය ඉතාමත්ම වැදගත් අවධියක් බව අප හොඳින් සිහි තබාගත යුතුය.

මිනිස් මොළය වේගවත්ව වර්ධනයක් සිදුවන වන මුල් ළමාවිය නම් මෙම අවධියේ දී ඇසට පෙණෙන, කනට ඇසෙන දෑ පිළිබඳව දරුවන් ප්‍රශ්න අසමින් ඉගෙන ගනිමින් සිත තුළ තැම්පත් කර ගැනීමක් සිදුකරනු ලබයි.

දරුවන්ගේ අනාගතය සැපවත් කිරීම සඳහා අප බොහෝ වෙහෙසුන ද, අනාගතයේදී ඔවුන් කිසියම් මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිතයට යොමුවීම වළක්වා ගැනීම උදෙසා මෙම වැදගත් අවධියේ ක්‍රියාත්මක වීම නම් අපට මගහැරී ගොස් ඇත.

එනමුත් දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් විසින් ඔවුන්ට වාසිවන ආකාරයට දරුවන්ගේ මුල් ළමා විය අවධිය ඉතා හොඳින් උපයෝගී කරගනිමින් ක්‍රියාත්මකවන බව ඉතා හොඳින් පැහැදිලි කරුණකි.

දැනට සිගරට්, අරක්කු, බියර්, ගංජා හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා දිනෙන් දින පුද්ගලයන් මිය යයි. ඒ මියයන පිරිස වෙනුවට අලුතින් පිරිසක් භාවිතයට පොළඹවා ගැනිමට දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන් විවිධ උපක්‍රම ක්‍රියාත්මක කරයි.

දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් විසින් ළමුන්ට සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන්න හුරුකරවීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් දරුවන් ආශාවෙන් නරඹන කාටූන්, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි යොදාගනි.

ඔවුන් ක්‍රියාත්මක කරන උපක්‍රම හරහා ඉලක්ක කරන්නේ ඔබගේ දරුවායි .

ළමයින් අනාගතයේ සිගරට්, අරක්කු, බියර්, ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා යොමුවීමට අදාල විය හැකි හේතු

දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් විසින් සිදුකරන උපක්‍රමයන්

ප්‍රජාවෙන් හෝ තම නිවසින් සිදුකරන වැරදි අදහස් හා ක්‍රියාකාරකම්

දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් විසින් දරුවන් රවටන්න යෙදන උපක්‍රම

කාටූන්, ටෙලි නාට්‍ය
චිත්‍රපටි, කතාන්දර පොත්
සෙල්ලම් භාණ්ඩ

සිගරට්, අරක්කු, බියර්, ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව දරුවන්ට ආකර්ශණය ඇති කරවන ආකාරය :-

ළමුන් බොහෝ කැමතියි වීරත්වයට ඒ වගේම ඔවුන් කැමති වීරයා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් අනුකරණය කරන්නත් වැඩි ළමුන් පිරිසක් උත්සහ කරන බව අපි දැක තිබෙනවා.

සිගරට්, අරක්කු, බියර්, ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දුර්වල අනුවණ ක්‍රියාවක් වුවත් කාටූන්වල වීර චරිත හරහා සහ දක්ෂ ජනප්‍රිය නළු නිලියන් ම යොදා ගනිමින් ඒවා භාවිතා කරන අවස්ථාවන් රූපවාහිනිය හරහා නිතර නිතර දරුවන්ට දකින්න සලස්වා තිබෙනවා.

අරක්කු බොන සිගරට් බොන දර්ශන වැඩි වාර ගණනක් දැකීම තුළින් ළමුන් ඒ සඳහා යොමුවීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි බව විද්‍යාත්මකව සනාථ කර ඇත.

ප්‍රජාවෙන් හෝ තම නිවසින් සිදුකරන වැරදි අදහස් හා ක්‍රියාකාරකම්

සිගරට්, අරක්කු, බියර්, ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව දරුවන් තුළ ආකර්ශණය ගොඩනැංවෙන අවස්ථාවන් කිහිපයක් :-

- උත්සව අවස්ථා සඳහා අරක්කු බියර් යොදා ගනිමින් එම ද්‍රව්‍ය වලින් සතුටක් ඇති කරනවා යැයි වැරදි අවබෝධය දරුවන්ට ලබාදෙන්න උත්සාහ කරනවා නම්
- නිවසේ හෝ අසල් වැසියන් කවුරු හෝ සිගරට්, අරක්කු, බියර්, ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනවා නම්
- නිවසේ අය වැඩිපුරම ආසාවෙන් නරඹන්නේ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන දර්ශන තිබෙන ටෙලිනාට්‍ය නිතර නිතර පෙන්නන TV නාලිකාවන් නම්
- “මගේ මහත්තයා පාටියකදී විතරයි බොන්නෙ බිව්වම කිසිදු කරදරයක් නෑ” කියලා අම්මා පවසනවා නම්
- බීමත් පුද්ගලයන් අන් අයට කරදරයක් වන සේ දක්වන හැසිරීම්වලට (නොදැන කරන දෙයක් යැයි සිතා) එවැනි හැසිරීම් දැක අපි සතුටු වෙනවා නම්

දෙමාපියන් වන ඔබ විසින්ම දරුවාගේ මුල් ළමාවිය අවධිය හොඳින් ශක්තිමත් කරමු.

