

පෙරපාසල වයසේ දරුවන් සමඟ සිටින ඔබ
සිගරට්, අරක්කු, බියර් පිළිබඳව
සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි ?

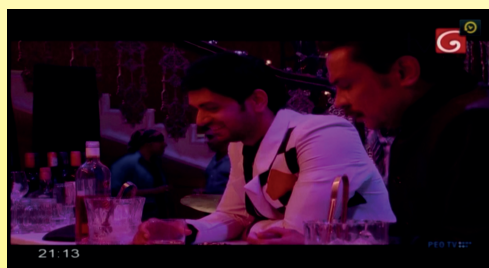


සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතා කරන පුද්ගලයන් දිනපතා 100-150 අතර ප්‍රමාණයක් මියයයි. එම නිසා එම සමාගම්වලට තම ආදායම් වැඩි කරගැනීම නම්, මෙම අහිමිවන පුද්ගලයන් වෙනුවට අළුතෙන් පිරිස් භාවිතයට පුරුදු කිරීම කළයුතුවේ. එසේ කිරීමට නම් පුද්ගලයන් රැවටිය යුතු නිසා එම සමාගම්වලට එය අභියෝගයක් වී ඇත. දරුවන් පහසුවෙන්ම රැවටීමට හැකි නිසා මෙම සමාගම් ප්‍රධාන වශයෙන් ඉලක්ක කරනු ලබන්නේ දරුවන්ය.

තම නිෂ්පාදනයන් අලෙවි කරගැනීම සඳහා ඉලක්ක කරන්නේ කවුරුන්ද කියා දුම්කොළ සමාගමේ පුද්ගලයෙකුගෙන් ඇසුවිට ඔහුගේ පිළිතුර වූයේ “තොල් දෙකක් ඇති ඕනෑම අයෙකු ඔවුන්ගේ ඉලක්කය බවයි.”

මෙම කියමන දුම්කොළ සමාගම දරුවන් ඉලක්ක කරන බවට සාක්ෂියක් නොවේද?

දුම්කොළ මද්‍යසාර සමාගම් ළමුන් ඉලක්ක කර සිදුකරන ප්‍රචාරණ උපක්‍රමයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ



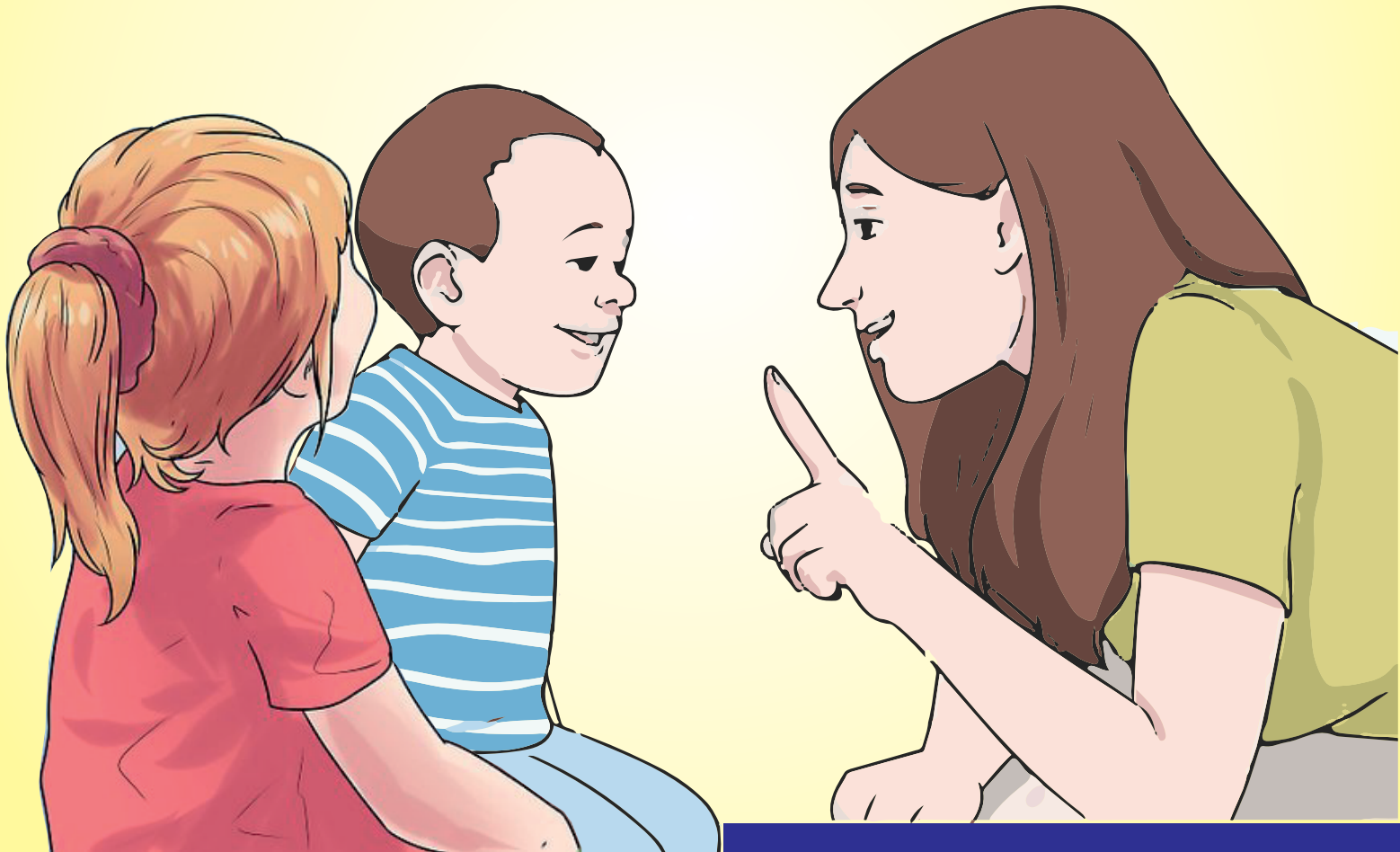
දුම්කොළ මද්‍යසාර සමාගම් ළමුන් ඉලක්ක කර සිදුකරන ප්‍රචාරණ උපක්‍රමයන්

සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතය දුර්වල අනුවණ ක්‍රියාවක් වුවත්, සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතයට වටිනාකමක් දීම සඳහා කාටූන්, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි හෝ විනෝදාත්මක වැඩසටහන් තුළින් සිදුකරනු ලබයි

සිගරට්, අරක්කු, බියර් වර්ගයන්ගේ නාමය සහ වර්ණ ඒ වගේම හැඩයන් ළමුන්ගේ සිත්තුවල මතකයේ රැඳවීම සඳහා සෙල්ලම් භාණ්ඩ සහ ළමා ඇදුම් නිර්මාණය කරතිබීම (දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් පෙරපාසල් දරුවන්ද ඉලක්ක කර ඇති බවට මෙය සාක්ෂි නොවේද?)

ඒ වගේම කතාන්තර පොත්, ගීත නිර්මාණ සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ද සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතයට වටිනාකමක් දී ළමුන් රැවටීමට උත්සාහ දරයි

**අපේ දරුවන් අනාගතයේදී
දුම්වැටි උරන්ගන්න, මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන්
ඔව්ට පත්කරගැනීම දුම්කොළ, මද්‍යසාර
සමාගම්වල ඔලාපොරොත්තුව වී ඇති නිසා
අපි කළ යුත්තේ කුමක්ද?**



**අපි විසිනම් අපේ දරුවන්
ශක්තිමත් කරගන්නේ කෙසේද?**

අපේ දරුවන් අනාගතයේදී දුම්වැටි උරන්හන්, මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් බවට පත්කරගැනීම දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම්වල බලාපොරොත්තුව නිසා එයට අපේ දරුවන් අනාගතයේදී ගොදුරු නොවීමටනම් දරුවන් ශක්තිමත් කිරීම කළ යුතුය.

කුඩා දරුවන්ට ඉතා පහසුවෙන් ලස්සන, කැන, ගඳ, සුවඳ පිළිබඳව තේරුම් කරදීමට හැකියාව ඇත. ඒ වගේම දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතය නිසා භාවිතා කරන පුද්ගලයන්ට කෙටිකාලීනව සිදුවන වෙනස්කම් තොල් කැන වෙනබව, මුණ කැනවෙන බව ගඳගහන බව දරුවන්ට පැහැදිලි කරදීම කළ හැකිය.

