සමාජභාවී සමානාත්මතාවය, කාන්තා අයිතිවාසිකම් හා ළමා අයිතිවාසිකම්

පිළිබඳ පුහුණු මොඩියුලය

(අනුරාධපුර හා කිළිනොච්චි දිස්ත්‍රික්ක කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් සහිතව)

kinder not hilfe

Centre for Equality and Justice

පටුන

සංකේත නාම සහ කෙටි යෙදුම් i

1. මෙම මොඩියුලය ගැන 01

1.1 හැඳින්වීම 01

1.2 සැකසුම සහ ඉලක්කගත කණ්ඩායම් 02

1.3 පහසුම්කරුවන්/පුහුණුකරුවන් සඳහා සදාචාරාත්මක සළකා බැලීම් 03

1.4 පහසුම්කරුවන්/පුහුණුකරුවන් සඳහා සටහන් සහ ඉඟි 04

2. සමාජභාවය හා සමාජභාවී සමානාත්මතාවය 06

2.1 හැඳින්වීම 06

2.2 අරමුණු 06

2.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි? 06

2.4 සමාජභාවය යනු කුමක් ද? එය ලිංගිකත්වයෙන් වෙනස් වේ ද? 07

2.5 සමාජභාවී සමානාත්මතාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? 10

2.6 සමාජභාවී සමානාත්මතාවය තහවුරු කරන්නේ කෙසේ ද? 13

3. කාන්තා අයිතිවාසිකම් 17

3.1 හැඳින්වීම 17

3.2 කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය අවබෝධ කර ගැනීම 18

3.3 ගෘහස්ථ හිංසනය 20

3.3.1 හැඳින්වීම 20

3.3.2 අරමුණු 20

3.3.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි? 20

3.3.4 ගෘහස්ථ හිංසනය යනු කුමක් ද? 21

3.3.5 ගෘහස්ථ හිංසනයන් වළක්වන්නේ කෙසේ ද සහ එයට ලක් වූවන් ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේ ද? 25

3.4 කාන්තාවන්ට එරෙහි අනෙකුත් ආකාරවල ප්‍රචණ්ඩත්වයන් 28

3.4.1 හැඳින්වීම 28
3.4.2 අරමුණ 28
3.4.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 28
3.4.4 කාන්තාවන්ට එරෙහි වෙනත් ආකාරවල ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම 28
3.4.5 ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂාව සහතික කරන්නේ කෙසේ ද? 30

3.5 ආරක්ෂිත ශ්‍රමික සංක්‍රමණය 34

3.5.1 හැඳින්වීම 34
3.5.2 අරමුණ 34
3.5.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 34
3.5.4 ආරක්ෂිත ශ්‍රමික සංක්‍රමණය යනු කුමක් ද?. 35
3.5.5 මිනිස් වෙළෙඳාම යනු කුමක් ද? 35
3.5.6 සංක්‍රමණික කාන්තාවන්ට තමන්ව ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?. 36

3.6 ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සහ සමාජ ආර්ථිකමය යැපීම 38

3.6.1 හැඳින්වීම 38
3.6.2 අරමුණ 38
3.6.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 38
3.6.4 ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා යනු කුමක් ද? 39
3.6.5 කාන්තාවන් මත පැටවෙන ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා බර අවම කරගන්නේ කෙසේ ද? 40

4. ළමුන් සහ අයිතිවාසිකම් 42

4.1 හැඳින්වීම. 42

4.2 අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම් හඳුනාගැනීම 42

4.2.1 හැඳින්වීම 43
4.2.2 අරමුණ 43
4.2.3 අයිතිවාසිකම් යනු මොනවාද සහ ඒවා වැදගත් වන්නේ ඇයි? 43
4.2.4 ළමා අයිතිවාසිකම්හි මූලාරම්භය කොතැනද?. 45

4.3 නොනැසී පැවැත්මට ඇති අයිතිය - මෙහි අර්ථය නම් ජීවත් වීම, පෝෂණය, සෞඛ්‍යාරක්ෂාව, නම හා ජාතිකත්වය පිළිබඳ අයිතීන් සහතික කිරීමයි. 46

4.3.1 හැඳින්වීම 46
4.3.2 අරමුණ 46
4.3.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 46
4.3.4 නොනැසී පැවැත්මට ඇති අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?. 47
4.3.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද? 47

4.4 සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය - මෙහි අර්ථය නම් අධ්‍යාපනය, රැකවරණය, විවේකය, ක්‍රීඩා සහ විනෝදාස්වාදය සඳහා ඇති අයිතියයි 52

4.4.1 හැඳින්වීම 52
4.4.2 අරමුණ 52
4.4.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 52
4.4.4 සංවර්ධනය සඳහා අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?. 52
4.4.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද? 54

4.5 ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය - මෙහි අර්ථය නම් සූරාකෑම, අපයෝජනය සහ නොසළකා හැරීමෙන් ආරක්ෂා වීම සහතික කිරීමයි. 58

4.5.1 හැඳින්වීම 58
4.5.2 අරමුණ 58
4.5.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 58
4.5.4 ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?. 58
4.5.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද? 61

4.6 සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය - මෙහි අර්ථය නම් අදහස් දැක්වීම හා දැනුවත් වීම සඳහා සහභාගී වීමයි. 67

4.6.1 හැඳින්වීම 67
4.6.2 අරමුණ 67
4.6.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?. 67
4.6.4 සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද? 68
4.6.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද? 69

5. සම්බන්ධතා, යොමු, හා යෝජිත කියවීම් ලැයිස්තුව 72

සංකේත නාම හා කෙටි යෙදුම්

CAT	වධහිංසා සහ අනෙකුත් කුරිරු, අමානුෂික හෝ අවමන් සහගත සැළකීම් හෝ දඬුවම් වලට එරෙහි සම්මුතිය
CEDAW	කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම පිළිබඳ සම්මුතිය
CEJ	සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය සඳහා වූ කේන්ද්‍රය
CERT	පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය
CID	අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව
CRPD	ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුතිය
CRSA	ළමා අයිතිවාසිකම් තත්ත්ව විශ්ලේෂණය
CSO	සිවිල් සමාජ සංවිධානය
DS	ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
FAQ	නිතර අසන ප්‍රශ්න (සේවාදායකයන් අසන ප්‍රශ්න සහ ඒවාට පිළිතුරු ඇතුළත් අන්තර්ජාල පිටුව)
FGM	ස්ත්‍රී ලිංගේන්ද්‍රිය ඡේදනය
ICCPR	සිවිල් හා දේශපාලන අයිතිවාසිකම් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය
ICESCR	ආර්ථික, සමාජයීය හා සංස්කෘතික අයිතීන් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික සම්මුතිය
LAC	නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව
NCPA	ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය
PDVA	2005 අංක 34 දරන ගෘහස්ථ හිංසනයන් වැළැක්වීමේ පනත
SDG	තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක
SGBV	ලිංගිකමය හා සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය
SHGs	ස්වයං - උපකාරක කණ්ඩායම්
SLBFE	ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය
SOGI	ලිංගික දිශානතිය හා සමාජභාවී අනන්‍යතාවය
SRHR	ලිංගික සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අයිතිවාසිකම්
STEM	විද්‍යාව, තාක්ෂණය, ඉංජිනේරු විද්‍යාව සහ ගණිතය
UN	එක්සත් ජාතීන්
UNCRC	එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය
VAW	කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය
VCDC	ග්‍රාමීය ළමා සංවර්ධන කමිටුව
WDO	කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරි

01 මෙම මොඩියුලය ගැන

1.1 හැඳින්වීම

මෙම පුහුණු මොඩියුලය "සාමූහිකව මුහුණ දීම: අවදානමට ලක්ව සිටින යුද්ධයෙන් පීඩාවට පත් දරුවන් සහ කිළිනොච්චි සහ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයන්හි සවිමත් මව්වරුන්" යන ව්‍යාපෘතියේ කොටසක් ලෙස කින්ඩර්නොතිල්ෆේ (Kindernothilfe) සංවිධානයේ ද සහාය ඇතිව සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය සඳහා වූ කේන්ද්‍රය (CEJ) විසින් නිර්මාණය කරන ලදී. ව්‍යාපෘතිය හරහා, සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය සඳහා වූ කේන්ද්‍රය විසින් අවධානය යොමු කරන්නේ ස්වයං - උපකාරක කණ්ඩායම්වල (Self-Help Groups - SHGs) කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ දරුවන්ගේ ජීවිතවල විවිධ අංශයන් පිළිබඳ තීරණ ගැනීම සඳහා සාකච්ඡාවල යෙදීමට හැකියාව ලබා දීම සහ ඔවුන්ට සහාය වීම කෙරෙහි ය. මෙම මොඩියුලය, කිළිනොච්චිය සහ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කවල පවත්වන ලද ළමා අයිතිවාසිකම් තත්ත්ව විශ්ලේෂණය (CRSA) හි දී හඳුනාගත් ගැටලු ප්‍රතිචාර වශයෙන් සහ එහිදී හඳුනාගත් තේමා භාවිතා කරමින්; සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය සඳහා වූ කේන්ද්‍රය මඟින් ව්‍යාපෘති දිස්ත්‍රික්ක දෙකෙහි පවත්වන ලද මූලික අධ්‍යයන; සහ මෙම දිස්ත්‍රික්ක දෙකෙහි ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්, සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය සඳහා වූ කේන්ද්‍රයෙහි ප්‍රජා පහසුම්කරුවන්, රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ සිවිල් සමාජ ක්‍රියාකාරීන් සමඟ පවත්වන ලද උපදේශන සැසි ඔස්සේ නිර්මාණය කර ඇත.

සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය සඳහා වූ කේන්ද්‍රය ග්‍රාමීය, දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙන සහ අඩු හෝ සමාජ යටිතල පහසුකම් නොමැති ප්‍රදේශවල කාන්තාවන් සහ ළමුන් සමඟ කටයුතු කරයි. මෙය සෘජුව සහ වක්‍රව මෙම ප්‍රජාවන්හි කාන්තාවන් සහ දරුවන් හට තොරතුරු වෙත පවතින ප්‍රවේශය කෙරෙහි බලපායි. තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය කාන්තාවන් සහ ළමුන් ඇතුළු ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම පුරවැසියන්ට (14A වගන්තිය) ව්‍යවස්ථාපිතව සහතික කර ඇති අයිතියකි. කාන්තාවන්ට සහ ළමයින්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශය ලබා දීමෙන් ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ මානව හිමිකම් ඉල්ලා සිටීමට හැකියාව හිමි වේ. එබැවින්, මොඩියුලයේ සමස්ත අරමුණ වන්නේ:

> සිය අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ තොරතුරු වලට ප්‍රවේශය වැඩි කිරීම ඔස්සේ කාන්තාවන් හා ළමයින් සවිබල ගැන්වීමයි.

මෙම මොඩියුලයේ නිශ්චිත අරමුණු වන්නේ:

- සමාජභාවී සමානාත්මතාවය, කාන්තා අයිතිවාසිකම් සහ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සංකල්ප ගැන සමස්ත අවබෝධය වෙනුවෙන් ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ මූලික හෝ අවබෝධයක් නොමැති කාන්තාවන්ට සහ ළමයින්ට මඟ පෙන්වීමට පහසුකම් සැළසීම.
- සංකල්ප පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ඇති අයගේ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය, කාන්තා අයිතිවාසිකම් සහ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීමට පහසුකම් සැළසීම.

- අයිතීන් උල්ලංඝණය කිරීම් හඳුනා ගැනීමට, සුදුසු පිළියම් සෙවීමට සහ ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ඉල්ලා සිටීමට, අවදානමට ලක්විය හැකි ප්‍රජාවන්හි කාන්තාවන්ගේ සහ දරුවන්ගේ ධාරිතාවයන් ගොඩනැගීම.

- ගුරුවරුන්, ක්‍රියාකාරීන්, ප්‍රජා පහසුම්කරුවන් සහ ප්‍රජා නායකයින් වැනි පහසුම්කරුවන්/පුහුණුකරුවන් (පහසුම්කරුවන්) සඳහා සමාජභාවී සමානාත්මතාවය, කාන්තා අයිතිවාසිකම් සහ ළමා අයිතිවාසිකම් හා සම්බන්ධ ගැටලු පිළිබඳව පුහුණු වීම් පැවැත්වීම සඳහා ප්‍රජා සාමාජිකයින්ට මාර්ගෝපදේශ සැපයීම.

1.2 සැකසුම සහ ඉලක්කගත කණ්ඩායම්

මෙම මොඩියුලය මූලික කොටස් තුනකින් සමන්විත වන අතර, එක් එක් කොටස මගින් විශේෂිත වූ ක්ෂේත්‍රයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනු ලබයි:

සමාජභාවී සමානාත්මතාවය;

කාන්තා අයිතිවාසිකම්;

ළමා අයිතිවාසිකම්

එක් එක් කොටස් තව දුරටත් අනු මාතෘකා වලට බෙදා ඇත. මෙම අනු මාතෘකාවල:

- සරළ අරමුණු;

- න්‍යායාත්මක පසුබිමක සිට මාතෘකාවට අදාළ මූලික සංකල්ප හා අයිතිවාසිකම් පැහැදිළි කරන සටහන්

- අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය වීමකදී පවතින පිළියම්

- එක් එක් අයිතිවාසිකම් සහතික කිරීම සඳහා ගත හැකි සහ ගන්නා ලද ප්‍රායෝගික ක්‍රියාවන් මොනවා ද යන්න,

- සහභාගිවන්නන්ට සපයනු ලබන තොරතුරු පහසුවෙන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් (වැඩිහිටි සහ ළමා දෙපිරිසටම, ගැළපෙන ලෙස) යනාදිය අන්තර්ගත වේ.

මීට අමතරව, මෙවැනි පුහුණු කිරීම් වැනි මැදිහත්වීම් මඟින් පහසුකම් සපයන්නන් සහ සහභාගිවන්නන් හට යම් යම් අවදානම් ඇති කෙරෙන බව හඳුනා ගනිමින්, 1.3 කොටස සඳහා, මූලික සදාචාරාත්මක මූලධර්ම සහ සහභාගිවන්නන්ගේ සහ තමන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා පහසුම්කරුවන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගෝපදේශ අඩංගු කර ඇත. පුහුණුව සූදානම් කිරීම, සැලසුම් කිරීම සහ පැවැත්වීම පිළිබඳ සටහන් පහසුම්කරුවන්ගේ භාවිතය සඳහා 1.4 කොටසේ අඩංගු වන අතර, එය පුහුණුව සඳහා සූදානම් වන විට පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් ලෙස ද භාවිතා කළ හැකිය.

මෙම මොඩියුලයේ ප්‍රධාන පරිශීලකයන් වන්නේ පහසුම්කරුවන් ය.

- යම් කිසි හෝ පුහුණුවක් පැවැත්වීමට පෙර ඔවුන් විසින් අතැති මාතෘකා පිළිබඳ තොරතුරු අවබෝධ කර ගෙන හොඳින් දැනුමෙන් සන්නද්ධ වී සිටිය යුතුය. මෙම මොඩියුලයේ එක් එක් උප මාතෘකා සමඟ ඇති සටහන් මෙන්ම මොඩියුලය අවසානයේ යෝජනා කර ඇති වැඩිදුර කියවීම් ද මේ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

- සැසිය සඳහා පවතින කාල වේලාව අනුව, තම ඉලක්කගත ප්‍රේක්ෂක පිරිසට අදාළ වන සේ මාතෘකා තෝරා ගැනීමට පහසුම්කරුවන් දිරිමත් කෙරේ. කෙසේ වුවද, සියලුම පුහුණුවීම්වලදී සමාජභාවී සමානාත්මතාවය පිළිබඳ සංකල්පය හඳුන්වා දීම තරයේ නිර්දේශ කෙරේ.

- සමහර සැසි සඳහා වැඩි හෝ අඩු කාලයක් ගත කිරීම පිළිබඳව ඔවුන්ට තීරණය කළ හැකිය.

- පහසුම්කරුවන් හට මොඩියුලයේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලට සමාන ක්‍රියාකාරකම් ද භාවිතා කළ හැකි අතර, උපරිම බලපෑමක් ඇති කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වැඩිදියුණු කිරීමට සහ වෙනස්කම් කිරීමට නම්‍යශීලී බවින් යුක්ත විය යුතුය. කෙසේ වෙතත්, අඩු පළපුරුද්දක් සහිත පහසුම්කරුවන් හට කිසිදු වෙනස් කිරීමකින් තොරව එක් එක් ක්‍රියාකාරකම සමඟ පවතින නිශ්චිත උපදෙස්

අනුගමනය කළ හැකිය. වැදගත් වන්නේ මෙම පුහුණු මොඩියුලයේ හරය සහ අරමුණු අවබෝධ කර ගැනීමයි.

1.3 පහසුම්කරුවන්/පුහුණුකරුවන් සඳහා සදාචාරාත්මක සළකා බැලීම්

විවිධ හේතූන් නිසා අවදානමට ලක්විය හැකි කාන්තාවන් සහ ළමුන් සමග පහසුම්කරුවන් සම්බන්ධ වන බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය. මෙම කාන්තාවන් සහ ළමුන්ගෙන් ඇතැමෙක් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ වෙනත් ආකාරයේ උල්ලංඝනය වීම් පිළිබඳ වේදනාකාරී අත්දැකීම්වලට මුහුණ දී ඇති අතර, මෙම මොඩියුලයේ සාකච්ඡා කෙරෙන සමහර මාතෘකා සහභාගිවන්නන් තුළ පීඩාකාරී හැඟීම් ඇති කළ හැකිය. පහසුම්කරුවන් මනෝවිද්‍යාව හෝ උපදේශනය පිළිබඳ විශේෂඥයන් විය යුතු නැත. නමුත් භ්‍රාන්තියට ලක් වූ හෝ දැනටත් ලක්වෙමින් සිටින කාන්තාවන් සහ දරුවන් සමග කටයුතු කිරීමේදී පැවතිය හැකි අන්තරායන් පිළිබඳව ඔවුන් සැළකිලිමත් විය යුතු අතර දැනටමත් පීඩාවන් අත්විඳිමින් සිටින අයට හානියක් කිරීමෙන් වැළකී සිටීම අවශ්‍ය වේ. මෙම යථාර්ථය හඳුනා ගනිමින්, පුහුණු වීම් පැවැත්වීමේදී පහත සඳහන් සදාචාරාත්මක සලකා බැලීම් විසින් පහසුම්කරුවන් හට මග පෙන්විය යුතුය. මෙම මාර්ගෝපදේශයන් තුළින් ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය සීමා කිරීමට වඩා, වෘත්තීයමය වශයෙන් කටයුතු කිරීමට පහසුම්කරුවන් හට සහාය වීමට අදහස් කෙරේ. මෙම කරුණු වගකීම් සහගත සහ නිවැරදි සදාචාරයක් සහිත ආකාරයෙන් ක්‍රියා කිරීමට සහ හැසිරීමට පහසුම්කරුවන් හට සහාය වන රාමුවක් සපයයි.

පෞද්ගලිකත්වය සහ/හෝ රහස්‍යභාවයට ගරු කරන්න. පුහුණුවේදී හෝ ඉන් පිටතදී එය මහජන භාවිතය සඳහා සුදුසු බව ඔබට විශ්වාස නැතිනම් සහභාගිවන්නන්ගේ පුද්ගලික කථා බෙදා ගැනීම සිදු නොකරන්න. ඒ අතරම, ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ලියා තිබේ නම්, සටහන් ආරක්ෂිත ස්ථානයක ගබඩා කර ඇති බවටත්, බාහිර පුද්ගලයින් එම තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශ වීම වැළැක්වීමට හෝ පුහුණුවෙන් පසුව ඒවා විනාශ කිරීමට වග බලා ගන්න. රහස්‍යභාවයට ගරු කිරීම හරහා පහසුම්කරුගේ ක්‍රියාවන් හේතුවෙන් සහභාගිවන්නන් තවදුරටත් තර්ජන හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයට නිරාවරණය නොවන බව සහතික කරයි.

පුහුණුවේදී හෝ පුහුණුවෙන් පිටත සහභාගිවන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඔවුන්ගේ **දැනුවත්භාවය සහිත/දැනුවත් කැමැත්ත** ඇතිව පමණක් බෙදා ගන්න. දැනුවත්භාවය සඳහා පළමුවෙන් ඔබට සිදු කිරීමට අවශ්‍ය කුමක්දැයි අදාළ පුද්ගලයාට පැහැදිලි කිරීම, ඔවුන් එකඟ වන්නේ දැයි විමසීම, සහ ඔවුන් එකඟ වේ නම්, කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමේ පෝරමයකට අත්සන් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටීම අවශ්‍ය වේ. සහභාගිවන්නන් හට කිසිවිටෙකත් තමන්ට සුවපහසු නොවන ඕනෑම දෙයකට එකඟ වීමට බල නොකළ යුතුය.

සහභාගිවන්නන්ගේ **තෝරාගැනීමේ නිදහස සහ ස්වයං නිර්ණයට ඇති අයිතිය** පිළිගන්න. ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින කිසිම කාන්තාවකට හෝ දරුවෙකුට එවැනි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ගැන කතා කිරීමට හෝ උපකාර ඉල්ලා සිටීමට බල නොකරන්න. මෙය ප්‍රචණ්ඩත්වයේ තවත් ආකාරයක් විය හැකි අතර එමගින් ඔවුන් තව දුරටත් භ්‍රාන්තියට ලක් වීම සිදු විය හැක. පහසුම්කරුවන් ප්‍රේක්ෂකයින්ට ලබා දිය යුත්තේ ඔවුන්ට සුදුසු දේ තෝරා ගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු පමණි.