ඔබගේ දරුවා අනාගතයේ සිගරට් බොන්නෙක් බවට හෝ අරක්කු බියර් බොන්නෙක් බවට එහෙමත් නැත්නම් ගංජා උරන්නෙක් බවට පත්වනු දැකීමට අකමැති නම්, බුද්ධිමත් මවක පියෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක්

- දුම්කොළ ,මද්‍යසාර සමාගම්වල කූට උපක්‍රම පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- අද දිනයේ පවා ක්‍රියාත්මක වන මෙවැනි උපක්‍රම හඳුනා ගන්න.
- හඳුනාගත් එම උපක්‍රමයන් ගැන අන් අයටත් කියාදෙන්න
- දරුවන් TV එකේ බලන වැඩසටහන් කියවන කතාන්දර පොත් පිළිබඳව සැළකිලිමත් වන්න.
- TV බලන කාලය අඩුකරමින් තෝරාගත් වැඩසටහන් පමණක් දරුවන්ට නැරඹීමට දෙන්න.
- උත්සව අවස්ථා සඳහා අරක්කු බියර් යොදා ගනිමින් එම ද්‍රව්‍ය වලින් සතුටක් ඇති කරනවා යැයි වැරදි අවබෝධය දරුවන්ට ලබාදෙන්න උත්සාහ නොකරන්න.
- අරක්කු, බියර් බීලා වැඩිදෙනා වීරයෝ වෙන්න හදන්නෙ අහිංසක අයට කරදර හිරිහැර කිරීමෙන් බව දරුවන්ට කියා දෙන්න
- දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධය දරුවන්ට ලබාදෙන්න (එය පහත කියා ඇති පරිදි සිදුකරන්න)

දරුවන්ට මේ කවි කියා දෙමු

මේ කවි කියා දීමේදී සිගරට් බොනව වගේ අරක්කු බොනව වගේ රඟ දක්වන්න නම් එපා

එසේ නොකළ යුත්තේ ඇයි ?
භාවිතා කරන ආකාරය දරුවාගේ මතකයේ හොඳින් තැම්පත් වීමට පුළුවන් නිසා කවි ගායනය සමඟ එහෙම රඟ දැක්වීම් නොකළ යුතුය.
(කවි සියල්ලම එක් අවස්ථාවේදීම දරුවන්ට කියා නොදෙන්න)

සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා
ඇත්තම ඇත්තයි තොල් කැතවෙනවා

ගඳයි ගඳයි හැමතැනම ගඳයි
සිගරට් බිව්වම ගඳම ගඳයි

සිගරට් බොන මාමලා
අපේ ළඟට ආවොතින්
නහය වසාගනිමු
අපි බේරී ඉඳිමු

ගඳයි ගඳයි
හැමතැනම ගඳයි
අරක්කු බිව්වම
ගඳම ගඳයි

ඔබට වයස අවුරුදු 8ට වැඩි දරුවන් ඉන්නවා නම්,

රූපවාහිනීය නරඹන අවස්ථාවල දී අරක්කු බොන දර්ශන දුටුවිට බුද්ධිමත්ව ඔබට දරුවන් සමඟ සාකච්ඡාවන් සිදුකළ හැකි ආකාරයඃ-

TV එකේ කාටූන්වල, ටෙලිනාට්‍ය ,චිත්‍රපටිවල සිගරට් බොනවා අරක්කු බොනවා පෙන්නන්නෙ ළමයි රවට්ටන්න ළමයින්ට බොන්න පුරුදු කරන්න.

ඇත්තම ඇත්ත නම් අරක්කු, බියර්, සිගරට් බිව්වම කැතවෙනවා ඒ නිසා ළමයින්ට ලස්සනට පේන්න මේකප් කරලා ඉන්න නළු නිලියෝ අරගෙන එයාලා සිගරට් බොනවා අරක්කු බොනවා පෙන්නනවා.

නළු නිලියෝ සිගරට්,අරක්කු,බියර් බොන රඟපෑම් සිදුකරනවාට ඒ සමාගම්වලින් එයාලට සල්ලි ගොඩක් ලැබෙනවා.

එයාලා ළමයින්ට ආදරේ නැති නිසා සල්ලි අරගෙන සිගරට් බොන අරක්කු බොන විදියේ රඟපෑම් සිදුකරනවා.

කවුරු වුනත් සිගරට්, අරක්කු,බියර් බොනවා නම් එයාලා එන්න එන්නම කැත වෙනවා, මූහුණ කැත වෙනවා ගඳ ගහනවා ,ඇස් කැත වෙනවා, තොල් කැතවෙනවා, ලස්සන නැති වෙනවා යැයි දරුවන්ට පැහැදිලිකර දෙන්න

කවුරුන් හෝ පුද්ගලයෙක් තවත් අයෙකුට මද්‍යසාර එසේත් නැත්නම් දුම්වැටියක් දෙනවා නම්,එයා අනෙක් අයට ආදරේ නැති කෙනෙක් ලෙස කුඩා කල සිටම දරුවන්ට කියාදෙන්න.

ඒ තුළින් ඔබගේ දරුවා අනාගතයේ දී තවත් අයෙකුට සිගරට් ,අරක්කු ,බියර් ,ගංජා හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා පෙළඹවීමක් බොහෝ දුරට සිදු නොකරනු ඇත.

දරුවන්ට කුඩාකල සිට ම නිවැරදි අවබෝධය ලබා දී ඔවුනට ශක්තියක් වන්න.

ADIC Sri Lanka
No: 40/18, Park Road, Colombo 05, Sri Lanka.
Tel: +94 112 584416, +94 112 592515 Fax: +94 112 508484
E-mail: info@adicsrilanka.org, adicc@slt.lk
Web Site: http://www.adicsrilanka.org