දරුවන් ශක්තිමත් කරගැනීම සඳහා කවි නිර්මාණයන් යොදාගනිමින් දරුවන්ට පැහැදිලි කරදීම කළ හැකිය.

අරක්කු බොනවා වගේ, සිගරට් බොනවා වගේ රංගනයන්හි යෙදෙන්නේ නැතිව කවි නිර්මාණයන් දරුවන්ට කියා දිය යුතුය.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබට එක් කවියක් ගායනාකර පෙන්වීම කළහැකිය දැනටමත් අපේ පෙරපාසල හරහා දරුවන් සමඟ මෙම කවි ගායනා කරනබව ද ඔබට පැවසිය හැකිය.

අරක්කු බිව්වත් සිගරට් බිව්වත්
මුණම කැනවෙනවා මුණම කැනවෙනවා
පුංචි අපිත් දැන් දන්නවා දන්නවා
මුණම කැනවෙනවා මුණම කැනවෙනවා

සිගරට් බොන මාමලා
අපේ ළඟට ආවොතින්
නහය වසා.... ගනිමු
අපි බේරී.... ඉඳිමු
අපි බේරී.... ඉඳිමු

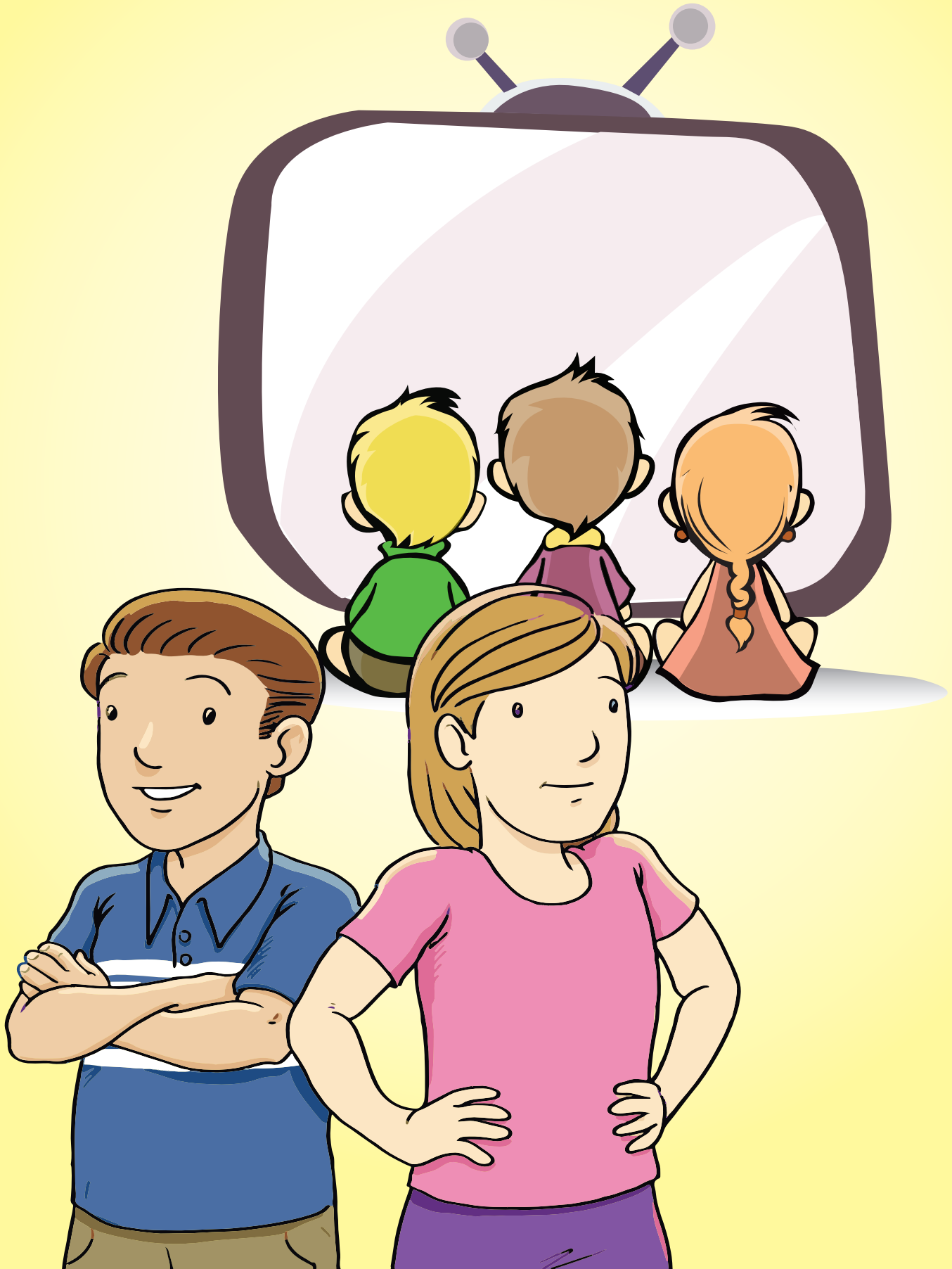
අරක්කු බිව්වත් සිගරට් බිව්වත්
තොල් කැන වෙනවා තොල් කැනවෙනවා
පුංචි අපිත් දැන් දන්නවා දන්නවා
තොල් කැනවෙනවා තොල් කැනවෙනවා