සහභාගිවන්නන් තම අත්දැකීම් බෙදා ගන්නේ නම් සහ බෙදාගන්නා විට, **විනිශ්චයකාරී නොවන්න**. ඔබේ හැඟීම්වල බලපෑමකින් තොරව ඔවුන්ට සහයෝගය සහ තොරතුරු ලබා දීම සහ ඔවුන් වින්දිතයන් ලෙස නොව පුද්ගලයන් සහ දිවි ගලවා ගත් අය ලෙස පිළිගැනීම සිදු කරන්න.

සහභාගිවන්නන්ගේ උපරිම යහපත වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය වන හානියක් නොකරන ප්‍රවේශයක් අරගන්න. මෙහිදී සමහර විට රහස්‍යභාවය පිළිබඳ රීතිය බිඳ දැමීම අවශ්‍ය විය හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන්, දරුවෙකු අපයෝජනයට ලක්වන බවට පහසුම්කරු සැක කරන්නේ නම් හෝ කාන්තාවක් සියදිවි නසා ගැනීමට අදහස් කරන්නේ නම්, පහසුම්කරු හට ඔවුන්ට උපකාර කිරීම සඳහා රහස්‍ය භාවයේ රීතිය බිඳ දැමිය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, පහසුම්කරු විසින් රහස්‍යභාවයේ රීතිය බිඳ දමන්නට සිදුවන්නේ මක් නිසා ද යන්න සහභාගිවන්නන් වෙත දැනුම් දිය යුතු අතර, ඔවුන්ට බල රහිත බවක් නොහැඟින පරිදි විසඳුම් සෙවීමට සහභාගිවන්නන් සමග එක්ව කටයුතු කිරීමට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම ගත යුතුය.

සහභාගිවන්නන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කරන්න. යම් මාතෘකාවක් අපහසුතාවයන්ට හේතු වන බව හෝ පීඩාවන් ඇති කළ හැකි බව පහසුම්කරු දන්නේ නම්, සැසිය ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔවුන් මේ පිළිබඳව සහභාගිවන්නන්ට අනතුරු ඇඟවිය යුතුය. මෙවන් තත්ත්වයන් තුළ සහභාගිවන්නන්ට කළ හැකි දේ ගැන වැරදි ලෙස නිරූපණය නොකරන්න. පහසුම්කරුට ඔවුන් වෙනුවෙන් කළ හැකි සහ කළ නොහැකි දේ පිළිබඳ සම්පූර්ණ තොරතුරු ඔවුන්ට ලබා දෙන්න. සහභාගිවන්නන්ට සහය අවශ්‍ය නම් (රජය, නීතිමය සහ/හෝ මානසික සෞඛ්‍ය සහාය) ඒ සඳහා සම්බන්ධ කර ගත හැකි සම්බන්ධතා ලැයිස්තුවක් තබා ගන්න. මෙම සම්බන්ධතා සහභාගිවන්නාට පුද්ගලිකව ලබා දීමට හෝ මුළු කණ්ඩායමටම පෙනෙන ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කිරීම සිදු කළ හැකිය. යොමු කිරීම් සිදුකිරීම පහසුම්කරුගේ කාර්යභාරය නොවන බව මතක තබා ගන්න. එසේම, සහභාගිවන්නන් අපහසුතාවයක් හෝ පීඩාවක් ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ නම්, ඔවුන්ට නිශ්චිත කාලයක් සඳහා පිටතට යාමට කාලය ලබා දෙන අතරම ඒ ගැන නැවත විමසීමට යම් වේලාවක් ලබා දෙන්න.

සහභාගිවන්නන් අතරට විවිධ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් ඇතුළත් විය හැකි බව සහ ඔවුන්ට විශේෂිත වූ අවශ්‍යතාවන් පැවතිය හැකි බව මතක තබා ගන්න. පුහුණුවීම් අතරතුර කිසිවකු මඟ නොහැරෙන බවටත්, **ආබාධිතවූවන්ට ද පහසුකම් සැපයෙන** ආකාරයේ පුහුණුවක් ලබා දීම සඳහාත් පහසුම්කරුවන් වග බලා ගත යුතුය.

හැකි නම්, එනම් පවතින සම්පත් ඉඩ සළසයි නම්, සහභාගිවන්නන්ගේ හැඟීම්වලට බලපෑම් ඇති කළ හැකි සැසි සඳහා සහභාගි වීමට **පුහුණුව ලත් මනෝ උපදේශකවරයෙකුට** ආරාධනා කිරීම හෝ සැසියෙන් පසුව සහභාගිවන්නන්ට කතා කළ හැකි පුහුණුව ලත් මනෝ උපදේශකවරයෙකු සඳහා සම්බන්ධතා තොරතුරු ළඟ තබා ගැනීම සිදු කරන්න.

කිසිදු ආකාරයකින් සහභාගිවන්නන් **අපයෝජනය හෝ සූරාකෑම නොකරන්න.**

1.4 පහසුම්කරුවන්/පුහුණුකරුවන් සඳහා සටහන් සහ ඉඟි

පහත සඳහන් සටහන් සහ ඉඟි හරහා පහසුම්කරුවන් හට සාර්ථකව සැසිවාරයන් සැළසුම් කිරීම, සූදානම් වීම, සහ පැවැත්වීම සඳහා සහය වීම අරමුණු කෙරේ.

- සියලුම සහභාගීවන්නන්ට (භෞතිකව හා භූගෝලීය වශයෙන්) පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. සහභාගීවන්නන් හට කිසියම් ආකාරයක ගමන් කිරීමේ ගැටළු තිබේදැයි අසා දැනගැනීමට මතක තබා ගන්න.

- සෑම සැසියකටම පෙර, පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය සියලුම ද්‍රව්‍ය සූදානම්ව තබා ගැනීමට වග බලා ගන්න. එක් එක් පුහුණුවට පෙර අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් සාදා සියලුම ද්‍රව්‍ය තිබේදැයි තහවුරු කර ගැනීම සඳහා එය භාවිතා කරන්න.

- ඵලදායී පුහුණු සැසියක් රඳා පවතින්නේ ඉදිරිපත් කළ යුතු මාතෘකාව/පුහුණුව පිළිබඳව පහසුම්කරු හොඳින් දැන සිටීම මතය. එබැවින්, පුහුණුවේ මාතෘකාවට අදාළ සියලු තොරතුරු කියවා එක් එක් මාතෘකාව සඳහා නිර්මාණය කර ඇති විෂය කරුණු සහ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව හුරුපුරුදුභාවය ඇතිකර ගන්න.

- පුහුණුව පැවැත්වෙන දිනයේදී, සහභාගීවන්නන්ට සුවපහසු සහ ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන අවිධිමත් වාතාවරණයක් ඇති කිරීමට වග බලා ගන්න. පුහුණුව ආරම්භයේ දී සහභාගීවන්නන් හට සම්බන්ධ වීම සුවපහසු කිරීම සඳහා පහසුකම් පහසුම්කරු හට තමන් දන්නා ආකාරයේ icebreaker ක්‍රියාකාරකම් (එනම්, සහභාගීවන්නන්ට එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට සහ පුහුණුව පැවැත්වෙන පරිසරයට සහ පුහුණුකරුට හුරු වීම සඳහා උදව්වන ක්‍රියාකාරකම්) ආදිය භාවිතා කළ හැකිය.

- සැසිය පැවැත්වීමෙන් බලාපොරොත්තු වන දේ ගැන පහසුම්කරුට සහ සහභාගීවන්නන්ට පැහැදිලි වන පරිදි එක් එක් සැසියේ අරමුණු පැහැදිලිව සඳහන් කිරීමට වග බලා ගන්න.

- අන්තර්ක්‍රියාකාරී ඉගෙනීම ඇති කිරීම සඳහා මෙම

මොඩියුලයේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කරන්න. එලදායී අන්තර් පුද්ගල සන්නිවේදනයක් හරහා සහභාගීවන්නන්ගේ විශ්වාසය ගොඩනැගීමට එය උපකාර වනු ඇත. කෙසේ වෙතත්, අන්තර්ක්‍රියා කොපමණ දුරකට ගමන් කරයි ද යන්න බොහෝ දුරට රඳා පවතින්නේ එම මාතෘකා සඳහා සහභාගිවන්නන්ගේ ඇති සුවපහසුභාවයේ මට්ටම සහ ඒවා වෙත නිරාවරණය වී ඇති ප්‍රමාණය මත බව මතක තබා ගන්න.

- සහභාගීවන්නන්ට එක්ව කටයුතු කිරීමට දිරිගැන්වීම සහ ඔවුන්ගේ මතය ප්‍රකාශ කිරීමට වැඩි අවස්ථාවක් ලබා ගැනීම සඳහා කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කරන්න. කණ්ඩායම් සහ යුගල වශයෙන් ඔවුන් වෙන් කිරීම සඳහා විවිධ වූ ක්‍රම භාවිතා කරන්න.
- සක්‍රියව සවන්දීම දිරිමත් කරන්න, එය සහභාගීවන්නන් හට වෙනත් දෘෂ්ටිකෝණයන් වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වනු ඇත.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල මුළු කණ්ඩායමෙන් ම ඔවුන්ගේ මතය පිළිබඳ විමසීම් කරන්න. පහසුම්කරු විසින් සියළු පිළිතුරු ලබා දෙනවා වෙනුවට ඔවුන්ගේ අදහස් බෙදා ගැනීමට සහභාගීවන්නන් දිරිමත් කරන්න. සෑම කෙනෙකුටම සවන් දෙන බව සහතික කිරීම සඳහා, කිසිවෙකු දෙවරක් කතා කිරීමට පෙර, සෑම සැසියකදීම අවම වශයෙන් එක් වරක් හෝ කතා කිරීමට සියලු දෙනා දිරිමත් කරන්න.
- සහභාගීවන්නන් විසින් පහසුම්කරු හට පිළිතුරු දිය නොහැකි ප්‍රශ්න අසන්නේ නම්, ඒ පිළිබඳව අවංක වීම සහ පසු දින හෝ ඊළඟ සැසියේදී ඒවාට පිළිතුරු සැපයීමට භාරගන්න. වෙනත් දිනක හෝ සැසියකදී ඒ ගැන පසු විපරම් කිරීමට වග බලා ගන්න.
- සහභාගීවන්නන්ගේ අවධානය අඩු වීමට පටන් ගන්නා විට ඉක්මනින් භාවිතා කළ හැකි උද්වේගීමත් කරන/නැවුම්භාවය ඇති කරන කරුණු (energizers/ refreshers) සූදානම් කරගන්න (පිටුවේ ඇති සම්පත් ලැයිස්තුව බලන්න...).
- එක් එක් සැසිවාරය හෝ සැසිවාරයන්ගෙන් පසුව සහභාගීවන්නන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගැනීමට මතක තබා ගන්න. ඊළඟ වතාවේ පුහුණුව සිදු කරන ආකාරය වැඩිදියුණු කිරීමට මෙම ප්‍රතිපෝෂණයන් භාවිතා කරන්න.

> "ප්‍රජාවන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ගැන දැනුවත් වීමක් ඇත. නමුත් ඔවුන් සහනදායී යාන්ත්‍රණයන්ට ප්‍රවේශ වන්නේ කෙසේදැයි නොදනී. එබැවින්, මෙම ප්‍රජාවන් පුහුණුවීම්වල කොටස්කරුවන් වීම වැදගත් වේ."
>
> **සහභාගිවන්නා**
> දැනුවත් කිරීමේ සැසිය: සමාජභාවී සමානාත්මතාවය, කාන්තා අයිතිවාසිකම් හා ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පුහුණු මොඩියුලය

> "අපගේ දරුවන් බේරා ගැනීමට අපි වැඩ කළ යුතුයි. එසේ කරනවිට එය ගෞරවාන්විත ලෙසද කළ යුතුයි. එලෙස අප කළ යුත්තේ වෙන කිසිවෙකු නොකරන හේතුවෙනි."
>
> **ඩොරති හයිට්**
> අප්‍රිකානු-ඇමරිකානු සිවිල් අයිතිවාසිකම් සහ කාන්තා අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාකාරිණිය

> "තීරණ ගන්නා සෑම තැනකටම කාන්තාවන් අයත්ය. එසේ නොව කාන්තාවන් ව්‍යතිරේකයක් විය යුතු නැත."
>
> **රූත් බේඩර් ග්‍රීන්ස්බර්ග්**
> එක්සත් ජනපදයේ ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණ සහකාර විනිසුරු

02

සමාජභාවය හා සමාජභාවී සමානාත්මතාවය

2.1 හැඳින්වීම

ස්වයං-උපකාරක කණ්ඩායම් සඳහා සමාජභාවය වැදගත් වේ. සමාජභාවය සහ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද සහ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය නොමැති විට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම කාන්තාවන්ට සහ දරුවන්ට සමාජය විසින් පනවා ඇති සීමාවලින් තොරව ඔවුන් උපතින් ලැබූ සියලුම මානව හිමිකම් භුක්ති විඳීමට ඉඩ සලසයි. මෙම පරිච්ඡේදය තුළ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට උපකාර කිරීම සඳහා සමාජභාවය, ලිංගිකත්වයට එදිරිව සමාජභාවය, සහ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සහ වෙනස් කොට සැලකීම යන සංකල්ප හඳුන්වා දෙනු ඇත.

2.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- සමාජභාවය පිළිබඳ සංකල්පය, සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය අතර වෙනස්කම්, සහ එය මානව හිමිකම්වලට සම්බන්ධ වන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට.
- සමාජභාවී සමානාත්මතාවය යන්නෙන් අදහ-ස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න නිවැරදිව තේරුම් ගැනීමට හා පැහැදිලි කිරීමට.
- සමාජභාවීය අසමානතාවය/වෙනස් කොට සැලකීමේ අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට මෙන්ම නිවසේ සහ ප්‍රජාව තුළ සමාජභාවීය සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඔවුන්ට ගත හැකි පියවර හඳුනා ගැනීමට.
- කාන්තාවන්ගේ සමානාත්මතාවයට සහය දෙන ආකාරය ඉගෙනීමට.

2.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- පුද්ගලයන්ගේ ලිංගික දිශානතිය හා සමාජභාවී අනන්‍යතාවයන් (SOGI) වටා පවතින ඒකාකෘති හඳුනාගැනීම සහ ඒවාට අභියෝග කිරීම වැදගත් වේ.

සමාජභාවී අනන්‍යතාවය: පිරිමි කෙනෙක්/පුරුෂයෙක්, ගැහැණු කෙනෙක්/ ස්ත්‍රියක්, යන දෙවර්ගයෙම, ඒ දෙවර්ගයෙම නොවන, හෝ වෙනත් සමාජභාවයක් ඇති බවට පුද්ගලයකු සතුව පවතින අභ්‍යන්තර හැඟීම වේ. උදා: පිරිමි (ලිංගිකත්වය) ලෙස උපන් පුද්ගලයෙකු කාන්තාවක් ලෙස තමා හඳුනාගත හැකිය; හෝ කාන්තාවක් (ලිංගිකත්වය) ලෙස උපන් පුද්ගලයෙකු පිරිමි පුද්ගලයෙකු ලෙස තමා හඳුනාගත හැකිය; හෝ පිරිමි හෝ ගැහැණු (ලිංගිකත්වය) ලෙස උපන් අයෙකු අස්ථිර සමාජභාවී ලෙස තමා හඳුනාගත හැකිය - එනම්, පිරිමි හෝ ගැහැණු නොවන අතර කාලයත් සමඟ වෙනස් වන සමාජභාවීය අනන්‍යතාවයක් පැවතීම.

ලිංගික දිශානතිය: පුද්ගලයෙකු අන් අය කෙරෙහි තම හැඟීම් හා ලිංගික ආකර්ෂණය දක්වන ආකාරය. උදා: ස්ත්‍රියකට කායිකව සහ හැඟීම්වලින් ආකර්ෂණය වන පිරිමියෙකු විෂමලිංගික දිශානතියකින් යුක්තය; කාන්තාවක් කාන්තාවකට කායිකව සහ හැඟීම්වලින් ආකර්ෂණය වීම සමලිංගික දිශානතියකි; පිරිමියෙකු තවත් පිරිමියෙකුට ශාරීරිකව හැඟීම්වලින් ආකර්ෂණය වීම සමලිංගික දිශානතියකි; ගැහැණියක් ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයටම කායිකව සහ හැඟීම්වලින් ආකර්ෂණය වීම ද්විලිංගික දිශානතියක් වේ.

- සමාජභාවය පිළිබඳ ඒකාකෘති යනු සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය හා සමාජභාවී අනන්‍යතාවයන් පිළිබඳ සම්ප්‍රදායන් සහ සිරිත් විරිත් මත පදනම් වූ විශ්වාසයන් වේ, උදා: ගැහැණු ළමයින් බෝනික්කන් සමඟ සෙල්ලම් කළ යුතු අතර පිරිමි ළමයින් ට්‍රක් රථ සමඟ සෙල්ලම් කළ යුතුය; කාන්තාවන්ට දිගු කෙස් ඇති අතර පිරිමින්ට කෙටි හිසකෙස් ඇත; ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රයේ ශ්‍රමිකයන් විය හැක්කේ පිරිමින්ට පමණි; පිරිමි ළමයින් සාමාන්‍යයෙන් ගැහැණු ළමයින් විසින් අඳින ඇඳුම් හෝ වෙනත් වස්ත්‍රයන් ඇඳීම නොකළ යුතුය; පිරිමින් තම හැඟීම් නොපෙන්විය යුතුය; සංක්‍රාන්ති ලිංගික හෝ අස්ථිර සමාජභාවයක් සහිත පුද්ගලයන් තුළ යම් වරදක් තිබේ; විෂම ලිංගිකත්වය යනු පිළිගත හැකි එකම ලිංගික දිශානතිය යනාදියයි.
- සමාජභාවය පිළිබඳ ඒකාකෘති මඟින් ඇති කරන ඍණාත්මක බලපෑම හඳුනාගැනීම ප්‍රජාවක් තුළ කාන්තාවන්, පිරිමි පුද්ගලයන් හෝ වෙනත් ලිංගික දිශානති හා සමාජභාවී අනන්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් අතර සහයෝගීතාව, අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ පිළිගැනීම නිර්මාණය කිරීමට උපකාරී වේ.
- ගැහැනියක්, පිරිමියෙක් හෝ වෙනත් ලිංගික දිශානති සමාජභාවී අනන්‍යතාවයක් ඇති පුද්ගලයෙකු වීම මත කිසිම පුද්ගලයෙකු අඩු හෝ වැඩි අගයක් නොලබන බව පිළිගැනීම වැදගත්ය.
- මෙම දැනුම කාන්තාවන්ට සහ දරුවන්ට ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ හැකියාවන් කරා ළඟා වීමටත්, තමන් වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමටත්, අසාධාරණ සමාජ ගොඩනැඟීම් සහ අපේක්ෂාවන්ට සීමා නොවී ඔවුන්ගේම යහපැවැත්ම සඳහා විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කිරීමටත් උපකාර වනු ඇත.

2.4 සමාජභාවය යනු කුමක් ද? එය ලිංගිකත්වයෙන් වෙනස් වේ ද?

සරලව සැළකීමේදී, සමාජභාවය යනු සමාජ නිර්මිතයකි. එය යම් සමාජයක් විසින් එම සමාජයේ පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට සුදුසු යැයි සලකන භූමිකාවන්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ගුණාංග ගැන සඳහන් කරයි. උදා: පිරිමි ළමයින් දැඩි ය, ගැහැණු ළමයින් සංවේදී ය, ගැහැණු ළමයින් දිගු කෙස් තිබිය යුතුය, ළමයින් රැකබලා ගැනීම කාන්තාවන්ගේ කාර්යයකි, කුඩා පිරිමි ළමයින්ට ට්‍රක් සහ තුවක්කු තෑගි කරන අතර කුඩා ගැහැණු ළමයින්ට ඉවුම් පිහුම් කට්ටල සහ බෝනික්කන් තෑගි කරයි.

සමාජභාවය සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ලිංගිකත්වය සහ සමාජභාවය අතර වෙනස අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. බොහෝ විට, මෙම සංකල්ප දෙකම එකක් ලෙස සලකනු ලබන අතර ඒවා එකිනෙකක් වෙනුවට භාවිතා වේ. කෙසේ වෙතත්, මෙය වැරදි කරුණකි. ඒ මන්දයත්, සමාජභාවය මෙන් නොව, ලිංගිකත්වය පිරිමින් සහ කාන්තාවන් අතර ජීව විද්‍යාත්මක හා කායික වෙනස්කම්වලට සැළකිල්ල යොමු කරවන බැවිනි.

ලිංගිකත්වය

ස්වාභාවික ගුණාංගයකි, එනම් උපතේ දී අප ලද්දේ කුමක් ද යන්නයි: ස්ත්‍රීන් සතුව පියයුරු සහ යෝනියක් පවතියි, පුරුෂයන් සතුව වෘෂණ කෝෂ සහ ශිෂ්නයක් පවතියි. අනෙක් පිරිස් සතුව ඒකාබද්ධ වූ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ජීව විද්‍යාත්මක ගති ලක්ෂණ පැවතිය හැකිය (ඇතැම්විට අන්තර් ලිංගික ලෙස හඳුන්වයි).

≠

සමාජභාවය

ස්ත්‍රියක් හෝ පුරුෂයෙක් වීම සමඟ ඒකාබද්ධව පවතින ආර්ථික, දේශපාලනික සහ සංස්කෘතික ගුණාංග සහ අවස්ථාවන්.