ගඳයි ගඳයි
හැමතැනම ගඳයි
සිගරට් බිව්වම
ගඳම ගඳයි

සිගරට් බිව්වම
තොල් කළු වෙනවා
ඇත්තම ඇත්තයි
තොල් කැනවෙනවා

ගඳයි ගඳයි
ගඳම ගඳයි
අරක්කු බිව්වම
ගඳම ගඳයි

දරුවන් ශක්තිමත් කිරීම සඳහා මවක
හෝ පියෙකු ලෙස කළහැකි තවත් දේ



■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතය දුර්වල අනුවණ ක්‍රියාවක් වුවත්, සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතයට වටිනාකමක් දීම සඳහා යොදාගෙන ඇති කාටූන්, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි හෝ විනෝදාත්මක වැඩසටහන් සහ ඒවා විකාශය වන TV නාලිකා පිළිබඳව දෙමව්පියන් හොඳ අවබෝධයකින් සිටිය යුතුය.

■ තම නිවසේ තිබෙන රූපවාහිනිය තුළින් වී වැනි වැඩසටහන් විකාශය කරන TV නාලිකා බැලීම හැකිතාක් අඩුකිරීම බුද්ධිමත් දෙමව්පියන් වශයෙන් කළයුතුය.

■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතයට වටිනාකමක් දෙන TV නාලිකා හඳුනාගන්න. ඉන්පසුව මෙම වැඩසටහන් විකාශය කිරීම නිසා වියදම් දරුවන්ට ඇතිවන බලපෑම පිළිබඳව පැහැදිලිකරමින් දුරකතන ඇමතුමක් ලබාදීම හෝ තැපැල්පත් යැවීම කළහැකිය.

■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන දර්ශන දුටුවොත්, සිගරට් බිච්චාම, අරක්කු, බියර් බිච්චාම මුණ කැතවෙනවා, තොල් කැතවෙනවා, ගඳගහනවා කියලා දරුවන්ට කියාදීමට කළහැකිය (TV එකේ මාමලා කැත හැනේ ලස්සනයිනෙ කියලා දරුවා ඔබගෙන් ඇහුවොත් මෙසේ පැහැදිලි කර දෙන්න ඒ මාමලා මේකප්කරලා ඉන්න නිසා ලස්සනයි වගේ අපිට පෙනවා. කවුරු උනත් සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොනවානම් එයාලගේ මුණ කැතවෙනවා තොල් කැතවෙනවා, ගඳගහනවා කියලා දරුවන්ට කියලාදෙන්න.)

■ දරුවාගේ උපන්දිනය සඳහා හෝ නිවසේ පවත්වන උත්සව අවස්ථාවලට අරක්කු,බියර් එකතුකර ගැනීම නොකළ යුතුය

**සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතා කළයුතු
දෙයක්/ ඔොන්න ඕන දෙයක් ජීවිතයට අවශ්‍ය
දෙයක්/ යන සිතුවිලි දරුවන් තුළ
ගොඩනැංවෙන අවස්ථාවන් කිහිපයක්**



සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතා කළයුතු දෙයක් බොහෝ දෙනා දෙයක් ජීවිතයට අවශ්‍ය දෙයක් යන සිතුවිලි දරුවන් තුළ ගොඩනැංවීම සඳහා දුම්කොළ මද්‍යසාර සමාගම් වලින් සිදුකරන උපක්‍රමයන් වලට අමතර වෙනත් අවස්ථාවන් ද ඇත.

■ “මගේ මහත්තයා පාටියකදී විතරයි බොන්නේ බිච්චට කිසිකරදරයක් නෑ” මෙසේ අම්මා පවසනවා නම්, පාටියකදී බිච්චට වරදක් නැතිබව සහ අම්මාගෙන් අවසරයක් ඇතිබවත් තම දරුවා ඉගෙනගනී.

■ නිවසේ කවුරු හෝ මද්‍යසාර භාවිතා කරනවා නම් වෙනදාට වඩා අම්මා ඔහුට සැලකිල්ලක් දක්වනවා නම්, මද්‍යසාර භාවිතා කළොත් අම්මාගෙන් සැලකිලි ලබන්නට හැකිබව ඉගෙනගනී.

■ බීමත් පුද්ගලයන් අන්අයට කරදරයක්වන සේ දක්වන හැසිරීම්වලට (හොඳුකර කරන දෙයක් යැයි සිතා) අප ඉඩදීමක්, අවසරදීමක් කර අප නිහඬව සිටිනවානම් සහ එවැනි හැසිරීම් දැක අප සතුටු වෙනවා නම් හෝ විනෝදයක් ලබනවා නම්, මද්‍යසාර භාවිතා කළොත් අන්අය සතුටු කළහැකි බවත් තම දරුවා ඉගෙනගනී.

■ සතුටින් ඉන්න සෑම අවස්ථාවකම (උත්සව අවස්ථාවලදී) අරක්කු, බියර් එකතු කරගන්නවා නම්, මද්‍යසාර වලින් සතුටු වියහැකි බව සහ සතුටු වෙන්න නම් මද්‍යසාර තිබිය යුතු බවත් දරුවා ඉගෙනගනී.

■ “ඒ මනුස්සයා බොන්නෙ ඒ මනුස්සයාට ප්‍රශ්නනේ” / “ඒ මනුස්සයා බොන්නෙ ඒ මනුස්සයා හරියට මහන්සි වෙන හින්දානේ” මෙවැනි වදන් අම්මා පවසයි නම් ප්‍රශ්න ඇතිවුවොත් සහ වෙනසවනවා නම් මද්‍යසාර භාවිතා කළයුතු බවත් දරුවා ඉගෙනගනී.

සාරාංශය



■ අරක්කු බිච්චත්, බියර් බිච්චත්, සිගරට් බිච්චත් මුණ කැනවෙන බව, ඇස් කැනවෙන බව, නොල් කැනවෙන බව, ගඳගහන බව, දරුවන්ට අවබෝධය ලබාදෙන්න.

■ සිගරට් බොන පුද්ගලයන් දැක්කම හෝ සිගරට් බොන පුද්ගලයන් දරුවන් ළඟට පැමිණිවිට නහය වහගන්න දරුවන්ව හුරුකරන්න.

■ ඔයාලා කවදාවත් අරක්කු, බියර්, සිගරට් බොන්න ඒපා යැයි දරුවන්ට නොකියන්න (ඒයට හේතුව නම්, ඒපා කියනදේ, තහනම් කියනදේ කරන්න දරුවන් පෙළඹෙන අවස්ථා ගණන වැඩිනිසාය.)

■ අරක්කු, බියර්, සිගරට් බොනවික නරක වැඩක් කියලා දරුවන්ට කියලා නොදෙන්න (ඒයට හේතුව නම්, නරකයැයි, වැරදියැයි පවසන වැඩ කරන්න දරුවන් පෙළඹෙන අවස්ථා ගණන වැඩිනිසාය.)

■ අරක්කු, බියර්, සිගරට් බොනවික මෝඩ වැඩක් බව දරුවන්ට කියලා දුන්නට වරදක් නැත.

■ උත්සව අවස්ථාවලදී ඒවාට අරක්කු, බියර් එකතු කරනොගන්න.