පොදු, වෙනස් කළ නොහැකි, සහ ස්වයංව තීරණය නොකළ ජීව විද්‍යාත්මක/ජානමය වෙනස්කම්.

≠

සංස්කෘතීන් තුළ සහ අතර විශාල වශයෙන් වෙනස් වන, ඉගෙන ගන්නා ලද හා කාලයත් සමග වෙනස් වන කෘතිම, පිටතින් ලබා ගන්නා ලද අනන්‍යතාවයකි. ආගම, සංස්කෘතිය, සමාජ චාරිත්‍ර ආදියෙන් ආභාෂය ලබයි.

ශල්‍යකර්ම හෝ වෛද්‍ය මැදිහත්වීමකින් තොරව වෙනස් කළ නොහැක

≠

යම් සමාජයක් විසින් මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ ලිංගිකත්වය අනුව හැසිරිය යුත්තේ කෙසේද යන්න උගන්වන ආකාරය: දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ වගකීම කාන්තාවන් සතුය; බර වැඩ කළ හැක්කේ පිරිමින්ට පමණි; කාන්තාවන් විනීතව ඇඳුම් ඇඳිය යුතුය; පිරිමි ළමයින් ශක්තිමත් විය යුතු අතර කිසි විටෙක නොහැඬිය යුතුයි; ගැහැණු ළමයින් තම මව්වරුන්ට නිවස පිරිසිදු කිරීමට උදව් කළ යුතුය; සංක්‍රාන්ති ලිංගික හෝ අස්ථිර සමාජභාවයක් සහිත පුද්ගලයන්ගේ යම් වරදක් තිබේ. මිනිසුන් තමන්ව සහ එකිනෙකා වටහා ගන්නා ආකාරය සහ ඔවුන් එකිනෙකා සමග අන්තර් ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳ යම් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. එය සමාජය තුළ බලයෙහි ඇතිවන වෙනස්කම් වලට ද බලපායි.

ක්‍රියාකාරකම අංක 1 (වැඩිහිටියන් හා දරුවන් සඳහා):

1. සහභාගිවන්නන් යුගල වශයෙන් බෙදන්න. මලක විශේෂිත ලක්ෂණ දෙකක් ඔවුනොවුන් අතර සාකච්ඡා කරන්නැයි ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
2. ෆ්ලිප් චාට් (flipchart) එකක් "ස්වභාවධර්මය" සහ "සමාජය" යන මාතෘකාව යටතේ තීරු දෙකකට බෙදන්න.
3. එක් එක් යුගල විසින් සකස් කරගන්නා ලද ලක්ෂණ දෙක සහභාගිවන්නන් සමග බෙදා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

4 සුදුසු තීරුව යටතේ එම ලක්ෂණ ලියන්න.

- සහභාගිවන්නන් ස්වභාවධර්මය විසින් දෙන ලද ලක්ෂණ වන වර්ණය, පෙතිවල හැඩය සහ සුවඳ වැනි ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කළ හැකිය. තවත් අය සුන්දරත්වය, අලංකාරය පිළිබඳව පැවසිය හැක, එසේත් නැතිනම්, ආදරයේ සංකේතයක් ලෙස සහ ආගමික චාරිත්‍ර සඳහා භාවිතා කළ හැකිය ආදී සමාජය විසින් ලබා දී ඇති ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කළ හැක.

- මෙම ලක්‍ෂණ වෙන වෙනම පැහැදිලි කර ස්වභාවධර්මය විසින් දෙන ලද ලක්‍ෂණ වෙනස් කළ නොහැකි බවත් සමාජය විසින් ආරෝපණය කරන ලක්ෂණ වෙනස් කළ හැකි බවත් පැහැදිලි කරන්න. මෙය ලිංගිකත්වය (ස්වභාවධර්මය විසින් දෙන ලද ලක්ෂණ) සහ සමාජභා-වය (සමාජය විසින් ලබා දෙන ලක්ෂණ) යන සංකල්ප සමඟ සම්බන්ධ කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 2 (වැඩිහිටියන් හා දරුවන් සඳහා):

1 පහත සඳහන් ඒවාට සමාන වස්තූන් සහ වාක්‍ය ඛණ්ඩ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න (ළමා ප්‍රේක්ෂක-යින් සඳහා සමහර වාක්‍ය ඛණ්ඩයන් වෙනස් කිරීමට හෝ ඉවත් කිරීම සිදු කිරීමට අවශ්‍ය විය හැක):

ඉවීම	සනීපාරක්ෂක තුවා
කොසු	හැඬීම
කිරි දීම	දැළිපිහිය
හමුදාව	විලාසිතාමය
ට්‍රක් රථ	පැදවීම මත්පැන්
කලිසම්	දේශපාලනය
මැසීම	රූමත්

2 සහභාගීවන්නන් කුඩා කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදා එක එක් කණ්ඩායමට නායකයෙක් බැගින් පත් කරන්න.

3 ඔබ විසින් පිරිමින් හා ගැහැණුන් පිළිබඳව හෝ ඔවුන්ට අදාළ වූ විවිධ වාක්‍ය ඛණ්ඩ/වස්තූන් ප්‍රකාශ කරනු ලබන අතරතුර කණ්ඩායම්වලට එම වාක්‍ය ඛණ්ඩ/වස්තූන් "පිරිමි", "ගැහැණු" හෝ දෙපාර්ශවයටම අදාළ වේ ද යන්න තෝරා ගැනීමට සහ එසේ තෝරාගැනීමට හේතු දැක්වීමට ආරාධනා කරන්න. කණ්ඩායම් නායකයන් විසින් පිළිතුරු දීම සඳහා අත එසවිය යුතු ය. මුලින්ම අත එසවූ කෙනා වෙත මුලින් පිළිතුරු දීමට අවස්ථාව හිමි වේ.

4 අනෙකුත් කණ්ඩායම්වලින් ඊට එකඟ වෙනවා ද නැතහොත් ඊට වෙනස් පිළිතුරක් ඔවුන් සතුව පවතී ද යන්න විමසන්න.

- "ඇයි?" යන්න පැහැදිලි කිරීමේදී වාක්‍ය ඛණ්ඩය/වස්තුව යම් කණ්ඩායමක් සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත්තේ පුරුෂයන්ගේ හෝ ස්ත්‍රීන්ගේ ශරීර අතර ඇති ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් (ලිංගිකත්වය) නිසාද, නැතහොත් ඔවුන් එසේ සිතන්නේ එය පවුල්, ප්‍රජාවන්, සංස්කෘතිය සහ සමාජය විසින් උගන්වා ඇති දේ (සමාජභාවය) නිසා ද? යන්න සිතා බැලීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. සමාජභාවීය සම්බන්ධයන් බොහෝ අවස්ථාවලදී අත්තනෝමතික බව අවධාරණය කිරීම සහ අනෙකුත් සමාජවල කාලයත් සමඟ සමාජභාවී නිර්මිතයන් වෙනස් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණ දෙන්න. උදා: මෑතක් වනතුරු සෞදි අරාබියේ කාන්තාවන්ට රිය පැදවීමට අවසර තිබුණේ නැත. 1876 වන තෙක් එක්සත් රාජධානියේ කාන්තාවන්ට වෛද්‍යවරුන් ලෙස උපාධිය ලබා ගැනීමට අවසර නොතිබුණි. වර්තමානය වනවිට කාන්තාවන් කලිසම් අඳින අතර විශාල හෝටල්වල බොහෝ සූපවේදීන් පිරිමින් වේ. (ඉහත ලැයිස්තුවේ, කිරි දීම සහ සනීපාරක්ෂක තුවා පමණක් ලිංගිකත්වයට සම්බන්ධ වන අතර කාන්තාවන් සමඟ නිවැරදිව සම්බන්ධ කළ හැකිය).

2.5 සමාජභාවී සමානාත්මතාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

සමාජයක් තුළ සිටින පිරිස් වෙත ඔවුන් පිරිමින් හෝ කාන්තාවන් හෝ වෙනත් සමාජභාවී අනන්‍යතාවයක් සහිත පුද්ගලයන් ලෙස නොසළකමින් සාධාරණව හා සමානව සැළකීමේදී සමාජභාවී සමානාත්මතාවය ඇති වේ.

- ස්ත්‍රීන්, පුරුෂයන් සහ වෙනත් සමාජභාවී අනන්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් සමාන විය යුතු බව එයින් අදහස් නොවේ.
- එයින් අදහස් වන්නේ ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම්, වගකීම් සහ අවස්ථාවන් ඔවුන් උපත ලැබුවේ පිරිමි, ගැහැණු, අන්තර් ලිංගික හෝ පුළුල් ලෙස පිළිගත් සමාජභාවී ඒකාකෘති මත පදනම් නොවන බවයි.
- සමාජභාවී සමානාත්මතාවය මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකමකි.

සමාජභාවී සමානාත්මතාවය නොමැතිකම සමාජභාවය මත වෙනස් කොට සැළකීම ලෙස හැඳින්වේ. එනම්, රැකියා, සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය, හෝ වෙනත් සම්පත් සහ අවස්ථා වැනි විවිධ දේවලට ප්‍රවේශ වීමේදී ඔවුන් පිරිමි හෝ ගැහැණු / ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ හෝ වෙනත් ලිංගික දිශානතිය හා සමාජභාවී අනන්‍යතා ඇති පුද්ගලයින්ද යන්න මත පදනම්ව මිනිසුන්ට අසමාන ලෙස හෝ අසාධාරණ ලෙස සැලකීමයි.

- සමාජභාවය මත වෙනස් කොට සැළකීම සාමාන්‍යයෙන් සමාජභාවයේ ඒකාකාරී ආකෘතිවල ප්‍රතිඵලයකි. එනම්, සමාජයක් සාම්ප්‍රදායිකව පිරිමින්, කාන්තාවන් හෝ වෙනත් ලිංගික දිශානති හා සමාජභාවී අනන්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් වෙතින් අපේක්ෂා කරන දේ අනුව ය.

විවිධ සංස්කෘතීන් සහ සමාජවල පුද්ගලයන් විවිධ ආකාරවලින් වෙනස් කොට සැලකීම් අත්විඳිති,

- සමහර ස්ථානවල අඩු වැටුප් සහිත රැකියාවල නියුක්ත වීම හේතුවෙන් රැකියා කරන කාන්තාවන් වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් වේ.
- වෙනත් ස්ථානවල නිවසේ රැඳී සිටිමින් දරුවන් රැකබලා ගැනීම කාන්තාවන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර, එම නිසා ඔවුන්ට රැකියාවක් කර ජීවිකාව උපයා ගත නොහැක.
- සමහර විට කාන්තාවන්ට අධ්‍යාපනය දිගටම කරගෙන යාමට නොහැකි වන්නේ පවුල් මඟින් දියණියන්ට වඩා පුතුන්ට අධ්‍යාපනය ලබා දීමට නැඹුරුවක් දැක්වීම නිසාය.
- වෙනත් අවස්ථාවල දී, ළමා විවාහ ගැහැණු ළමයින්ට බලපාන අතර, පවුලේ 'කීර්ති නාමය 'සුරැකීම සඳහා පිරිමි පුද්ගලයන් විසින් ඔවුන්ගේ පවුල්වල කාන්තාවන් ගෞරවය වෙනුවෙන් ඝාතනය කිරීම් සිදු කරයි.
- සමහර රටවල නීතිය කාන්තාවන්ගේ ජීවිත සීමා කරයි, උදා: කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ

ඇඳුම තෝරා ගත නොහැක; හෝ සැමියාගේ අත්සන නොමැතිව බැංකු ගිණුමක් විවෘත කිරීම; නැතහොත් තම ස්වාමිපුරුෂයාගේ අනුමැතියකින් තොරව ණයක් සඳහා අයදුම් කිරීම යනාදිය සිදු කළ නොහැක.

- වෙනත් සමාජවල, ලිංගික සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අයිතීන් (SRHR) වටා ඇති සමාජමය තහංචි සහ ආර්ථික අභියෝග නිසා කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් හට සෞඛ්‍ය සේවා, නිෂ්පාදන සහ පවුල් සැලසුම්, උපත් පාලනය සහ ආරක්ෂිත ලිංගික චර්යා පිළිබඳ තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශ වීම වළක්වයි. මෙය නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්, දුර්වල ඔසප් වීම හා අදාළ දුර්වල සනීපාරක්ෂාව සහ කාන්තාවන්ගේ දුර්වල ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට හේතු වේ. මෙම තීරණ බොහෝ විට ස්වාමිපුරුෂයන්, දෙමාපියන් සහ නීතියෙන් ඥාතීන් වන අය ඇතුළු වෙනත් අය විසින් ගනු ලබන බැවින් විවාහ විය යුත්තේ කා සමඟ ද, දරුවන් කී දෙනෙක් සිටිය යුතුද සහ කුමන සෞඛ්‍ය සේවා වෙත ප්‍රවේශ විය යුතුද යන්න ඇතුළුව ඔවුන්ගේ ලිංගික සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අයිතීන් සම්බන්ධයෙන් තෝරා ගැනීමේ නිදහස ද ඔවුන්ට අහිමි කරනු ලැබේ.

- ඒ හා සමානව, උරුමකම් හා අදාළ අසමාන නීති සහ සුරක්ෂිත දේපල අයිතිවාසිකම් නොමැතිකම මඟින් කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ නිවෙස්වල හෝ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාව තුළ කේවල් කිරීමේ බලයක් නොමැති බව අදහස් කෙරෙයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කාන්තාවන් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වේ.

- කාන්තාවන් වෙනස් කොට සැලකීම්වලට ලක් වන විට, ඔවුන්ට හිමි සියලුම අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමට ඔවුන්ට නොහැකි වේ.

- ඔවුන්ට බොහෝ විට සමාජීය හා මූල්‍යමය වශයෙන් සැමියා, පුතා, දුව, දෙමාපියන් ආදී වෙනත් පුද්ගලයකු මත යැපීමටද සිදුවේ.

- මේ ආකාරයෙන් යැපීම හේතුවෙන් කාන්තාවන් විවිධ ආකාරයේ හිංසනයන්ට ගොදුරු වීමේ හැකියාවක් ඇත.

- බොහෝ කාන්තාවන් බහුවිධ වෙනස් කොට සැලකීම්වලට ද මුහුණ දෙති: ඒ කාන්තාවන් ලෙස, සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්, වෙනත් ලිංගික දිශානති හා සමාජභාවී අනන්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් හෝ දුප්පත් පිරිස් වැනි වෙනත් සමාජ කණ්ඩායම් එකක හෝ කිහිපයක සාමාජිකයන් වීම වැනි ආකාර වලිනි. මෙය අන්තර්ඡේදනය ලෙස හැඳින්වේ, එනම් එකිනෙක මත සමපාත වන අනන්‍යතා මත පදනම් වූ වෙනස් කොට සැලකීමයි.

- එහෙත්, සියළුම කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය, වාර්ගිකත්වය, ආර්ථික තත්වයන් හෝ ආබාධිතභාවය නොසලකා සමාජයේ සෑම අංශයකටම සමාන පදනමක් මත සහභාගී වීමට අයිතියක් ඇති බවත් එයට අවකාශය තිබිය යුතු බවත් මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය.

- කෙසේවුවද, සමාජභාවය පදනම් කොට ගෙන සිදු කෙරෙන වෙනස් කොට සැලකීම් බොහෝ විට කාන්තාවන්ට බලපාන ගැටලුවක් ලෙස සාකච්ඡා කළද, සමාජභාවය මත පදනම්ව පිරිමි පුද්ගලයන්ද වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් විය හැක, උදා. දරුවන් බලා ගන්නන්, හෙදියන්, පෙරපාසල් ගුරුවරුන් වැනි රැකියා සඳහා පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ට වැඩි කැමැත්තක් හිමිවීම.

ඇතැම් විට යුක්තිය සහ සාධාරණත්වය අභිමුව සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා විවිධ වෙනස්කම් සහිත සැලකීම් අවශ්‍ය වන අතර එය සමාජභාවී සාධාරණතාවය ලෙස හැඳින්වේ.

- දිගු කලක් සමාජයක් තුළ කාන්තාවන් වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් කොට ඇත්නම්, පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට වෙනස් ලෙස සැළකීම අවශ්‍ය විය හැකිය.

- එම වරද නිවැරැදි කර ගැනීමට සහ පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට සම මට්ටමේ අවස්ථාවක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා යම් යම් ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.

- මේවා ධනාත්මක ක්‍රියාවන් ලෙස හැඳින්වේ. එය වෙනස් කොට සැලකීම් අවලංගු කිරීමේ / ආපසු හැරවීමේ අදහසින් සිදු කෙරේ.

- සමාජභාවී සමානාත්මතාවයට පටහැනි වන සේ කාන්තාවන්ට වැඩි අභිමතයකින් සැලකීමේ චෝදනාවට ලක් නොවී, කාන්තාවන්ගේ අභිවෘද්ධිය සඳහා වැඩසටහන් හඳුන්වා දීමට රජයට හෝ වෙනත් සංවිධානවලට මෙමගින් ඉඩ සලසයි. උදා: පළාත් පාලන මැතිවරණයේදී කාන්තා අපේක්ෂකයින් සඳහා කොටස් (Quota) හඳුන්වා දීම; එසේත් නැතිනම් ව්‍යාපාරික කාන්තාවන් සඳහා වැඩි සහනාධාර ලබා දීමෙන් කාන්තාවන්ව වැඩි වැඩියෙන් තමන්ගේම ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීමට දිරිමත් කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම අංක 3 (වැඩිහිටියන් සඳහා) සිද්ධි අධ්‍යයනය:

අරුණි සහ අරුන් 16 හැවිරිදි නිවුන් දරුවන්ය. ඔවුන්ගේ පියා ගොවියෙකු වන අතර මව ගෘහණියකි. ඔවුන් ඉගෙන ගත්තේ ගමේ පාසලේ ය. ඔවුන් දෙදෙනාම සාමාන්‍ය පෙළ සමත් වී ඇති අතර අරුණි අරුන් ට වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගෙන ඇත. ඒ දෙදෙනාට ම උසස් පෙළට විද්‍යා විෂයයන් තෝරාගැනීමට අවශ්‍ය වේ. අවාසනාවකට ඒ සඳහා ඔවුන්ට කි.මී.15ක් දුරින් පිහිටි ආසන්නම නගරයේ පිහිටි පාසලකට යා යුතු වේ. මෙය මිල අධික, සහ ඔවුන්ගේ පියාට දරාගත නොහැකි තත්ත්වයකි. ඒ නිසා ගමේ පන්සලේ ස්වාමින්වහන්සේගෙන් ද විමසා අරුන් ආසන්න නගරයේ පිහිටි පාසලට ගොස් විද්‍යා විෂය ධාරාවෙන් ඉගෙනීමටත් අරුණි ගමේ පාසලට ගොස් කලා විශයන් හැදෑරීමත් සිදු කිරීම සුදුසු බව පියා තීරණය කරයි. අරුණි තම පියා සමඟ මේ ගැන කතා කිරීමට උත්සාහ කිරීමේ දී, ඔහු විසින් ගැහැණු ළමයෙකුට කලා විෂයන් වඩාත් සුදුසු බව ස්වාමින්වහන්සේ ද සිතූ බවත්, ඇයට සහයෝගය දක්වන පිරිමියෙකු හා විවාහ විය හැකි බැවින් අරුණි කලබල විය යුතු නැති බවත් පවසන ලදි.

- සහභාගිවන්නන්ව 3-4 දෙනෙකුගෙන් යුත් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න. සිද්ධි අධ්‍යයනය සහිත අත් පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට බෙදා දෙන්න. ඔවුන්ට සිද්ධිය කියවා තේරුම් ගැනීමට ඉඩ දෙන්න (සහභාගීවන්නන්ට කියවීමට නොහැකි නම්, ඔවුන්ට ඇසෙන්නට එය සෙමින් කියවන්න. එක් එක් තොරතුර තේරුම් ගැනීමට ඔවුන්ට කාලය ලබා දෙන්න).

  1 සහභාගීවන්නන් සමඟ මෙම අවස්ථාවෙහි පවතින සමාජභාවී සමානාත්මතාවය පිළිබඳ ගැටලු සාකච්ඡා කරන්න (දියණියට වඩා පුතා කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් ලබා දීම; මව ආර්ථික වශයෙන් පියා මත යැපීම; මවගෙන් හෝ අරුණිගෙන් ඔවුන්ගේ මතය නොවිමසීම; සමාජභාවී ඒකාකෘති - පිරිමින් මත මූල්‍යමය වශයෙන් යැපීමට ගැහැණු ළමයින්ගෙන් අපේක්ෂා කිරීම, සමාජභාවය මත පදනම්ව අධ්‍යාපනය පිළිබඳ තේරීම් සිදු කිරීම; සමාජභාවී ඒකාකෘති දිගින් දිගටම පවත්වාගෙන යාමේදී සංස්කෘතියේ/ආගමේ භූමිකාව).

  2 ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික හෝ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ එවැනි වෙනස් කොට සැළකීම් සිදුවී තිබේ ද හෝ දැක තිබේදැයි සහභාගිවන්නන්ගෙන් විමසන්න.

  3 කාන්තාවන්ට වෙනස් කොට සැලකීමට හේතුව සහ එය ඔවුන්ට පෞද්ගලිකව, ඔවුන්ගේ පවුල්වලට සහ සමාජයට බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 4 (ළමයින් සඳහා):

1 ළමයින් යුගල වලට බෙදන්න. එක් එක් යුගලය ගැහැණු හා පිරිමි දරුවෙක්ගෙන් සමන්විත විය යුතුය.

2 එක් එක් දරුවා වෙත ඉවතලන කඩදාසි (හෝ පැරණි පුවත්පත්) බෙදා දෙන්න.

3 ඔවුන්ට ඒවා භාවිතා කරමින් තනිව කඩදාසි බෝට්ටු නිර්මාණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න (ඒවා සෑදීමට නොදන්නේ නම්, නිර්මාණය කර පෙන්වන්න).

4 ඔවුන් සියළු දෙනාම කඩදාසි බෝට්ටු සාදා අවසන් වූ පසුව ඒවා පහසුම්කරුට පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන්නැයි පවසන්න.

5 ගැහැණු දරුවන්ට නොදී සියළුම පිරිමි දරුවන් වෙත පමණක් ත්‍යාගයක් (උදා: ටොෆි එකක් වැනි) ලබා දෙන්න.

5 මද වේලාවක් ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- ත්‍යාගය ලද පසු ඔවුන්ට දැනුණු හැඟීම් ගැන කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - ගැහැණු දරුවන්ට තෑගි නොලැබී තමන්ට පමණක් ලැබීම සාධාරණ බව ඔවුන්ට සිතුනා ද යන්න පිරිමි දරුවන්ගෙන් විමසන්න. එසේ සිතුනේ හෝ නොසිතුනේ ඇයි? (යමෙක් ඔව්, ඒ ඔවුන්ගේ බෝට්ටුව ලස්සන නිසා වැනි පිළිතුරු දේ නම්, ගැහැණු දරුවන් බෝට්ටු සෑදීමට නොදැන සිටියේ එය ඔවුන්ට කිසි දිනක උගන්වා නොතිබීම මත විය හැකි බව අවධාරණය කරන්න. මෙය සමාජභාවී භූමිකා සමග සම්බන්ධ කරන්න).
  - ඔවුන්ගේ බෝට්ටු ද එක හා සමානව හොඳින් සාදා ඇති විටක පිරිමි දරුවන්ට පමණක් තෑගි ලබාදීම සාදාරණ බව ඔවුන්ට සිතුනා ද යන්න ගැහැණු දරුවන්ගෙන් විමසන්න.
- ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික ජීවිතය තුළ මෙවැනි වෙනස් කොට සැලකීමේ සිද්ධීන් අත්විඳ ඇත් ද හෝ දැක ඇත් ද යන්න සහ එවැනි දේ සිදු වන්නේ ඔවුන් සිතන ආකාරයට කුමක් නිසා ද යන්න පිළිබඳ විමසන්න. ඒ ගැහැණු දරුවන්ට වඩා පිරිමි දරුවන් හොඳයි ලෙස ඔවුන් සිතන නිසාද?
- සමාජභාවය මත පදනම් වූ වෙනස් කොට සැළකීම් ඔවුන්ට පෞද්ගලිකව, ඔවුන්ගේ පවුල්වලට සහ සමාජයට බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

2.6 සමාජභාවී සමානාත්මතාවය තහවුරු කරන්නේ කෙසේ ද?

ශ්‍රී ලංකාව ද පාර්ශවකරුවකු වන ඇතැම් ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් ජාත්‍යන්තර මට්ටමින් සමාජභාවී සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සිදු කරයි. සම්මුතියක් හෝ ගිවිසුමක් යනු යම් ආකාරයකට හැසිරීම සඳහා රට-වල් අතර ඇතිකරගන්නා ගිවිසුමකි. සම්මුතියට පක්ෂ වන රටවල් සම්මුතිය ක්‍රියාවට නැංවීමට නීත්‍යානුකූලව බැඳී සිටී.

කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම සඳහා වන එක්සත් ජාතීන්ගේ(UN) සම්මුතිය (CEDAW)

සිවිල් හා දේශපාලනික අයිතිය පිළිබඳ අන්තර්ජාතික ගිවිසුම (ICCPR)

තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක (SDG) අංක 05

- වෙනස් කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම මඟින් කාන්තාවන්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරැකීමට රජයන් වෙත නියම කරනු ලබයි.
- සමානව සැළකීම පිළිබඳ නීතිමය සහතිකයන්ගෙන් ඔබ්බට යමින් සැබෑවටම වෙනස් කොට සැළකීම තුරන් කිරීම සඳහා පියවර ගැනීම පිළිබඳව රටවල් වෙත අවධාරණය කරයි.

- ලිංගිකත්වය මත කෙරෙන වෙනස් කොට සැළකීම් වළක්වනු ලබයි.
- ගිවිසුමෙන් ලබා දෙනු ලබන සියළුම අයිතිවාසිකම් කාන්තාවන් සහ පිරිමින් සඳහා සමානව භුක්ති විඳීමේ හැකියාව ඇතිකිරීමට රාජ්‍යයන් හට නියම කරයි.

- කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු දරුවන්ට එරෙහි වෙනස් කොට සැළකීම සහ හිංසනය අවසන් කිරීමට සහ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ:

ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යවස්ථාව

12 (2) වගන්තිය - ලිංගිකත්වය මත පදනම්ව සිදු කරන වෙනස් කොට සැළකීමෙන් වැළකීම

12 (4) වගන්තිය - කාන්තාවන් සහ ළමයින්ගේ උන්නතිය උදෙසා ධනාත්මක ක්‍රියා මාර්ග.

කෙසේ වුවද, ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර පැරණි නීති තුළ තවමත් කාන්තාවන් වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් කරවන ආකාරයේ විධිවිධාන ඇත. සමානාත්මතාවය සහතික කිරීම සඳහා නිශ්චිත ක්‍රියාමාර්ග නොමැති වෙනත් නීති ද පවතින අතර, එම නිසා වෙනස් කොට සැලකීම් ඇති වීම සිදු වේ. ප්‍රායෝගිකව ද ගත් කළ, සමාජභාවය මත පදනම් වූ වෙනස් කොට සැළකීම් සෑම විටම පාහේ කාන්තාවන්ගේ පෞද්ගලික සහ පොදු ජීවිතය තුළ සිදු වේ. ප්‍රජාව තුළ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සහතික කිරීම සඳහා පියවර කිහිපයක් ගත හැකිය:

- තරුණ පිරිස්වලින් ආරම්භ කරන්න. පිරිමි ළමයින් හා ගැහැණු ළමයින් යන දෙපාර්ශවයටම සමානව සලකන්න. ගැහැණු ළමුන්ට සාපේක්ෂව පිරිමි ළමුන්ට වැඩි නැඹුරුතාවන්/ කැමැත්තක් නොදක්වන්න. ඔවුන්ට අධ්‍යාපනයට සහ වෙනත් අවස්ථා සඳහා සමාන ප්‍රවේශයක් ලබා දෙන්න.
- ගෙදර දොරේ වැඩවලට, විශේෂයෙන්ම ගෙදර ඉවුම් පිහුම් සහ පිරිසිදු කිරීමට උදව් කරන ලෙස පිරිමි සහ ගැහැණු දරුවන් දෙපාර්ශවයෙන්ම ඉල්ලා සිටින්න.
- දරුවන් වටා භාවිතා කරන භාෂාව පිළිබඳව දැනුවත් වන්න. 'ගැහැණු ළමයෙක් වගේ හැසිරෙන්න එපා' 'පිරිමියෙක් වෙන්න' වැනි දේවල් පිරිමි දරුවන්ට පැවසීමෙන් වළකින්න. මෙම ප්‍රකාශයන් විසින් දරුවන්ට හැඟීම් ඇතිකරගත යුතු සහ හැසිරිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව පවතින ඒකාකෘතික පණිවිඩ ශක්තිමත් කරයි.
- කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට තම අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා තෝරා ගත යුතු විෂයයන් මොනවාද, කුමන රැකියාවක් කළ යුතුද, එසේත් නැතිනම් විවාහ වන්නේ ද සහ විවාහ වන්නේ කවදාද යන්න වැනි ජීවන තේරීම් සිදු කිරීමට නිදහස ලබා දෙන්න.
- විද්‍යාව, තාක්ෂණය, ඉංජිනේරු විද්‍යාව සහ ගණිතය (STEM) පිළිබඳ කුසලතා ගොඩනගා ගැනීමට ගැහැණු ළමයින්ට සහාය වීමට සහ දිරිගැන්වීම සඳහා අවස්ථා සොයන්න.
- සමාජභාවී සමානාත්මතාවය පිළිබඳව පිරිමි පුද්ගලයන් දැනුවත් කර ඔවුන්ගේ නිවෙස්වල හෝ සේවා ස්ථානවල සමාජභාවී සමානාත්මතාවය ක්‍රියාත්මක වන්නේද යන්න පිළිබඳ අවංක සාකච්ඡාවක් සඳහා ඔවුන්ට ආරාධනා කරන්න.

- ලිංගික හිංසනයන් කිසිසේත් ම නොඉවසීම (zero tolerance), සමාන වැටුප්, සහ කාන්තාවන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සේවයේ නියුක්ත කිරීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග හරහා සේවා ස්ථානය තුළ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සහතික කිරීම පිළිබඳව ප්‍රජාව තුළ සිටින සේවා යෝජකයන් දැනුවත් කරන්න.

- ප්‍රජාවේ කාන්තාවන්ගේ ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා අවම කිරීම සඳහා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සහ ළමා නිවාස වැනි ළමා හා ආබාධිත සත්කාර පහසුකම් සැපයීමට පළාත් පාලන ආයතනවලට බලපෑම් කරන්න. මෙමගින් ඔවුන්ට රැකියා සොයා ගැනීමට, ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීමට සහ ආර්ථික නිදහස අත්කර ගැනීමට වැඩි ඉඩකඩක් ලැබෙනු ඇත.

- ප්‍රජා සහ ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ කාන්තා නායිකාවන් ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න. සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා තීරණ ගැනීමේ තනතුරු- වලට වැඩි කාන්තා නියෝජනයක් පැවතීම මඟින් වෙනස් කොට සැලකීමේ නීති සහ භාවිතයන් නැවත සළකා බැලීම සහ සංශෝධනය කිරීම හෝ අවලංගු කිරීම සහතික කෙරෙනු ඇත.

- සාමාජිකයන්ට දක්නට ලැබෙන හෝ ඔවුන් අත්විඳින සමාජභාවී අසමානතාවයේ අවස්ථා ගැන සාකච්ඡා කිරීමට ස්වයං - උපකාරක කණ්ඩායම් භාවිතා කරන්න. විසඳුම් හෝ මැදිහත්වීම් ගැන කතිකා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 5 (වැඩිහිටියන් හා දරුවන් සඳහා):

පහත දැක්වෙන අවස්ථා කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කර මෙම අවස්ථාවලදී සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සහතික කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න:

දෙදරු මවක් පූර්ණ කාලීන රැකියාවක නිරත වෙයි. ඇයට සෑම සවසකම පවුලේ අයට රාත්‍රී ආහාරය පිසීමට සහ දරුවන් බලා ගැනීමට සිදු වේ. ඉන්පසු ඇය පසුදාට කෑම පිළියෙළ කරන අතර නින්දට යාමට පෙර නිවස පිරිසිදු කරයි. ඇගේ සැමියාද පූර්ණ කාලීන රැකියාවක් කරයි. (මෙම තත්ත්වය තුළ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය වනුයේ නිවසේ වැඩ කටයුතු හැකිතාක් සමව බෙදා දීමයි. එවිට නිවසක රැකබලාගැනීමේ කාර්යය මවට පමණක් පැවරෙන්නේ නැත. සාමාන්‍යයෙන් ලොව පුරා කාන්තාවන් පිරිමින්ට වඩා තුන් ගුණයකින් නිවෙස් තුළ වැටුප් නොලබන සේවා සිදුකරන බව සහ මෙය බොහෝ අවස්ථාවලදී පූර්ණ හෝ අර්ධ කාලීන රැකියා කරන අතරතුර සිදු කරන බව අවධාරණය කිරීම වැදගත් වේ).

කාන්තාවකට හොඳ රැකියා අවස්ථාවක් ලැබුණ ද, රාත්‍රී සේවා මුරයක නිරත වීමට සිදුවේ. (ප්‍රවාහනය සැපයීම, වීදි ලාම්පු සවි කිරීම යනාදිය මඟින් මෙම රැකියා අවස්ථාවේ ප්‍රතිලාභ ලැබීමට කාන්තාවට සමාන අවස්ථාවක් ලබා දෙනු ඇත).

පාසලේ ප්‍රසංගයක් සැලසුම් කර තිබුණි. පිරිමි ළමයින්ට ප්‍රසංගය සංවිධානය කිරීමට සහ මේස පුටු ගෙන යාමට උදව් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින අතර ගැහැණු ළමයින්ට පාසලේ ශාලාව පිරිසිදු කර නැටුම් හා ගීත අයිතමවලට සහභාගී වන ලෙස ඉල්ලා සිටින ලදි. (තීරණ ගැනීමේදී ගැහැණු ළමයින්ට සමාන අවස්ථාවක් ලබා දිය යුතු අතර පිරිමි ළමයින් පිරිසිදු කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලට නිරාවරණය විය යුතුය)

කාන්තාවක් ප්‍රසූත නිවාඩු ලෙසින් රැකියාවෙන් නිවාඩු ලබා ගනී. ඇය නැවත සේවා ස්ථානයට පැමිණි පසු, සිත්ගන්නා පැවරුම් සහ පුහුණු අවස්ථාවලදී ඇයගේ ප්‍රධානීන් ඇයව නොසලකා හරින බව ඇය දුටුවාය. ඇගේ සමහර සගයන් (පිරිමි සහ ගැහැණු යන දෙපාර්ශවයෙන් ම) ඇයගෙන් විමසා සිටියේ ඇය තවත් දරුවෙකු සඳහා සැලසුම් කරන්නේද සහ එසේ නම්, ඒ කොපමණ ඉක්මනින්ද යන්නයි. තම දරුවන් හේතුවෙන් රැකියාව සඳහා නගරයෙන් පිටතට යාම අසීරු වනු ඇත්දැයි අළුතින් බඳවා ගැනීමට සළකනු ලබන අයෙකුගෙන් බඳවා ගැනීම් පිළිබඳ කළමනාකරුවෙකු විසින් විමසන අයුරු ඇයට ඇසිණි. (මෙම අවස්ථාවේ දී සමාජභාවී සමානාත්මතාවය වනුයේ මෙම කාන්තාව තම පවුල රැකබලා ගැනීමට කාලය ගත නොකළේ නම් ඇයට ලබා දෙන අවස්ථා සහ වැටුප් වැඩිවීම් සඳහා සඳහා වත්මන් සන්දර්භය තුළදී ද ඇයව සලකා බැලීමයි. වෙනස් කොට සැලකීම් සහ අපහාසාත්මක වූ අදහස් දැක්වීම් කිසිසේත්ම නොඉවසීමේ ප්‍රතිපත්තියක් ද මෙහිදී උපකාරී වනු ඇත).

> "කාන්තාවන්ට තමන්ට අවශ්‍ය වඩාත් යහපත් සේවාවන් ලබා ගැනීම සඳහා සාමූහිකව පළාත් පාලන ආයතන වෙත නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට බලපෑම් කළ හැකිය."
>
> **සහභාගිවන්නා**
>
> දැනුවත් කිරීමේ සැසිය: සමාජභාවී සමානාත්මතාවය, කාන්තා අයිතිවාසිකම් හා ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පුහුණු මොඩියුලය

> "සියලු දරුවන් සූරාකෑමට ලක්වීම වළක්වෙනතුරු සහ සියලුම දරුවන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් හිමි වෙනතුරු මාගේ සටන අත් නොහරිමි."
>
> **ක්‍රේග් කීල්බර්ගර්**
>
> කැනේඩියානු මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරික සහ සමාජ ව්‍යවසායක

> "කාන්තාවන්ගේ මානව අයිතිවාසිකම්, සමජභාවී සමානාත්මතාවය, ආර්ථික-සමාජ සංවර්ධනය සහ සාමය අතර ඇති සම්බන්ධය වඩාත් පැහැදිලිව දිස්වේ."
>
> **මහනාස් අෆ්කාමි**
>
> ඉරාන-ඇමරිකානු මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරී

03

කාන්තා අයිතිවාසිකම්

3.1 හැඳින්වීම

කාන්තා අයිතිවාසිකම් යනු මානව අයිතිවාසිකම් වේ. පුරුෂයන් හා සමානවම කාන්තාවන්ට ද මෙම අයිතිවාසිකම් සමාන අයුරින් භුක්ති විඳීමේ හැකියාව පැවතීම වැදගත් වේ. පහතින් උදාහරණ කිහිපයක් දක්වා ඇත:

- තමන් වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමේ අයිතිය
- අධ්‍යාපනය සඳහා අයිතිය
- අසාධාරණ සැළකීම් නොළැබීමේ අයිතිය
- සම වැටුප් ඉපයීමේ අයිතිය
- ගමන් කිරීමේ නිදහස
- ඡන්දය ප්‍රකාශ කිරීමට සහ දේශපාලනයට සම්බන්ධ වීමේ අයිතිය
- සෞඛ්‍ය සඳහා අයිතිය
- දේපල හිමි කරගැනීමේ අයිතිය

එනමුත් ලොව පුරා බොහොමයක් කාන්තාවන්ට, කාන්තාවන් වීම නිසා ම තවමත් මෙම අයිතීන් අහිමි කිරීම සහ වෙනස් කොට සැළකීම අත්විඳීමට සිදුවේ. සමාජභාවී අසමානතාවය බොහෝ අයිතීන් උල්ලංඝනය කිරීම් ඇතිවීමට හේතුවක් වේ.

- ලිංගිකමය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය (SGBV)
- අසමාන ගෙවීම්

සෞඛ්‍යසේවා සඳහා පිවිසීමේ බාධා

අධ්‍යාපනයට පිවිසීමේ බාධා

තමන් වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමට නොහැකිවීම (නියෝජනය මදිකම)

රැකියා අවස්ථා අඩු වීම

මෙම පරිච්ඡේදය මගින් වඩාත්ම වැදගත් කාන්තා අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය වීම් හඳුනාගන්නා අතර එසේ අයිතිවාසිකම් උල්ලඝනය වීමකදී කාන්තාවන් කෙසේ ආරක්ෂා කරගත හැකි ද යන්න සාකච්ඡා කරයි.

3.2 කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය (VAW) හඳුනා ගැනීම

ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම පිළිබඳ සාකච්ඡාවකට පෙර, ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය යන සංකල්ප තේරුම් ගැනීම වැදගත් වේ.

ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු එම පුද්ගලයාගේ කැමැත්තට පටහැනිව සහ ඔවුන්ගේ ජීව විද්‍යාත්මක ලිංගිකත්වය, සමාජභාවී සම්මතයන් (පිරිමි හෝ ගැහැණු වීම යන්නෙන් අදහස් කරන දේ පිළිබඳ සමාජ අර්ථකථන) සහ අසමාන බල සම්බන්ධතා මත පදනම්ව, එනම් සම්බන්ධතාවයක් තුළ යටත් මට්ටමේ සිටින පුද්ගලයෙකු ඉලක්ක කර, සිදුකරන හානිකර ක්‍රියාවන් ය. උදා: ස්වාමිපුරුෂයා පවුලේ එකම ආදායම් උපයන්නා වන විට සැමියා විසින් බිරිඳ මත; රජයේ නිලධාරීන් විසින් සේවා සඳහා ඔවුන් වෙත පැමිණෙන ජනතාව වෙත; ගුරුවරුන් විසින් ශිෂ්‍ය-යන් වෙත යනාදී ලෙස.

ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු පුද්ගලයෙකුගේ අකමැත්තෙන්, ඔවුන්ගේ ලිංගිකත්වය හෝසමාජභාවය මත පදනම් ව සිදුකරන ඕනෑම ආකාරයක අනතුරුදායක ක්‍රියාවන් වේ.

ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වර්ග

ශාරීරික හිංසනය

චිත්තවේගීය හෝ මානසික හිංසනය

ලිංගික හිංසනය

සම්පත් හෝ සේවාවන්ට පිවිසීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම (සමාජ-ආර්ථික හිංසනය)

ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සිය පෞද්ගලික හෝ පොදු ජීවිතවලදී ඕනෑම සමාජභාවයක් සහිත පුද්ගලයෙකු විසින් අත්විඳිය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, එය කාන්තාවන් කෙරෙහි අසමානුපාතික ලෙස බලපායි.

ලෝකය තුළ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සෑම කාන්තාවන් තුන් දෙනෙකුගෙන් ම එක් අයෙක් කෙරෙහි බලපාන බව වාර්තා වී ඇති අතර, සෑම පිරිමින් තිස්තුන් දෙනෙකුගෙන් ම එක් අයෙකු සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් නිසා පීඩා විඳියි.

කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙහි එක් ක්‍රියාවකි. කාන්තාවන් සහ/හෝ ගැහැණු දරුවන් කෙරෙහි ශාරීරික, ලිංගික හෝ මානසික හානි හෝ පීඩාවන් ඇතිකිරීමට හේතු වන ඕනෑම ක්‍රියාවක් කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයක් ලෙස සැළකේ.

කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය ඡත්‍ර පදයක් (umbrella term) වන අතර එයට:

- **ගෘහස්ථ හෝ සමීප සහකරුවකුගෙන් සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය එනම් ශාරීරික හිංසනය, ලිංගික හිංසනය, ආර්ථික අපයෝජනය, මානසික හානිය, තර්ජන සහ වත්මන් හෝ පෙර සිටි සහකරු හෝ කලත්‍රයාගේ විවිධ ආකාරවල පාලනය කරන හැසිරීම් (controlling behaviours)'**
- **වෙනත් පුද්ගලයන් අතින් සිදුවන ලිංගික හිංසනයන්**
- **ලිංගික හිරිහැර**
- **හානිකර සාම්ප්‍රදායික පුරුදු උදා: 'ගෞරවය වෙනුවෙන් කරන ඝාතන' ස්ත්‍රී ලිංගේන්ද්‍රිය ඡේදනය (FGM), සහ අඩු වයස් හා බලහත්කාරයෙන් සිදුකරන විවාහයන්**
- **කාන්තාවන් වෙළෙඳාම් කිරීම වැනි සූරාකෑමේ ක්‍රියාවන්**
- **තාක්ෂණය හා සමාජ මාධ්‍යයන් හරහා සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වයන්**

කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ද ඇතුළුව ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පහත හේතු වලින් එකක් හෝ කිහිපයක් නිසා සිදු වේ:

- හානිකර සමාජභාවී ඒකාකෘති;
- දරිද්‍රතාවය හා වෙනත් ආර්ථික අභියෝග;
- නීතිමය ආරක්ෂාව මදිකම;
- ගැටුම් සහ අවතැන් වීම්; සහ
- තීරණ ගැනීමේ භූමිකාවන් තුළ කාන්තා නියෝජනය මදි වීම.

ප්‍රජාවන් සහ සමාජයන් නිශ්ශබ්දව සිටීම හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සිදුවන බව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා මෙම හානිකර ක්‍රියා දිගටම සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් එය විඳදරාගත යුතු බව අපේක්ෂා කරයි. කෙසේ වෙතත්, ප්‍රචණ්ඩත්වයන් කාන්තාවන්ගේ සහ ගැහැණු දරුවන්ගේ ආත්ම අභිමානය, විශ්වාසය, නිර්මාණශීලිත්වය සහ ස්වාධීනත්වය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි. ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පහත දැක්වෙන ගෝලීය වශයෙන් පිළිගත් මානව හිමිකම් ද උල්ලංඝනය කරයි:

- සමානාත්මතාවය හා වෙනස් කොට සැළකීමෙන් වැළකීමේ අයිතිය
- වධහිංසා සහ කුරිරු, අමානුෂික හෝ අවමන් සහගත සැලකීම්වලින් නිදහස් වීමේ අයිතිය
- පුද්ගලයාගේ නිදහස සහ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති අයිතිය
- පුද්ගලිකත්වයට ඇති අයිතිය
- ජීවත් වීමේ අයිතිය
- ගමන් කිරීමේ නිදහස
- වහල්භාවයෙන් සහ බලහත්කාරී ශ්‍රමිකත්වයෙන් නිදහස් වීම
- සෞඛ්‍යයට ඇති අයිතිය
- දේපල සඳහා අයිතිය
- යුක්තිය සඳහා ඇති අයිතිය සහ නීතිමය පිළියම් සඳහා ප්‍රවේශය

මෙම අයිතිවාසිකම් ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම් හා ලිපිලේඛන මඟින් පිළිගෙන ඇත, එවා නම්;

- සිවිල් හා දේශපාලනික අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික ගිවිසුම (ICCPR)
- කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් බැහැර කිරීම පිළිබඳ සම්මුතිය (CEDAW)

- ආර්ථික, සමාජ හා සංස්කෘතික අයිතිවාසිකම් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම (ICESCR)

- වධහිංසා සහ අනෙකුත් කුරිරු, අමානුෂික හෝ අවමන් සහගත සැළකීම් හෝ දඬුවම්වලට එරෙහි සම්මුතිය (CAT), සහ

- කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළුම ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් මැඩළීම පිළිබඳ 1993 හි එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රකාශනය.

මෙම ගිවිසුම්වල පාර්ශවකාර රාජ්‍යයන් සිය රටවල් තුළ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් නැවැත්වීම සඳහා පියවර ගැනීමට බැඳී සිටියි. ආර්ථික, සමාජ හා සංස්කෘතික අයිතිවාසිකම් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම හැරුණුකොට අනෙකුත් සියළුම ප්‍රධාන අන්තර්ජාතික මානව අයිතිවාසිකම් ගිවිසුම්වලට ශ්‍රී ලංකාව විසින් එකඟතාව පළ කර ඇත.

3.3 ගෘහස්ථ හිංසනය

3.3.1 හැඳින්වීම

ගෘහස්ථ හිංසනය යනු ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි පුළුල්ව පැතිරී පවතින ප්‍රභේදයකි. එය සමීප සහකරුවකුගෙන් ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය ලෙසද හැඳින්වේ. එය ජාත්‍යන්තර සහ දේශීය නීති මගින් සහතික කර තිබෙන්නාවූ වින්දිතයෙකුගේ මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කරයි. ගෘහස්ථ හිංසනය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද, ගෘහස්ථ හිංසනය හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම වැදගත් වන්නේ ඇයි, ගෘහස්ථ හිංසනය වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද සහ ගෘහස්ථ හිංසනයෙන් දිවි ගලවා ගත් අය ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙම කොටසින් හඳුන්වා දෙනු ඇත.

3.3.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- ගෘහස්ථ හිංසනය යනු කුමක් ද සහ ගෘහස්ථ හිංසනයන් ප්‍රකාශ වන ආකාර පැහැදිළිව අවබෝධ කරගැනීමට.

- ගෘහස්ථ හිංසන අවස්ථා සහ ඒවා වළක්වා ගැනීමට ඔවුන්ට ගත හැකි පියවරයන් හඳුනාගැනීමට.

3.3.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- ගෘහස්ථ හිංසනය යනු මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් කඩ කිරීමකි.

- එය ඕනෑම වයසක, ලිංගික දිශානතියක් හා සමාජභාවී අනන්‍යතාවයක් සහිත, ආගමක, ජාතියක, අධ්‍යාපන මට්ටම්වල, හෝ සමාජ ආර්ථික පසුබිමක අයෙකුට ඇතිවිය හැකිය.

- එය දරුවන්ට පවා සිදු විය හැක.

- පිරිමි පුද්ගලයන් පවා ගෘහස්ථ හිංසනයේ වින්දිතභාවයත් සමඟ දිවි ගෙවන්නන් විය හැකි වුව ද, එය කාන්තාවන් කෙරෙහි වැඩිපුර බලපායි.

- බොහෝ විට මුල් අවධියේ සංඥා නොසලකා හැරීම හෝ ඒවා සිදුවන වාර ගණන සහ බරපතලකම උත්සන්න වන තෙක් හඳුනා නොගැනීම සුලභව දක්නට ලැබේ.

- ගෘහස්ථ හිංසනය අපයෝජනයට ලක්වන්නන්ට පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයන්, ඥාතීන්, මිත්‍රයන්, රැකියා සගයන්, සහ සමස්ථ සමාජයටම බලපෑම් ඇති කරයි.

- එය ලංකාව තුළ වැඩියෙන්ම පැතිරී පවතින කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි ප්‍රභේදයක් ද වේ.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ වැඩි වශයෙන් කාන්තාවන් සිය සහකරුවන්ගෙන් සිදුවන කායික හිංසනයන්ට ලක්වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇත. (17.4%), වෙනත් අයෙකුගෙන් සිදුවන හිංසනයන් හා සසඳන විට (7.2%)

සහකරුවන්ගෙන් සිදුවන ලිංගික හිංසනයන් (6.2%) , වෙනත් අයගෙන් සිදුවන ලිංගික හිංසනයන් (4.1%)

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්, 2019 දී සිදුකරන ලද කාන්තාවන්ගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ සමීක්ෂණය

- එම නිසා ගෘහස්ථ හිංසනය යනු කුමක්ද යන්න සහ එය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් ය, මන්ද සියලුම දෙනාටම ආරක්ෂා වීමට, ගෞරවය සහ ඇගයුම් ලැබීමට අයිතියක් ඇත.

3.3.4 ගෘහස්ථ හිංසනය යනු කුමක් ද?

◇ ගෘහස්ථ හිංසනය යනු සම්බන්ධතාවයක සිටින එක් සහකරුවෙක් අනෙක් සහකරු පාලනය කිරීම සඳහා කරනු ලබන හානිකර ක්‍රියාවන් වේ.

◇ එය සම්බන්ධතාවය තුළ සිටින අනෙක් සහකරුවාව බලපෑමට ලක් කරන කායික, ලිංගික, චිත්තවේගීය, ආර්ථික, මානසික හෝ තාක්ෂණික ක්‍රියාවන් හෝ තර්ජනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් විය හැකිය.

◇ මේ සඳහා නිවස තුළදී සහකරුවාව හෝ අනෙකුත් පුද්ගලයෙක්ව බිය ගන්වන සුළු, විධාන කරවන, අවශ්‍යාවට ලක් කරවන, හුදකලා කරවන, තැති ගන්වන, ත්‍රස්ත කරවන, බලහත්කාරී, තර්ජනාත්මක, අපවාදාත්මක, රිදවීම් කරන, තුවාල සිදු කරවන හෝ පීඩාකාරී හැසිරීම් ඇතුලත් වේ. උදාහරණ වශයෙන්:

- කායික අපයෝජනය - පහර දීම, පයින් ගැසීම, තල්ලු කිරීම, පිළිස්සීම, හුස්ම හිර කිරීම, සපා කෑම, හිසකෙස්වලින් ඇදීම, යම් යම් වස්තූන් වලින් දමා ගැසීම, ඔවුන්ට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා පිවිසීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, විෂ පෙවීම, ඔවුන්ට බලහත්කාරයෙන් මත්පැන් සහ/හෝ මත්ද්‍රව්‍ය ලබාදීම

- ලිංගික අපයෝජනය - අනුමැතියකින් තොරව (ක්‍රියාකාරකම අංක 6 බලන්න) කුමන හෝ ආකාරයේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකමකට බල කිරීම හෝ බල කිරීමට තැත් කිරීම. ලිංගික අපයෝජනයට ලක් කිරීම, ශරීරයේ ලිංගික කොටස්වලට පහර දීම, කායික අතවරවලින් පසු ලිංගික ක්‍රියා සඳහා බල කිරීම, හෝ ලිංගිකව හෑල්ලුවට වන ආකාරයෙන් සැළකීම ඇතුලත් වේ.

- චිත්තවේගීය අපයෝජනය - නිරන්තරයෙන් විවේචනය කිරීම, ඔවුන්ගේ හැකියාවන් හෑල්ලු කිරීම, විවිධ නම් භාවිතා කිරීම හෝ ඔවුන්ට තම දරුවන් සමඟ ඇති සබඳතා-වයට හානි කිරීම ඇතුළුව පුද්ගලයෙකුගේ නිදහස, ස්වයං--වටිනාකම සහ/හෝ ආත්ම අභිමානය පිළිබඳ හැඟීම යටපත් කරවීම.

- ආර්ථික අපයෝජනය - පුද්ගලයෙකුට මුදල් සඳහා ප්‍රවේශ වීමට ඉඩ නොදීමෙන් මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන්නන් බවට පත් කිරීම ඇතුළත් වේ; ඔවුන් පාසල් යාම හෝ රැකියාවට තහනම් කිරීම; දේපල ලේඛන පවරාගැනීම හෝ සොරකම් කිරීම ඇතුළුව දේපල හිමිකර ගැනීමෙන් හෝ ගනුදෙනු කිරීමෙන් ඔවුන් වැළැක්වීම.

- මානසික අපයෝජනය - තර්ජනයන් මගින් බිය වැද්දීම; තමන්ට, සහකරුට හෝ දරුවන්ට ශාරීරික හානි සිදුකරන බවට තර්ජනය කිරීම; සුරතල් සතුන්ට හා දේපල-වලට හානි කිරීම; හෝ මිතුරන්, පවුලේ අය, පාසල සහ/හෝ රැකියාවෙන් පුද්ගලයෙකු හුදකලා කිරීම.

- තාක්ෂණික අපයෝජනය - අන්තර්ජාල උපාංග, සමාජ මාධ්‍ය, පරිගණක, ජංගම උපාංග, කැමරා, යමෙකු සිටින ස්ථානය දැනගැනීම සඳහා භාවිතා කරන උපාංග ආදිය ඇතුළුව ඕනෑම ආකාරයක තාක්‍ෂණ-යක් භාවිතයෙන් සිදු කරන හානිකර ක්‍රියා ඇතුළත් වේ. උදා: සහකරුගේ අනුමැතියකින් තොරව නිරුවත් හෝ පැහැදිලිව පෙනෙන ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ ලබා ගැනීම සහ/හෝ බෙදා හැරීම; ඊමේල් හෝ දුරකථනය හරහා තර්ජනාත්මක පණිවිඩ යැවීම; අන්තර්ජාලය හරහා සහකරු පිළිබඳව සෙවිල්ලෙන් සිටීම; සහ ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග හරහා සහකරු ලුහුබැඳීම.

◇ ගෘහස්ථ හිංසනය යම් පුද්ගලයෙකුගේ පාලනය අනෙකා අතට ගැනීමට සහ පවත්වාගෙන යාම සඳහා යොදාගනු ලබන බව සිහි තබා ගන්න.

◇ ගෘහස්ථ හිංසනයන් සමඟ කායික හා ලිංගික හිං-සනයන් නිරන්තරයෙන් බද්ධව තිබෙන අතර චිත්තවේගීය සහ මානසික හිංසනයන් නොසළකා හැරිය නොහැක.

◇ චිත්තවේගීය අපයෝජනයන් මඟින් ස්වයං-වටිනාකම විනාශ කිරීම, දිවි ගලවා ගත් අය හුදකලා කරවීම, සහ විශාදය සහ කාංසාව වැනි මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කිරීම සිදු කරයි.

◇ ගෘහස්ථ හිංසනය බොහෝ විට තර්ජන සහ වාචික පහරදීම් වල සිට ශාරීරික හිංසනයන් දක්වා වර්ධනය වේ. එය බරපතල තුවාල සිදුකිරීමට හෝ මරණයට පවා හේතු විය හැක.

ක්‍රියාකාරකම අංක 6 (වැඩිහිටියන් සඳහා): අත ඇල්ලීමේ අනුරූපතාව (ලිංගික හිංසනයක් පිළිබඳ අවස්ථාවක අනුමැතිය පිළිබඳ සංකල්පය විදහා දැක්වීම සඳහා)

1 සැසිය අතරතුර පහසුකම් පහසුම්කරු හට ඇගේ අත ස්පර්ශ කළ හැකිදැයි සහභාගීවන කාන්තා-වකගෙන් විමසන්න.

2 ඇය කැමැත්ත පළ කිරීමෙන් පසු, ඇයගේ අත ස්පර්ශ කරන්න.

3 ඉන්පසු ඇගේ අත වෙනත් ආකාරවලින් ස්පර්ශ කිරීම සිදු කරන්න: අල්ලා ගැනීම, සෙමෙන් පහරක් ගැසීම, කොනිත්තීම, මිරිකීම, ඇදීම යනාදිය.

4 ආදර්ශනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ලද සහභාගියා නිරීක්ෂණය කරමින් සැසියේ කරුණු සාකච්ඡා කිරීම දිගටම කරගෙන යන්න.

5 සැසිය අතරතුර යම් අවස්ථාවක දී ඇය සැබවින්ම අපහසුතාවයට පත් වනු ඇති අතර බොහෝ විට පහසුම්කරුගෙන් ඉවත් වීමට උත්සාහ කරනු ඇත.

6 සහභාගී වන කාන්තාව මෙසේ මෙය කරන විට, ගැටලුව කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්න - පහසුම්කරු විසින් ඇගේ අත ස්පර්ශ කිරීමට ඇය එකඟ වූ බව ඇයට සහ අනෙකුත් සහභාගිවන්නන්ට ප්‍රකාශ කරන්න.

6 ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාරවලට සවන් දෙන්න. අනුමැතිය ප්‍රකාශ කිරීමේ ප්‍රධාන අංගයක් ගැන සාකච්ඡා කිරීමට මෙම අවස්ථාව භාවිතා කරන්න - එනම් දෙපාර්ශවයම එකම දෙයකට එකඟ විය යුතුය. පටිගත කිරීම හෝ සමීප ඡායාරූප ගැනීම ඇතුළු ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන්, වචන හෝ හැසිරීම් මගින් ස්ථිර ලෙස එකඟතාව ලබා දිය යුතුය. නිශ්ශබ්දව හෝ නිෂ්ක්‍රීයව සිටීම කිසිම තත්ත්වයක් යටතේ අනුමැතිය දැක්වීමක් නොවේ. මේ අවස්ථාවේ අනුමැතිය දීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එය හෙට හෝ අනාගතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක වලංගු වන බව නොවේ. ඕනෑම අවස්ථාවක ලබා දුන් කැමැත්ත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම කළ හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම අංක 7 (වැඩිහිටියන් සඳහා):

1 "ශාරීරික හිංසනය", "චිත්තවේගීය සහ මානසික හිංසනය", "ලිංගික අපයෝජන" සහ "ආර්ථික අපයෝජන" යන සිරස්තල සහිත ෆ්ලිප් චාට් (Flipcharts) 04ක් සකස් කර ඒවා කාමරයේ ඉදිරිපස තබන්න.

2 පහත සඳහන් ප්‍රකාශයන් කඩදාසි තීරු මත වෙන වෙන ම මුද්‍රණය කිරීම/ලිවීම සිදු කරන්න (එක් තීරුවකට එක් ප්‍රකාශයක් බැගින්) (පහත දැක්වෙන සිරස්තල පහසුම්කරුගේ පරිශීලනය සඳහා පමණි).

- **ශාරීරික හිංසනය**
  - කෝපයට පත් වූ විට දේපලවලට හානි කරයි (වස්තූන් විසි කිරීම, බිත්තිවලට පහර දීම, දොරවල්-වලට පයින් පහර දීම, ආදිය).
  - ඔබව තල්ලු කිරීම, කම්මුල් පහරවල්, සපාකෑම්, පයින් පහර දීම හෝ හුස්ම හිර කිරීම සිදු කරයි.
  - භයානක හෝ නුහුරු නුපුරුදු ස්ථානයක ඔබව අතහැර යයි.
  - නොසැලකිලිමත් ලෙස රිය පැදවීමෙන් ඔබව බිය ගන්වයි.
  - ඔබට තර්ජනය කිරීමට හෝ රිදවීමට ආයුධයක් භාවිතා කරයි.
  - ඔබේ නිවස හැර යාමට ඔබට බල කරයි.
  - ඔබව ඔබේ නිවස තුළ කොටු කර තබාගැනීම හෝ ඔබ පිටව යාම වැළැක්වීම සිදු කරයි.
  - ඔබව පොලිසිය ඇමතීමෙන් හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් වළක්වාලයි.
  - ඔබේ දරුවන්ට රිදවයි.
  - ලිංගික අවස්ථාවලදී ශාරීරික බලය භාවිතා කරයි.
  - ඔබේ බඩු බාහිරාදිය විනාශ කරයි.
  - ඔබගේ ජංගම දුරකථනය හෝ පරිගණකය රැගෙන යයි.
- **චිත්තවේගීය සහ මානසික හිංසනය**
  - ඔබට විවිධ නම් කියමින් කතා කරයි.
  - ඔබේ පවුලේ අය, අසල්වැසියන්, මිතුරන් ඉදිරියේ ඔබව හෑල්ලු කරයි.
  - දරුවන් ඔබගෙන් රැගෙන යන බවට තර්ජනය කරයි.
  - නිවසේදී හෝ ප්‍රසිද්ධියේ ඔබට කෑගසයි.
  - ඔබගේ ජංගම දුරකථනය රැගෙන යයි.
  - ඔබේ පෙනුමට අපහාස කරයි.
  - නිවසේදී හෝ ප්‍රසිද්ධියේ ඔබේ අදහස් සහ යෝජනා නොසලකා හරියි.
  - ඔබ අතහැර ගියහොත් සියදිවි නසා ගන්නා බවට තර්ජනය කරයි.
- **ලිංගික අපයෝජනය**
  - ඔබ රැවටීම් කළ බවට චෝදනා කරයි හෝ ඔබේ බාහිර සබඳතා ගැන බොහෝ විට ඊර්ෂ්‍යා කරයි.
  - ඔබට කාමුක ආකාරයෙන් ඇඳුම් අඳින්නැයි පවසයි.
  - ලිංගිකත්වයට සම්බන්ධ ක්‍රමවලින් ඔබට අපහාස කරයි හෝ කාමුක නම්වලින් ඔබ අමතයි.
  - ලිංගිකව හැසිරීමට හෝ ලිංගික ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඔබට බල කිරීම හෝ මෙහෙයවීම සිදු කරයි.
  - ලිංගිකව එක්වීමේදී ඔබට අපහසුතාවයක් දැනෙන විට පවා ඔබව අල්ලා තබා ගනියි.
  - ඔබට අසනීප අවස්ථාවල, වෙහෙසට පත් වී සිටියදී හෝ ඔබට පහර දීමෙන් පසු ලිංගිකව හැසිරීමට බල කර සිටියි.
  - ලිංගිකව හැසිරීම අතරතුර ආයුධ හෝ වස්තූන්වලින් ඔබට රිදවයි.
  - ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙනත් පුද්ගලයින් සම්බන්ධ කර ගනියි.
  - ලිංගිකත්වය සම්බන්ධයෙන් ඔබේ හැඟීම් නොසලකා හරියි.

- **ආර්ථික අපයෝජනය**
  - ඔබේ මුදල් දැඩි ලෙස පාලනය කරයි.
  - මුදල් හෝ ක්‍රෙඩිට් කාඩ්පත් ඔවුන් සමග තබා ගනී.
  - ඔබ වියදම් කරන සෑම රුපියලකටම වගවීමට ලක් කරයි.
  - මූලික අවශ්‍යතා (ආහාර, ඇඳුම්, ඖෂධ, නවාතැන්) නොදී වළක්වයි.
  - ඔබව රැකියාවක් කිරීමෙන් හෝ ඔබේ වෘත්තිය තෝරා ගැනීමෙන් වළක්වයි.
  - ඔබේ රැකියාව කඩාකප්පල් කරයි (ඔබට වැඩ අතපසු කිරීම, නිරන්තරයෙන් ඇමතුම් ලබා දීම).
  - ඔබෙන් සොරකම් කිරීම හෝ ඔබේ මුදල් ගැනීම සිදු කරයි.

3 සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා, එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා නායකයෙක් පත්කර ගැනීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

4 කඩදාසි තීරු රෝල් කරගෙන හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.

5 එක් එක් කණ්ඩායමේ නායකයන්ට පහසුම්කරු වෙත පැමිණ රෝල් කරගත් කඩදාසි තීරු 9 බැගින් තෝරාගැනීමට පවසන්න. මෙම තීරු දිගහැරීමට ඔවුන්ට පවසන තෙක් නායකයන් විසින් එසේ සිදු නොකළ යුතුයි.

6 කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ට ඔවුන්ගේ නායකයින් විසින් තෝරා ගත් තීරු විවෘත කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. සියලුම ප්‍රකාශයන් විවිධ ආකාරයේ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ගැන සඳහන් කරන බව ඔවුන්ට පවසන්න. එක් එක් ප්‍රකාශයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ කුමන ආකාරයේ ගෘහස්ථ හිංසනයක් ද යන්න සාකච්ඡා කිරීමට ඔවුන්ට මිනිත්තු 10ක කාලයක් ලබා දෙන්න.

7 මිනිත්තු 10 අවසානයේ සෑම කණ්ඩායමකටම ෆ්ලිප් චාට් පුවරු වෙත පැමිණ නිවැරදි මාතෘකා යටතේ ප්‍රකාශ (බ්‍රෝචින් පින් භාවිතා කරමින්) ඇමිණීමට උපදෙස් දෙන්න.

8 සියලුම කණ්ඩායම් ප්‍රකාශ ඇමුණූ පසු, වැරදි සිරස්තල යටතේ සටහන් කර ඇති ඒවා සටහන් කරගන්න.

9 බොහෝ විට සුළු හෝ ස්වාභාවික කාරණා ලෙස; එසේත් නැතිනම් ඒවා ආදරය නිසා සිදුකරන ලද ඒවා ලෙස සලකන නිසා; හෝ ඒවා නිතිපතා සිදු නොවන නිසා; නැතහොත් කායික හිංසනයක් සිදුව නොමැති නිසා වැනි හේතු මත නොසළකා හරින ක්‍රියාවන් ද ගෘහස්ත හිංසනයේ ම අවස්ථාවන් වේ යන කාරණය සාකච්ඡාවට ලක් කරමින් අවසාන කරන්න.

3.3.5 ගෘහස්ථ හිංසනයන් වළක්වන්නේ කෙසේ ද සහ එයට ලක් වූවන් ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

ජාත්‍යන්තර මට්ටමින්:

කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් බැහැර කිරීම් පිළිබඳ සම්මුති කමිටුවේ කාන්තාවන්ට එරෙහි සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අංක 35 දරන සාමාන්‍ය නිර්දේශය මගින් සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් තුළට ඇතුළත් කිරීම සඳහා 'වෙනස් කොට සැලකීම' යන්න නිර්වචනය කරයි. සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය ස්ත්‍රී දූෂණ, ගෘහස්ථ හිංසනය හෝ හානිදායී පුරුදු ඇතුළුව යම් යම් තත්වයන් තුළ දී වධහිංසා පැමිණවීම හෝ කුරිරු, අමානුෂික හෝ අවමන් සහගත සැලකීම් ද විය හැකි බව ද එය පිළිගනී.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ:

- **2005, අංක 34 දරන ගෘහස්ථ හිංසනයන් පිටුදැකීමේ පනත (PDVA)**
- **දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය**
- **2015, අංක 4 දරන අපරාධවල වින්දිතයන් සහ සාක්ෂිකරුවන්ට සහය දැක්වීමේ හා ආරක්ෂා කිරීමේ පනත**

◇ **2005, අංක 34 දරන ගෘහස්ථ හිංසනයන් පිටුදැකීමේ පනත (PDVA)** ගෘහස්ථ හිංසනයන් සමඟ ගනුදෙනු කරන මූලිකම නීතිය යි.

- එය ගෘහස්ථ හිංසනය අපරාධයක් ලෙස හඳුනා නොගන්නේ එම පනතේ ප්‍රධාන අරමුණ වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අයගේ ආරක්ෂාව සඳහා සිවිල් පිළියමක් සැපයීම වන බැවිනි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ අපයෝජකයා සිරගත කිරීම සඳහා මෙම නීතිය භාවිතා කළ නොහැකි බවයි. කෙසේ වෙතත්, පනත තුළ ගෘහස්ථ හිංසනය නිර්වචනය කරන්නේ:

  i. මිනීමැරීම, මිනීමැරීමට තැත් කිරීම, පහරදීම, වැරදි ලෙස සිරගත කිරීම හෝ යමකින් අවහිර කිරීම, බිය ගැන්වීම, අනියම් සබඳතා, ස්ත්‍රී දූෂණය, ගබ්සා කිරීම්, කප්පම් ගැනීම් යනාදිය ඇතුළුව දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ දැනටමත් අපරාධ ලෙස දක්වා ඇති ශාරීරික හිංසනයන් සහ/හෝ

  ii. චිත්තවේගීය අපයෝජනය, අගතියට පත් වූ පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි යොමු කෙරෙන බරපතල ආකාරයේ කුරිරු, අමානුෂික, අවමන් සහගත හෝ නින්දිත හැසිරීම් රටාවන් ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත.

- මෙම ක්‍රියාවන් නිවසේ දී හෝ නිවසින් පිටත දී හෝ පවා සිදු විය හැක. වැදගත්ම දෙය නම්, වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන පුද්ගලයා සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී පුද්ගලයා අතර පුද්ගලික සම්බන්ධතාවයක් තිබිය යුතුය. ඔවුන් ස්වාමිපුරුෂයා සහ භාර්යාව ම විය යුතු නැත. දරුවන්ට, දෙමාපියන්ට, ආච්චි සීයා සහ අනෙකුත් ඥාතීන්ට පවා මෙම පනත යටතේ ආරක්ෂාව ලබා ගත හැකිය.

- අවාසනාවන්ත ලෙස, වෛවාහික දූෂණය (එනම් සහකරු හෝ සහකාරිය අනෙක් සහකරු හෝ සහකාරිය ව දූෂණය කිරීම) සහ කලත්‍රයන් අතර ලිංගික අපයෝජනය ගෘහස්ථ හිංසනයක ආකාරයක් ලෙස මෙම පනත විසින් හඳුනා නොගනී.

- පනත තුළ වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය ලෙස කාන්තාවන් පමණක් සඳහන් නොවන බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය. එය සමාජභාවමය වශයෙන් මධ්‍යස්ථ වේ, එයින් අදහස් කරන්නේ පිරිමි පුද්ගලයන්ට සහ වෙනත් සමාජභාවයන් සහිත අයට පවා පනත යටතේ ආරක්ෂාව ලබා ගත හැකි බවයි.

- ගෘහස්ථ හිංසනයන් පිටුදැකීමමේ පනත යටතේ පවතින ප්‍රධාන ම ආරක්ෂක උපක්‍රමය "ආරක්ෂණ නියෝගය" ලෙස හැඳින්වේ. ගෘහස්ථ හිංසනයෙන්

- පීඩාවට පත් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට තමන් විසින්ම හෝ පොලිසිය හරහා හෝ මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයට ගොස් ආරක්ෂණ නියෝගයක් ඉල්ලා සිටීම කළ හැකිය.

- "අතුරු ආරක්ෂණ නියෝගයක්" ලෙස හඳුන්වනු ලබන දින 14 සඳහා වලංගු ආරක්ෂණ නියෝගයක් පළමුව ලබා දිය හැක. මෙම අවස්ථාවෙහිදී, අයදුම් කරන පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ/ඔහුගේ සිද්ධීන් ඔප්පු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. පසුව අධිකරණයට ඉදිරිපත් කරන ලද අයදුම්පත සම්පූර්ණයෙන් විභාග කිරීමෙන් පසු අතුරු ආරක්ෂණ නියෝගය මාස 12 දක්වා දීර්ඝ කරනු ලැබේ.

- ආරක්ෂණ නියෝගයක් ක්‍රියාත්මක වන විට, ප්‍රතිචාර දක්වන්නා විසින් (ප්‍රචණ්ඩකාරී පුද්ගලයා) වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තාගේ නිවසට හෝ සේවා ස්ථානයට හෝ පාසලට ඇතුළු වීම; ඔවුන් සමඟ යම් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම; වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තාට උදව් කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට හානි කිරීම; වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තා පදිංචි නිවස විකිණීම සහ වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තා අසරණ කිරීම යනාදිය වළක්වාලයි.

- මහේස්ත්‍රාත්වරයාට ප්‍රචණ්ඩකාරී පුද්ගලයා වෙත වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තාගේ මූල්‍ය අවශ්‍යතා ගැන වග බලාගැනීමට; ළමයින් සඳහා ආධාර සැපයීමට; ඔවුන් සතුව ඇති ඕනෑම ආයුධයක් නැවත භාර දීමට; සහ වින්දිතයා සමඟ උපදේශන සැසිවලට සහභාගී වීම ආදියට අණ ලබාදිය හැකිය.

◇ මීට අමතරව, දිවි ගලවා ගත් අයට **දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය** තුළ හඳුනාගෙන ඇති කිසියම් අපරාධයක් සිදු ව ඇත්නම්, ඔවුන්ගේ අපයෝජකයන්ට එරෙහිව දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය යටතේ වෙනම පැමිණිල්ලක් සිදු කළ හැකිය.

- මෙය පොලිසිය හරහා හෝ තමන් විසින්ම හෝ සිදු කළ හැකිය.

- පරීක්ෂණයෙන් පසු, වැරදිකරුවන් බව ඔප්පු වුවහොත්, චූදිතයන් සිරගෙට යවා දඩ නියම කළ හැකිය.

◇ **2015, අංක 4 දරන අපරාධවල වින්දිතයන් සහ සාක්ෂිකරුවන්ට සහය දැක්වීමේ හා ආරක්ෂා කිරීමේ පනත** තවත් වැදගත් නීතියකි.

- වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අයට ඔවුන්ගේ පැමිණිලිවල ප්‍රගතිය පිළිබඳව විමසීම් කිරීමට; වීඩියෝ මගින් සාක්ෂි ලබා දීමට; වන්දි ලබා ගැනීමට; සහ අපයෝජකයාගෙන් ආරක්ෂා වීමට ඉල්ලා සිටීම සහ මානසික භ්‍රාන්තිය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට එය මගින් පහසුකම් සපයයි.

ප්‍රායෝගිකව:

◆ ගෘහස්ථ හිංසනයට ලක්වන ඕනෑම කාන්තාවක් හෝ දරුවෙකු හට මෙම ස්ථාන වලට පිවිසිය හැක:

- නීති උපදෙස් සහ/හෝ සහය නොමිලේ ම ලබා ගැනීම සඳහා නීති ආධාර කොමිෂන් සභාවේ (LAC) ආසන්නතම ශාඛාවට. මෙම නීති ආධාර කොමිෂන් සභා ශාඛා සාමාන්‍යයෙන් ළඟම පිහිටි මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයේ හෝ ඒ අවට පිහිටා ඇත.

- කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පවතින ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශ. කාන්තාවන්ට මෙම නිලධාරීන් සමඟ පොලිස් ස්ථානයේදී ද කතා කළ හැකිය. තවද දිවි ගලවා ගත් අයගේ අනන්‍යතාවය සහ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මෙම නිලධාරීන් සමඟ පුද්ගලිකව කතා කළ හැකිය.

- ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ සේවයේ නිරතව සිටින කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරිනිය (WDO). ඔවුන්ට වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය රෝහල්, උපදේශකයින් වැනි අත්‍යාවශ්‍ය සේවාවන් වෙත යොමු කළ හැකිය.

- ග්‍රාමීය ළමා සංවර්ධන කමිටුව (VCDC) හෝ දිස්ත්‍රික් හෝ ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරීන් හෝ පොලිසිය වැනි අධිකාරීන් වෙත යොමු කිරීම සඳහා සහාය විය හැකි පාසල් ළමා ආරක්ෂක කමිටුව.

◆ කෙසේ වෙතත්, සමාජ ආකල්ප විසින් ඇතැම් අවස්ථාවලදී වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන පුද්ගලයන් සිදුකරන වාර්තා කිරීම් සහ උසාවිය හරහා උපකාර පැතීම් අධෛර්යමත් කරයි, ගෘහස්ථ හිංසනය යනු පෞද්ගලිකව තබා ගත යුතු පවුල් ආරවුලක් යැයි විශ්වාස කිරීමට සමාජයේ පුද්ගලයන්ට සලස්වා තිබීම එයට හේතුවයි.

◆ ගෘහස්ථ හිංසනය යන මාතෘකාව වටා පවතින නිහඬභාවය ද එය තුරන් කිරීමට ඇති බාධාවකි. ඒ ගැන කතා කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර අපකීර්තිය සහ සහයෝගයන් මදිකම දිවි ගලවා ගත් අය නිහඬ කරවන බව තේරුම් ගත යුතුය.

◆ ගෘහස්ථ හිංසනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී පහත පියවර සලකා බලන්න:

- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම හෝ නැවැත්වීම සඳහා වන පළමු පියවර වන්නේ කෙනෙකුගේ

සබඳතාව අපයෝජනයන්ගෙන් යුත් එකක් බවට හඳුනා ගැනීම හෝ පිළිගැනීමයි. විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු සමඟ එම අත්දැකීම් ගැන සාකච්ඡා කිරීම පිළිබඳ සලකා බලන්න.

- ගෘහස්ථ හිංසනය ගැන දැනුවත් වීම හා ඒ ගැන විවෘතව කතා කිරීම සිදු කරන්න. ගෘහස්ථ හිංසනයෙන් ගැලවුණු අයට උපකාර කිරීමට ප්‍රජාව තුළ ඇති සේවාවන් මොනවාදැයි සොයා බලන්න.

- ගෘහස්ථ හිංසනය ගැන විවෘතව කතා කිරීමට කාන්තාවන්ට ආරක්ෂිත අවකාශයන් නිර්මාණය කරන්න. ස්වයං - උපකාරක කණ්ඩායම් හරහා මෙය පහසුවෙන් සිදුකළ හැකිය. දිවි ගලවා ගත් අය සඳහා ආරක්ෂිත අවකාශයන් බවට ඔවුන්ද පත් කිරීම සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ නිලධාරීන් සහ රෝහල් හා එක්ව කටයුතු කිරීම සළකා බලන්න.

- බොහෝ වින්දිතයන් අපයෝජකයන්ගෙන් ආර්ථිකව යැපීම නැති කිරීම සඳහා ප්‍රජාවක් ලෙස, අධ්‍යාපනය, ආදායම් උත්පාදන ක්‍රියාකාරකම් යනාදිය තුළින් කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීමට උත්සාහ කරන්න.

- අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය පිළිබඳව අඛණ්ඩව සාකච්ඡා කිරීමට දෙපාර්ශවයම දිරිමත් කරන්න. පිරිමි පුද්ගලයන් සහ පිරිමි දරුවන් සම්බන්ධ කර ගැනීම වැදගත් බව ප්‍රජාව විසින් හඳුනා ගන්නා බවට සහතික වන්න.

- යම් පුද්ගලයෙක් තමන් දන්නා හඳුනන අයෙකු අපයෝජනයට ලක්වන බවට සැක කරන්නේ නම්, එම සලකුණු නොසලකා හැරීමෙන් වලකින්න. එම පුද්ගලයාගේ සැලකිල්ල ප්‍රසිද්ධියේ හෝ, අවම වශයෙන් පුද්ගලිකව ඔවුන්ට ප්‍රකාශ කරන්න. මෙමඟින් දිවි ගලවා ගත් අය ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ගැන කතා කිරීමට සහ උපකාර ලබා ගැනීමට දිරිමත් කළ හැකිය. ඔවුන්ට ගෞරවයෙන් සැලකීමට මතක තබා ගන්න. ඔවුන්ට හොඳින් සවන් දීම හා රහස්‍ය භාවය රැකීම සිදුකරන්න. දිවි ගලවා ගත් අයෙකු පිළිබඳ කිසිදු තොරතුරක් ඔවුන්ගේ කැමැත්තෙන් තොරව හෙළි නොකළ යුතුය.

- දිවි ගලවා ගත් අයගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල ආරක්ෂාව, සලකා බැලිය යුතු වැදගත්ම දෙය බව මතක තබා ගන්න. එබැවින්, ඕනෑම මැදිහත්වීමක් ප්‍රවේශම් සහගතව හා දිවි ගලවා ගත් අයගේ කැමැත්ත ඇතිව සිදු කළ යුතුය.

- දිවි ගලවා ගත් අයට කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරී, පොලිසිය, රෝහල, නවාතැන් සපයන කාන්තා සංවිධාන, උපදේශකයින් ආදී සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීමට උපකාර කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක (8 වැඩිහිටියන් සඳහා):

1 සෑම සහභාගිවන්නෙකුටම හිස් කඩදාසියක් බැගින් ලබා දෙන්න.

2 විවිධ ඇඳුම් ආයිත්තම්වල හැඩයට එම කඩදාසි කපා ගැනීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න, උදා: ගවුම්, ටී-ෂර්ට්, බ්ලවුස් යනාදිය (නැතහොත් පහසුම්කරු හට කඩදාසි විවිධ හැඩතලවලට කපා ගත හැකිය).

3 කඩදාසි ඇඳුම් මත, ගෘහස්ථ හිංසනයට එරෙහිව නැගී සිටීම පිළිබඳ පණිවිඩ ලිවීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න (සහභාගීවන්නෙකු ලිවීමට නොදන්නේ නම්, පහසුම්කරුට හෝ වෙනත් සහභාගි වන්නෙකුට ඔවුන්ට සහාය විය හැක). මෙම පණිවිඩ ඔවුන් තවදුරටත් පිළිනොගන්නා ආකාරයේ හැසිරීම් හෝ ගෘහස්ථ හිංසනයට එරෙහිව සටන් කිරීමට ඔවුන් ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග ගැන විය හැකිය.

4 පණිවිඩ ලියා අවසන් වූ පසු, කාමරය පුරා රෙදි වැලක් ඇද, එම පණිවිඩ රෙදි වැල මත එල්ලන්න. මෙය "ගෘහස්ථ හිංසනය පිටු දැකීමේ රෙදි වැල" ලෙස හඳුන්වනු ඇත.

4 පණිවිඩ ලියා අවසන් වූ පසු, කාමරය පුරා රෙදි වැලක් ඇද, එම පණිවිඩ රෙදි වැල මත එල්ලන්න. මෙය "ගෘහස්ථ හිංසනය පිටු දැකීමේ රෙදි වැල" ලෙස හඳුන්වනු ඇත.

3.4 කාන්තාවන්ට එරෙහි අනෙකුත් ආකාරවල ප්‍රචණ්ඩත්වයන්

3.4.1 හැඳින්වීම

කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු 3.2 හි සඳහන් පරිදි වෙනත් හානිකර හැසිරීම් කිහිපයක් ඇතුළත් ඡත්‍ර පදයකි. මෙම කොටස මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන්ට බලපාන එවැනි ගැටලු කිහිපයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනු ඇත: ස්ත්‍රී දූෂණ, ලිංගික අතවරයන් සහ වෙනත් ආකාරයේ ලිංගික අපයෝජන; මාර්ගගත හෝ තාක්‍ෂණය මගින් පහසුකම් සැළසුණු ප්‍රචණ්ඩත්වය; සහ ලිංගික අල්ලස් ඒවා අතර වේ.

3.4.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන්ට:

- කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි වෙනත් ආකාර පැහැදිලිව තේරුම් ගැනීමට, එනම්; ස්ත්‍රී දූෂණ, ලිංගික හිරිහැර සහ වෙනත් ආකාරයේ ලිංගික අපයෝජන; මාර්ගගත හෝ තාක්‍ෂණය භාවිතයෙන් පහසුකම් සැළසුණු ප්‍රචණ්ඩත්වය; සහ ලිංගික අල්ලස්.
- කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සිදු-වන අවස්ථා සහ එවැනි උල්ලංඝනය කිරීම් වැළැක්වීමට ඔවුන්ට ගත හැකි පියවර හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම.

3.4.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු බහුවිධ මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කිරීමකි.
- එය ඕනෑම වයසක, ලිංගික නැඹුරුවක් සහිත, ආගමක, වාර්ගිකත්වයක, අධ්‍යාපන මට්ටමක හෝ සමාජ-ආර්ථික පසුබිමක කාන්තාවන්ට සිදුවිය හැක.
- එය දරුවන්ට පවා සිදු විය හැක.
- තම පවුල්වල ප්‍රධානීන් ලෙස සිටින කාන්තාවන් විවිධ ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.
- ප්‍රචණ්ඩත්වය දිගු කලක් නොසලකා හරිනු ලැබුවහොත් හෝ හඳුනා නොගත් විට, කාන්තාවන් වැඩි අවදානමකට ලක් වේ.
- එබැවින්, අපගේ ප්‍රජාවන්හි කාන්තාවන්ට බලපාන කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි ආකාර ගැන කතිකා කිරීම වැදගත් වන අතර තමන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හඳුනා ගැනීමට සහ වැළැක්වීමට අවශ්‍ය තොරතුරු ඔවුන් සතුව ඇති බව සහතික කිරීම වැදගත් වේ.

3.4.4 කාන්තාවන්ට එරෙහි වෙනත් ආකාරවල ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීම

ලිංගික අපයෝජනය යනු කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි වඩාත්ම සාමාන්‍ය ස්වරූපයයි, එයට ලිංගික අපචාර, ව්‍යාභිචාරය සහ ලිංගික හිංසනයන් ඇතුළත් වන අතර, ඒ සියල්ල බරපතල අපරාධ වේ.

ලිංගික අපචාරයක් සිදු වන්නේ යම් පුද්ගලයකු ලිංගිකව එක්වීමට අකමැති වීමේ සිට ලිංගිකව එක්වීම සඳහා සිය කැමැත්ත ප්‍රකාශ නොකිරීම දක්වා වූ අවස්ථාවන්වලදී ය.

- කාන්තාව අනෙක් පුද්ගලයා සමඟ ලිංගිකව හැසිරීමට කැමැත්ත පළ කර නොමැති නම් එය ලිංගික ක්‍රියාකාරකමක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. ඕනෑම පුද්ගලයකුට ලිංගික අපචාරයක් කළ හැකි වුවත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ලිංගික අපචාරයක් සිදු කළ හැකි යැයි සළකන්නේ පිරිමියෙකු විසින් ගැහැණියක් කෙරෙහි පමණි.
- එම ක්‍රියාව ලිංගික අපචාරයක් වීමට නම් ගින්න -

යෝනි විනිවිදුමක් සිදුවිය යුතුය, එනම් පුරුෂයාගේ ලිංගය කාන්තාවගේ කැමැත්තට එරෙහිව යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු වී තිබිය යුතුය.

- වයස අවුරුදු 16 ට අඩු ගැහැණු ළමයෙකුට මෙය සිදුවුවහොත්, ඇය කැමැත්ත ලබා දී ඇතත් එය ලිංගික අපචාරයක් ලෙස සලකනු ලැබේ. මෙසේ සළකනු ලබන්නේ දරුවන්ට කැමැත්ත දීමට හැකියාවක් නොමැති බැවින් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමට ය.

- කෙසේ වෙතත්, ස්වාමිපුරුෂයා තම බිරිඳට ඇයගේ කැමැත්තට එරෙහිව ලිංගිකව එක්වන ලෙස බල කරන්නේ නම්, එය ලිංගික අපචාරයක් වුවද, එය ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව අපරාධයක් ලෙස පිළිගනු නොලැබේ.

- පුද්ගලයෙකුගේ (පිරිමි හෝ ගැහැණු) කැමැත්තෙන් තොරව සිදුවන ලිංගික ස්වභාවයක් ගන්නා නමුත් ශිශ්න - යෝනි විනිවිදුමක් සිදු නොවන වෙනත් ක්‍රියා, බරපතල ලිංගික අපයෝජනයන් ලෙස හැඳින්වේ. උදාඃ මුඛ සංසර්ගය, මිනිසෙකුගේ ශිශ්ණය ස්පර්ශ කිරීමට බල කිරීම. මෙවන් අවස්ථා ද ලංකාව තුළ අපරාධ ලෙස සැළකේ.

ව්‍යාභිචාරය යනු පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ කිට්ටු ඥාතීන් අතර ඇතිවන ලිංගික ක්‍රියාවන් වේ. උදාඃ දෙමව්පියන් හා දරුවන්, සහෝදර සහෝදරියන් අතර, ආච්චි සීයා සහ මුණුපුරු මිණිපිරියන්, දරුකමට හදාගත් දෙමව්පියන් හා දරුවන්, ලේ ඥාති සහෝදර සහෝදරියන්.

- එය යම් පුද්ගලයෙකු මත බලෙන් සිදු නොකෙරෙන අවස්ථාවලදී පවා, එනම් පාර්ශ්වයන් විසින් කැමැත්ත ලබා දී ඇති අවස්ථාවකදී පවා එය ශ්‍රී ලංකාව තුළ අපරාධයකි.

- ව්‍යාභිචාරය බොහෝ විට අවධානයට ලක් නොවේ, සමහර විට ස්වභාවික ලෙස සලකනු ලැබේ, බො-හෝ විට බිය ගැන්වීම් සහ තර්ජන සමඟ ඒකාබද්ධව පවතී.

- තමන්ගේ කැමැත්තට එරෙහිව ව්‍යාභිචාරයන්ට ලක්වන කාන්තාවන්ට මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වේ. මෙය අන් අයගෙන් හුදෙකලා වීමටත්, අඛණ්ඩව රැකියාවල නිරත වීමට නොහැකි වීමටත්, අවසානයේදී ඔවුන් තවදුරටත් අපයෝජනයන්ට සහ අන් අය මත යැපීමට නිරාවරණය වීමටත් හේතු විය හැක.

ලිංගික හිංසනය යනු විවිධ ආකාරයේ ක්‍රියා ආවරණය කරනු ලබන ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකි, ඒවා ලිංගික ස්වරූප-යක් සහිත විවිධ වාචික හෝ කායික ක්‍රියාකාරකම් විය හැකිය.

- මෙය පහරදීම හෝ සාපරාධී බලයක් භාවිතා කිරීම හෝ අකමැත්ත මධ්‍යයේ සිදු කරන ලද ලිංගික බලපෑම්, ලිංගික අනුග්‍රහයන් ඉල්ලීම්, ලිංගික අතවර, අල්ලා ගැනීම, අතපත ගෑම, අනවශ්‍ය සිපගැනීම් හෝ ලිංගික ස්වභාවයේ අසභ්‍ය අදහස් දැක්වීම වැනි වාචික හෝ කායික ක්‍රියාවන්වල භාවිතයක් විය හැකිය.

- එය පිරිමි සහ ගැහැණු යන දෙපාර්ශවයටම සිදුවිය හැක, නමුත් ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි අනෙකුත් ආකාර සඳහා ද අදාළ වන පරිදි, එය කාන්තාවන්ට අසමාන ලෙස බලපායි.

- රැකියා ස්ථානයේ, පොදු ප්‍රවාහනයේදී, ආගමික ස්ථානවල හෝ වෙනත් පොදු ස්ථානවල ලිංගික හිංසනයන් සිදු විය හැක.

- හිංසනයන් සිදුකරන්නා, වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තාගේ සේවායෝජකයා, අධීක්ෂකයා, සම සේවකයෙකු, පාරිභෝගිකයෙකු, ආගමික චරිතයක්, රාජ්‍ය නිලධාරියෙකු, මුදල් ණයට දෙන්නෙකු, ණය එකතු කරන්නෙකු හෝ වෙනත් ඕනෑම පුද්ගලයෙකු විය හැකිය.

- ශ්‍රී ලංකාව තුළ ලිංගික හිංසනයන් සුලභ වන අතර විශේෂයෙන් පොදු ප්‍රවාහනය තුළ බහුලව දක්නට ලැබේ.

- කාන්තාවන් රැකියා ස්ථානයේ දී සහ එදිනෙදා ජීවිතයේදී ද ලිංගික හිංසනයන්ට මුහුණ දෙයි.

වර්ථමානය තුළ **මාර්ගගත හා තාක්ෂණය මඟින් පහසුකම් සැළසුණු ප්‍රචණ්ඩත්වයන් හි ඉහළ යාමක්** දක්නට ලැබේ.

- මෙය ජංගම දුරකථන, පරිගණක, සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා වැනි විද්‍යුත් හෝ ඩිජිටල් මෙවලම් භාවිතයෙන් සිදුකරන ඕනෑම හානිකර ක්‍රියාවක් විය හැකිය.

- කාන්තාවකගේ ගමන් බිමන් පාලනය කිරීම සඳහා ජී. පී. එස්. නිරීක්ෂකයක් හෝ ජංගම දුරකථනයක් භාවිතයෙන් එම කන්තාව සිටින ස්ථානය සෙවීමේ යෙදුමක් භාවිතා කිරීම වැනි තාක්‍ෂණයන් භාවිත-යෙන් එය මාර්ගගත අවකාශයන්හි මෙන්ම නොබැඳි ලෙසද සිදුවිය හැක.
- තාක්‍ෂණය විසින් ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි දැනට පවතින කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයෙහි ආකාරයන් උග්‍ර කරවයි.
- මාර්ගගත ප්‍රචණ්ඩත්වයට ඇතුළත් විය හැක්කේ:

  - **සයිබර් හිරිහැර කිරීම:** පුද්ගලයෙකුට බිය උපදවන හෝ තර්ජනාත්මක පණිවිඩ යැවීම; හැක් කිරීම, ව්‍යාජ මාර්ගගත ප්‍රතිරූපයකින් හෝ ව්‍යාජ ප්‍රෝෆයිල නිර්මාණය කිරීම හරහා පෙනී සිටීම; හෝ විද්‍යුත් හෝ ඩිජිටල් උපාංග හරහා පුද්ගලයන්ගේ අවසරයකින් තොරව ප්‍රසිද්ධියේ නිරුවත් හෝ පැහැදිලි ඡායාරූප බෙදා ගැනීම.
  - **එකඟතාවයක් රහිතව සිදුවන කාමුක පණිවිඩ යැවීම්:** ග්‍රාහකයාගේ අවසරයකින් තොරව විද්‍යුත් මාධ්‍ය හරහා නිරුවත් හෝ පැහැදිලි පණිවිඩ හෝ ඡායාරූප බෙදාගැනීම.
  - **ඩොක්සින්:** එම පුද්ගලයාගේ අවසරයකින් තොරව පුද්ගලික හෝ හඳුනාගත හැකි තොරතුරු ප්‍රසිද්ධියේ නිකුත් කිරීම.

ලිංගික අල්ලස් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ යම්කිසි බලයක් සහිත තනතුරක සිටින පුද්ගලයෙකු විසින් (උදා: ග්‍රාම නිලධාරී, පොලිස් නිලධාරියෙකු, සමෘධි නිලධාරියෙකු, විනිසුරුවෙකු, ආදී) ප්‍රජාවට ලැබිය යුතු සේවා හෝ වරප්‍රසාද ලබාදීම සඳහා ලිංගික ක්‍රියාවන්වල අවශ්‍යතා-වය ඉල්ලා සිටීම හෝ ඒ පිළිබඳ ඇඟවීම් සිදු කිරීමයි. එය ලිංගික අපචාරයන්හි එක් ප්‍රභේදයක් වන අතර මුදල් වෙනුවට ලිංගික ක්‍රියාවන් අල්ලස් ලෙස ලබා ගනියි.

- ඔවුන් ලබාදෙන සේවාවන් සඳහා නීති ප්‍රකාරව බලයක් සහිත තනතුරක සිටින පුද්ගලයෙකුට ලිංගික උපකාරයන් ද ඇතුළු කුමන ආකාරයේ හෝ ගෙවීම-ක් ඉල්ලා සිටිය නොහැකිය.
- ලිංගික අල්ලස් තනිකඩ, වැන්දඹු, හෝ නීතිය-යන් වෙන්ව සිටින ආදී බොහෝ විට නිවෙස්වල මූලිකත්වය දරන සහ ප්‍රජාව තුළ සිටින බලය සහිත පුද්ගලයන් මත යැපෙන ආදී අවදානමට ලක් විය හැකි කාන්තාවන් කෙරෙහි විසමානුපාතික ලෙස බලපායි.
- කාන්තාවන් පළිගැනීමට ලක්වීමට ඇති බිය සහ සමාජ අපකීර්තියට ලක්වීමට සිදුවීම නිසා මෙවැනි සිදුවීමක් වාර්තා කිරීම බොහොම කලාතුරකින් සිදු වේ.

3.4.5 හිංසනයන්ගෙන් ආරක්ෂාව සහතික කරන්නේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

ජාත්‍යන්තර මට්ටමේදී:

- **සිවිල් හා දේශපාලනික අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික ගිවිසුම (ICCPR) මඟින් සමානාත්මතාවය හා වෙනස් කොට සැළකීම් නොළැබීමට ඇති අයිතිය; වද හිංසා සහ දරුණු, අමානුෂික, හෝ පහත් කොට සැළකීමෙන් නිදහස් වීමට ඇති අයිතිය; පුද්ගල නිදහස හා ආරක්ෂාවට ඇති අයිතිය; සහ ජීවිතය සඳහා ඇති අයිතිය වැනි මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් සහතික කරයි.**
- **කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම පිළිබඳ සම්මුති කමිටුවෙහි (CEDAW Committee) කාන්තාවන්ට එරෙහි සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ පොදු යෝජනා අංක 35 මඟින් කාන්තාවන්ට එරෙහි ලිංගිකත්වය හා සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට ඇතුළත් කිරීම සඳහා "වෙනස් කොට සැළකීම" යන්න අර්ථ දක්වනු ලබයි. එමඟින් ලිංගික අපචාර, ගෘහස්ථ හිංසනය, හෝ හානිදායක පුරුදු ඇතුළු ඇතැම් අවස්ථාවන්වලදී කාන්තාවන්ට එරෙහිව සිදුවන සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සඳහා වදහිංසා හෝ දරුණු, අමානුෂික, හෝ පහත් කොට සැළකිම් ද ඇතුළත් විය හැකි බව හඳුනාගනියි.**

ශ්‍රී ලංකාව තුළ:

- ව්‍යවස්ථාවේ 12 වන වගන්තිය
- දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය - ලිංගික අපචාරය, ව්‍යාභිචාරය, බරපතල ලිංගික අපයෝජනයන් සහ ලිංගික හිංසනය අපරාධ ලෙස නම් කරයි.
- 2023 අංක 09 දරන දූෂණ විරෝධී පනත මඟින් ලිංගික අල්ලස් ලබා දීම සහ ලබා ගැනීම අපරාධ ලෙස නම් කර ඇත.
- 1983 අංක 22 දරන අසභ්‍ය ප්‍රකාශන (සංශෝධනය) පනත මඟින් අසභ්‍ය ඡායාරූප, චිත්‍රපට හෝ වීඩියෝ පට විකිණීම, බෙදාහැරීම, පොදුවේ බෙදාගැනීම හෝ ලඟ තබාගැනීම ද තහනම් කර ඇත.
- 2007 අංක 24 දරන පරිගණක අපරාධ පනත මඟින් පරිගණක හැක් කිරීම සහ භාවිතා කරන්නාගේ හෝ පරිගණකයේ හිමිකරුවාගේ අනුමැතියකින් තොරව ලබාගත් තොරතුරු භාවිතා කිරීම තහනම් කර ඇත.

ප්‍රායෝගිකව:

- ලිංගික හිංසනයක් අත් විඳි හෝ අත් විඳිමින් සිටින ඕනෑම කාන්තාවකට මෙසේ සිදුකළ හැකිය:
  - කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පවතින ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශ. කාන්තාවන්ට මෙම නිලධාරීන් සමඟ පොලිස් ස්ථානයේදී ද කතා කළ හැකිය. තවද දිවි ගලවා ගත් අයගේ අනන්‍යතාවය සහ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මෙම නිලධාරීන් සමඟ පුද්ගලිකව ද කතා කළ හැකිය.
  - ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ සේවයේ නිරතව සිටින කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරිනිය (WDO). ඔවුන්ට වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය රෝහල්, උපදේශකයින් වැනි අත්‍යාවශ්‍ය සේවාවන් වෙත යොමු කිරීම සිදු කළ හැකිය.
  - පොලීසියට හෝ අල්ලස් කොමිසමට ලිංගික අල්ලස්වලට අදාළ පැමිණිලි සිදු කළ හැකිය.
  - ආසන්නම පොලිස් ස්ථානයට හෝ කොළඹ අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ (CID) සයිබර් අපරාධ ඒකකයට මාර්ගගත ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළ හැකිය. මාර්ගගත ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ පැමිණිලි මෙම ඒකකයට යොමු කිරීමට දිවයින පුරා ඇති පොලිස් ස්ථාන-වලට උපදෙස් ලබා දී ඇත.
  - පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය (CERT) හා සම්බන්ධ වන්න. එය විසින් මාර්ගගත හිංසනයන් හි වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තන්ට අදාළ සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවලට පැමිණිලි කරන ආකාරය සහ තම මාර්ගගත ආරක්ෂාව උල්ලංඝනය වීම් වළක්වාගත හැකි ආකාරය සහ ගැටලු සහගත අන්තර්ගතයන් ඉවත් කරගැනීම සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත. කෙසේ වුවද, පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය හට තාක්ෂණය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට අදාළ පැමිණිලි භාරගත නොහැක.
  - ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා කාර්යාංශය මඟින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ජාතික කාන්තා හදිසි ඇමතුම් සේවාව 1938 වෙත පැමිණිලි කරන්න. එය මඟින් අවශ්‍ය සහය සහ සහන සඳහා අදාළ ආයතන වෙත එම පැමිණිලි යොමු කරනු ඇත.
- මීට අමතරව, ප්‍රජාවන් වශයෙන්, පහත කරුණු පිළිබඳ සැළකිලිමත් වීම වැදගත් වේ:
  - කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය කාන්තාවගේ වරදක් නොවන බව තේරුම් ගත යුතුය. වින්දිතයාට දොස් පැවරීමෙහි නොයෙදීම වැදගත්ය.
  - කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ගැන දැනුවත් වීම හා ඒ ගැන විවෘතව කතා කිරීම සිදුකරන්න. දිවි ගලවා ගත් අයට උපකාර කිරීමට ප්‍රජාව තුළ ඇති සේවාවන් මොනවාදැයි සොයා බලන්න.
  - ප්‍රචණ්ඩත්වය ගැන විවෘතව කතා කිරීම සඳහා කාන්තාවන්ට ආරක්ෂිත අවකාශයන් නිර්මාණය කිරීම සිදු කරන්න. ස්වයං - උපකාරක කණ්ඩායම් හරහා මෙය සිදු කිරීම පහසුය. දිවි ගලවා ගත් අය සඳහා ආරක්ෂිත අවකාශයන් බවට ඔවුන්ද පත් වීම සහතික කිරීම සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ නිලධාරීන්

සහ රෝහල්වලට උද්දේශනයන් සැපයීම සලකා බලන්න.

- අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය පිළිබඳව අඛණ්ඩව සාකච්ඡා කිරීමට දෙපාර්ශවයම දිරිමත් කරන්න. මිනිසුන් විසින් පිරිමි පුද්ගලයන් සහ පිරිමි දරුවන් සම්බන්ධකර ගැනීමේ වැදගත් කම හඳුනා ගන්නා බවට වග බලා ගන්න.
- දිවි ගලවා ගත් අයට පොලිසිය, රෝහල, වාසස්ථාන සපයන කාන්තා සංවිධාන, උපදේශකයින් යනාදී ඔවුන් වෙනුවෙන් පවතින සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීමට උපකාර කරන්න.

ක්‍රියකාරකම අංක (9 වැඩිහිටියන් සඳහා) මිත්‍යාවන් සහ සත්‍යයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්න-උත්තර වටය

1 මෙම ප්‍රශ්න-උත්තර වටය සඳහා සූදානම් වීමේදී, සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා 'ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙක්' පත්කර ගැනීමට කණ්ඩායම්වලට පවසන්න.

2 ප්‍රතිචාර දක්වන්නාගේ කාර්යය නම්, සිය කණ්ඩායමට ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දිය හැකිනම් අත ඔසවා එය දැන්වීමයි.

3 මුලින් අත ඔසවන ප්‍රතිචාර දක්වන්නාට මුලින් පිළිතුරු දීමේ අවස්ථාව හිමි වේ. පළමු 'ප්‍රතිචාර දක්වන්නා' වැරදි පිළිතුරක් ලබාදුන් අවස්ථාවක දී දෙවනුවට අත එසවූ ප්‍රතිචාර දක්වන්නාට පිළිතුරු දීමේ අවස්ථාවක් හිමි වේ.

4 කණ්ඩායම විසින් "නිවැරදියි" හෝ "වැරදියි" ලෙසින් පිළිතුරු දිය යුතුය. කණ්ඩායමක් විසින් නිවැරදි පිළිතුර ලබා දුන් පසුව එම පිළිතුර පැහැදිළි කිරීම සිදුකරන්න.

5 එක් එක් කණ්ඩායම් කොපමණ නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාවක් ලබාදෙනවාද යන්න ගණනය කරගන්න.

6 වැඩිම නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාවක් ලබාදුන් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරනවා ඇත. ජයග්‍රාහී කණ්ඩායමට කඩදාසි මලක් හෝ කඩදාසියකින් කපා ගත් පදක්කමක් වැනි සංකේතාත්මක ත්‍යාගයක් ලබා දෙමින් ජයග්‍රහණය ප්‍රකාශ කරන්න.

ප්‍රකාශයන්:

A. කාන්තාවක් තනිව සන්ධ්‍යා කාලයේ පිරිමි පුද්ගලයෙකුගේ නිවසකට ගිය අවස්ථාවක, ඔහුට ලිංගික කටයුත්තක් කරා යෑමට නිදහස පවතී. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: එක් පාර්ශවයක අනුමැතියකින් තොරව සිදුවන ලිංගික ක්‍රියා ලිංගික අපචාරයක් හෝ වෙනත් ලිංගික අතවරයක් වේ. එය බලය සහ පාලනය පිළිබඳව වූවක් වන අතර අනුමැතිය පිළිබඳ යමක් නොවේ. යම් පුද්ගලයෙකුට "අවදානමක් ඇති කළා" යැයි චෝදනා කිරීම වරදකරුගේ ක්‍රියාවන් වල වගකීම වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය වෙත වැරදි ලෙස බැර කිරීමක් වේ.

B. පිරිමි පුද්ගලයන්ට ද ලිංගික අතවර සිදුවිය හැකිය. නිවැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: පිරිමි පුද්ගලයන් ද ලිංගික හිංසනයන්හි වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය වේ. ඔවුන්ට ද වෙනත් පුරුෂයෙක් හෝ ස්ත්‍රීයක් අතින් ලිංගික හිංසනයකට ලක්විය හැකිය.

C. ලිංගික අපරාධ පොලිසිය වෙත අඩුවෙන් වාර්තා වේ. නිවැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: සමාජ අපකීර්තිය, බය සහ/හෝ අවිශ්වාසය නිසා, ලිංගික අපචාර හෝ වෙනත් ලිංගික අපයෝජන සිද්ධීන් අඩුවෙන් වාර්තා වීම සිදු වේ.

D. කාන්තාවක් අඳින පළඳින ආකාරය බොහෝ විට ඇය දූෂණයට ලක් වීමට හේතුවක් වේ. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: ලිංගික හිංසනය යනු පුද්ගලයෙකු අඳින පළඳින ආකාරයේ හෝ හැසිරෙන ආකාරයේ ප්‍රතිඵලයක් නොවේ. තවත් පුද්ගලයෙකුට හිංසනයක් සිදු කිරීමට තීරණය කරන්නේ ප්‍රහාරකයා ය. වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය අපරාධයට සහායකයෙක් නොවේ. අපරාධය ලෙස රාත්‍රී කාලයේ දී මහමාර්ගයේදී පුද්ගලයෙක් මංකොල්ලකෑමකට ලක් වූ අවස්ථාවක, අපි විසින් එම සිද්ධිය වන අවස්ථාවේ

E. ලිංගික අපරාධකරුවන් බොහෝ විට වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය දැන සිටි පුද්ගලයන් වේ. නිවැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: බොහෝ ලිංගික හිංසනයන් සිදු කරනු ලබන්නේ වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය හඳුනන කෙනෙකු විසිනි. අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන්නේ ලිංගික අතවර වාර්තා කරන පුද්ගලයින්ගෙන් 80% ක් පමණ තමන්ට අතවරය සිදු කළ පුද්ගලයාව පෙර සිට දැන සිටි බවයි.

F. කාන්තාවක් "නැහැ" කියන විට ඇය ඇත්තටම අදහස් කරන්නේ "සමහර විට" හෝ "ඔව්" යන්නයි. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: කාන්තාවක් හෝ පුරුෂයෙක් "නැහැ" කියන විට ඔහු හෝ ඇය අදහස් කරන්නේ "නැහැ" යන්නයි. "නැහැ" යනු අකමැතියි යන්න වේ. අනුමැතියකින් තොරව සිදුකරන ලිංගිකව එක්වීමක් ලිංගික අපචාරයක් වේ. පුද්ගලයෙකුට තම ශරීරය පාලනය කිරීමට අයිතියක් ඇත.

G. මහලු, ආබාධිත හෝ මනා පෙනුමක් රහිත පුද්ගලයින් කිසි විටෙක ලිංගික අතවරවලට ලක් නොවේ. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: ලිංගික අතවරවලට ලක් වන්නේ තරුණ, රූමත් කාන්තාවන් පමණක් යන මිථ්‍යාව, ලිංගික අතවරයන් ලිංගිකත්වය සහ කායික ආකර්ෂණය මත සිදුවේ යන කරුණ මත පදනම් වූ මිථ්‍යාවෙන් පැන නඟී. ලිංගික අතවර යනු බලය සහ පාලනය පිළිබඳ අපරාධයකි. වැරදිකරුවන් බොහෝ විට හිංසනයක් සිදු කිරීමට තෝරා ගන්නේ වඩාත්ම අවදානමට ලක් කළ හැකි යැයි ඔවුන් සලකන හෝ තම බලය ඔවුන් මත තහවුරු කළ හැකි යැයි ඔවුන් විශ්වාස කරන පුද්ගලයින් ය.

H. ලිංගික හිංසනයට ලක් වූ වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය සෑම විටම අපිළිවෙල සහ මංමුළා වූ අය වෙති. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: ලිංගික හිංසනයෙහි වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය, සන්සුන්භාවය, හිස්ටීරියාව, අපහරණය, කෝපය, උදාසීනත්වය, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සහ කම්පනය ඇතුළු හැඟීම් කිහිපයක් පෙන්විය හැක. ලිංගික අතවරයකට ලක්වීම ඉතා කම්පන සහගත අත්දැකීමක් වන අතර හිංසනය සඳහා ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම සහ එම අත්දැකීම තුළින් ඉදිරියට ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය කාලය එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. ලිංගික හිංසනයට ලක්වීම සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට "නිවැරදි මාර්ගයක්" නොමැත.

I. පිරිමින් ලිංගිකව උද්දීපනය වූ පසු, ඔවුන්ට පාලනය කරගැනීමට හෝ එය නතර කර ගැනීමට නොහැකිය. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: අනුමැතියකින් තොරව බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම වරදකරුගේ තේරීමකි. ලිංගික අපචාර යනු අනෙක් පුද්ගලයාව පාලනය කිරීමට භාවිතා කරන ආක්‍රමණශීලී සහ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකි. මෙය සත්‍යයක් නම්, මිනිසෙකු ලිංගිකව හැසිරෙන බව සිතන්න (අනුමැතිය ලබා දුන් සහකරුවෙකු සමඟ!) සහ එම අවස්ථාවේ අනෙක් පුද්ගලයාගේ දෙමාපියන්ගෙන් කෙනෙක් කාමරය හරහා ඇවිද ගියේ නම් - ඔහු එම ක්‍රියාව නතර කරයිද? ඔව්, ඔහු එය නතර කර, ඔහුගේ ඇඳුම් ද රැගෙන පලා යාම සිදුකරනු ඇත!

J. සමීප සහකරුවෙකුට අනෙක් සහකරුගෙන් නිරුවත් ඡායාරූප ඉල්ලා සිටීමට අයිතියක් ඇත. වැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: ඔබට, ඔබේ සහකරු සමඟ රහස්‍ය ඡායාරූප බෙදා ගැනීමට අවශ්‍ය දැයි තීරණය කිරීමට අයිතියක් ඇත. ඔබ බැහැ කී අවස්ථාවලදී පවා නැවත නැවත ඉල්ලා සිටීම, තර්ජනය කිරීම හෝ එවැනි ඡායාරූප බලහත්කාරයෙන් ඉල්ලා සිටීම වැනි හැසිරීම් අතවරයක් ලෙස සැළකේ.

K. ග්‍රාම නිලධාරීවරයා ඔබට රජයෙන් ලබාදෙන වියළි සලාක ප්‍රතිපාදන ලබා ගැනීම සඳහා උදේ 5ට ඔහුගේ කාර්යාලයට පැමිණෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියහොත් ඔබට එය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය. නිවැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: ලිංගික අල්ලස් බොහෝ ආකාර ගනී. ඔවුන්ගේ කාර්යාල වේලාවෙන් පිටත යම් බලධාරියෙකු විසින් හමුවීම සඳහා කරනු ලබන ඉල්ලීම් සම්බන්ධයෙන් ඔබට අපහසුතාවයක් දැනේ නම්, ඔබට එය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය. ඔබ ඔවුන්ව හමු නොවන්නේ නම් ඔබට ලැබිය යුතු හිමිකම් අහිමි කරන බවට ඔවුන්ට තර්ජනය කළ නොහැක.

L. යම් පුද්ගලයෙකු ඔබව බසය තුළදී අතපත ගෑම සිදුකරන්නේ නම්, ඔබට ඔහුව ළඟම ඇති පොලිස් ස්ථානයට වාර්තා කළ හැකිය. නිවැරදියි

පැහැදිළි කිරීම: මෙය ලිංගික අතවරයක් වේ. එය දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයට අනුව අපරාධයකි.

3.5 ආරක්ෂිත ශ්‍රමික සංක්‍රමණය

3.5.1 හැඳින්වීම

නිල සංඛ්‍යාලේඛනවලට අනුව, ශ්‍රී ලංකාවේ රැකියා සඳහා විදේශගත වන (සංක්‍රමණය වන) පුද්ගලයින්ගෙන් තුනෙන් එකක් කාන්තාවන් වේ. සැබෑ සංඛ්‍යාව මීට වඩා වැඩි විය හැක. ඔවුන් තම වැටුප් නිවෙස් වෙත එවීමෙන් ආර්ථිකයට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලබා දෙයි. කාන්තාවන් රටේ වෙනත් ප්‍රදේශවල රැකියාවන් සොයා ගැනීම හේතුවෙන් ද ඔවුන්ට තම නිවෙස්වලින් ඉවත් වී යාමට සිදුවේ. එබැවින්, ආරක්ෂිත සංක්‍රමණය යනු කුමක්ද සහ සූරාකෑම වැනි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට කාන්තාවන්ට කළ හැකි දේ පිළිබඳව මෙම කොටසින් සාකච්ඡා කෙරෙනු ඇත.

3.5.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන්ට:

- ආරක්ෂිත ශ්‍රමික සංක්‍රමණය යනු කුමක් ද යන්න සහ ශ්‍රමික සංක්‍රමණ ක්‍රියාවලියේ දී සූරාකෑම සහ අපචාර සිදුවිය හැකි ආකාර පැහැදිළිව අවබෝධ කරගැනීමට;
- මෙම තොරතුරු හරහා, ශ්‍රී ලංකාව තුළ හෝ විදේශයන් හි රැකියා අවස්ථා සොයාගැනීමේදී මිනිස් වෙළෙඳාම හා අනෙකුත් අපචාරයන්-ගෙන් තමන්ව ආරක්ෂා කරගැනීමට.

3.5.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- බොහෝ කාන්තාවන් තම පවුලට සහ තමන්ට වඩා හොඳ ජීවන තත්ත්වයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා දේශීය හා විදේශීය රැකියා සොයති.
- ඔවුන්ගේ අනාගතය ගැන තීරණය කිරීම, ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම, පවුලේ ආරක්ෂාව සුරක්ෂිත කිරීම සහ ජීවන ආදායමක් උපයා ගැනීම ඔවුන්ගේ අයිතියකි.
- සංක්‍රමණික ප්‍රේෂණ ශ්‍රී ලංකාවට ලැබෙන විදේශ මුදල් ප්‍රේෂණවල විශාලතම මූලාශ්‍රය වන අතර එය 2022 දී දළ වශයෙන් ඇමරිකානු ඩොලර් බිලියන තුනක් විය. සංක්‍රමණික ශ්‍රමික කාන්තාවන් ශ්‍රී ලංකාවට ලැබෙන විදේශ ප්‍රේෂණ සඳහා දායක වේ.
- කෙසේ වුවද, විදේශ රැකියා අපේක්ෂා කරන බොහෝ කාන්තාවන් අඩු කුසලතා සහිත හෝ නුපුහුණු අය වෙති. එබැවින් ඔවුන්ට සංක්‍රමණය විය හැක්කේ ගෘහාශ්‍රිත සහයිකාවන්, ගෘහ සේවිකාවන් වැනි අඩු වැටුප් සහිත රැකියා සඳහා පමණි.
- තම පවුල් නඩත්තු කිරීම සඳහා රටේ වෙනත්

ප්‍රදේශවල රැකියා සොයා ගන්නා දිළිඳු සහ ග්‍රාමීය ප්‍රජාවන්හි බොහෝ කාන්තාවන් ද අඩු කුසලතා සහිත හෝ නුපුහුණු අය වෙති. ඒ නිසා ඔවුන් ගෘහ සේවිකාවන්, ඇඟලුම් කම්හල් සේවිකාවන් ආදී ලෙස වූ රැකියා සොයා ගනු ලබයි.

- සමහර අය අක්‍රමවත් ක්‍රම භාවිතයෙන් සංක්‍රමණය වීමට උත්සාහ කරයි, උදා. මිතුරන් සහ අසල්වැසියන් හරහා, ව්‍යාජ විදේශ ගමන් බලපත්‍ර භාවිතා කර, සංචාරක වීසා මත, රැකියා කිරීම සඳහා අවසරයන්ගෙන් තොරව, ආදී ලෙස.

- අක්‍රමවත් සහ අඩු නිපුණතා සහිත කාන්තා සංක්‍රමණිකයන්ට අතරමැදියන්, සේවා යෝජකයින්, සහකරුවන් සහ වෙනත් අයගෙන් ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට හා අපයෝජනවලට ලක්වීමේ අවදානමට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය.

- ඔවුන් විශේෂයෙන් සූරාකෑම්, අපයෝජනය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, බලහත්කාරයෙන් ශ්‍රමය ලබාගැනීම සහ වෙළඳාමට ලක්වීමේ අවදානමට ලක් වේ, උදා: සේවායෝජකයන් විසින් පහර දීම සහ වධහිංසා පැමිණවීම, සිරකරුවෙකු ලෙස නිවෙස්වල රඳවා ගැනීම, ඔවුන්ගේ විදේශ ගමන් බලපත්‍ර හෝ ජාතික හැඳුනුම්පත් රැගෙන යෑම, ඔවුන්ව ආහාර හෝ ජලය නොමැතිව කුසගින්නෙන් පෙළීම, ලිංගික හිංසනයන්, වැටුප් නොගෙවීම.

- ස්වදේශික ප්‍රජාවන් සහ සත්කාරක ප්‍රජාවන් යන දෙපිරිසම ඇතැම් විට සංක්‍රමණික ශ්‍රමික කාන්තාවන් කෙරෙහි ඍණාත්මක ආකල්ප ප්‍රදර්ශනය කරයි, උදා: ඔවුන්ගේ වැඩ කටයුතු අඩු වටිනාකමකින් යුක්ත වේ, ඔවුන් සත්කාරක රටේ මිනිසුන්ගේ රැකියා ඩැහැ ගනී, ඔවුන් ආරක්ෂක අවදානමක් වේ, ඔවුන් සදාචාරයන්ගෙන් තොර ය (ඔවුන් ලෙහෙසියෙන් පොළඹවා ගත හැකි' කාන්තාවන් ය හෝ ඔවුන් සොරකම් කරයි) යනාදිය.

- එබැවින් විදේශ රැකියා සඳහා යාමට හෝ රට තුළ රැකියා සොයා ගැනීමට සිතන කාන්තාවන් සූරාකෑම් වලින් ආරක්ෂා වී සුරක්ෂිතව සිටීම වැදගත් වේ.

3.5.4 ආරක්ෂිත ශ්‍රමික සංක්‍රමණය යනු කුමක් ද?

- ආරක්ෂිත ශ්‍රමික සංක්‍රමණය යන සංකල්පය සාමාන්‍යයෙන් විදේශ රැකියා හා සම්බන්ධව භාවිතා වේ. නමුත් මෙහිදී එය විදේශ රැකියා සහ රට තුළ ඇතැම් විට නිවසෙන් බැහැරට ගොස් කරන රැකියා යන දෙකම හැඳින්වීමට භාවිතා කරනු ඇත.

- ආරක්ෂිත ශ්‍රම සංක්‍රමණය යනු සංක්‍රමණිකයන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය, නෛතික තත්ත්වය හෝ ජීවිතය සම්බන්ධ ඕනෑම අවදානමකින් ආරක්ෂා වීමයි.

- මෙයින් අදහස් කරන්නේ, පළමු පියවර වශයෙන් සංක්‍රමණය පිළිබඳ දැනුවත් තීරණයක් ගැනීමට අවශ්‍ය සියලුම තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශය සහිත වීමයි උදා: ඔවුන්ට රැකියාවක් අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් නිසා දැයි පැහැදිලි අවබෝධයක්; විදේශගත වන්නේ නම්, සත්කාරක රටෙහි තත්ත්වයන්; වැඩවල ස්වභාවය සහ එහි තත්ත්වයන්; බඳවා ගන්නා හෝ රැකියා නියෝජිත ආයතනය පිළිබඳ පසුබිම් තොරතුරු; ඔවුන් කරදරයක හෝ අවදානමක සිටී නම් ඔවුන්ට උපකාර කළ හැකි සංවිධාන හෝ පුද්ගලයන් පිළිබඳ තොරතුරු යනාදිය.

- රැකියා කාලසීමාව සම්පූර්ණ කර කිසිදු ගැටලුවක් නොමැතිව ආපසු නිවසට පැමිණීම ද එයින් අදහස් වේ.

- ක්‍රමවත් මාර්ග හරහා රැකියා සොයා ගැනීම සෑමවිටම ආරක්ෂිත අත්දැකීමක් සහතික නොකරයි.

- අක්‍රමවත් මාර්ගවලින් විදේශයන්ට සංක්‍රමණය වන පුද්ගලයන්ට පවා විදේශගතව ජීවත්වීමට සහ රැකියා කිරීමට සහ ආරක්ෂිතව ආපසු පැමිණීමට හැකිය.

- කෙසේ වුවද, ක්‍රමවත් සහ නීත්‍යානුකූල ක්‍රියා පටිපාටියක් අනුගමනය කිරීම විදේශ රැකියා සඳහා සෑමවිටම යෝග්‍ය වන්නේ එය ආරක්ෂිත දැලක් ලෙස ක්‍රියා කරන බැවිනි. ක්‍රමවත් සහ නීත්‍යානුකූල මාර්ගයක් හරහා රැකියාවක් සොයා ගන්නේ නම්, සංක්‍රමණික සේවකයෙකු විදේශ රටක කිසියම් දුෂ්කරතාවයකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවක ඔවුන්ට උපකාර ඉල්ලා සිටිය හැක.

- සංක්‍රමණික සේවකයන් මිනිස් වෙළෙඳාම් පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.

3.5.5 මිනිස් වෙළෙඳාම යනු කුමක් ද?

- සරලව පැවසීමේදී, මිනිස් වෙළෙඳාම යනු ලාභය සඳහා මිනිසුන් විකිණීමයි. එය නූතන වහල්භාවයේ ආකාරයකි.

- ශ්‍රමය සඳහා, ලිංගිකත්වය සඳහා (ගණිකා වෘත්තිය), ඉන්ද්‍රියයන් ලබා ගැනීම ආදිය සඳහා මිනිස් වෙළෙඳාම සිදු කළ හැකිය.

- සියලුම වයස්වල සහ සෑම පසුබිමකම පිරිමි පුද්ගලයන්, කාන්තාවන් සහ ළමයින් මෙම අපරාධයට ගොදුරු විය හැකිය.

- නමුත් කාන්තාවන් මූලික ඉලක්කයන් වන අතර ගැහැණු දරුවන් ප්‍රධාන වශයෙන් ලිංගික කටයුතු සඳහා වෙළඳාම් කරයි.

- වෙළෙඳාම්කරුවන් විසින් භීතිය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, බිය

ගැන්වීම්, තර්ජන, වංචා සහ ව්‍යාජ පොරොන්දු වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අයව ඔවුන්ගේ කැමැත්තකින් තොරව පාලනය කිරීම සහ සූරාකෑම සඳහා භාවිතා කරයි, උදා: ශාරීරික හා ලිංගික අපයෝජන භාවිතා කිරීම, නිරුවත් ඡායාරූප වැනි දේ භාවිතා කරමින් කප්පම් ගැනීම් හෝ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට හානි කිරීමේ තර්ජන, චිත්තවේගීය හැසිරවීම්, විදේශ ගමන් බලපත්‍ර හෝ ජාතික හැඳුනුම්පත් ඔවුන් වෙතින් අර ගැනීම, මිනිසුන් කුසගින්නේ තැබීම, ඔවුන්ට ආදරය කරන බව පෙන්වීම, විවාහ වීමට පොරොන්දු වීම.

- සූරාකෑම ඔවුන්ගේ උපන් නගරයේ හෝ ශ්‍රී ලංකාවේ වෙනත් ප්‍රදේශවල හෝ ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටත සිදු විය හැක.

- ඕනෑම පුද්ගලයෙකු වෙළඳාම්කරුවෙකු විය හැකිය. ඔවුන් අසල්වැසියෙකු, මිතුරෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු, ප්‍රදේශයේ දේශපාලනඥයෙකු, ප්‍රදේශයේ අපරාධ කල්ලියක් හෝ රජයේ නිලධාරියෙකු විය හැකිය.

- දිළිඳුකම, අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කර නොමැති වීම, රැකියාවක් නොමැතිකම, හෝ දැනුවත් තීරණයක් ගැනීමට අවශ්‍ය සියලු තොරතුරු ඔවුන් සතුව නොමැතිකම වැනි විවිධ හේතු නිසා මිනිසුන් වෙළඳාම්කරුවන් වෙත තල්ලු වෙනු ලැබේ.

3.5.6 සංක්‍රමණික කාන්තාවන්ට තමන්ව ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

- දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය මඟින් මිනිස් වෙළෙඳාම අපාරාධයක් කර ඇත.

- 1985 අංක 21 දරන ශ්‍රී ලංකාවේ විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යංශ පනත මඟින් රැකියාවන් සඳහා විදෙස් ගතවන සියල්ලන්ටම විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යංශය සමඟ ලියාපදිංචි වීම අවශ්‍ය බව ප්‍රකාශ කරයි.

- 2006 අංක 31 දරන සංක්‍රමණික හා විගමනික (සංශෝධනය) පනත මඟින් පුද්ගලයෙකු රැකියාවක් සඳහා විදෙස් ගත වීම සඳහා ප්‍රයෝගයට ලක් කිරීම අපරාධයක් ලෙස දක්වනු ලබයි.

- 2015 අංක 4 දරන අපරාධවල වින්දිතයන් සහ සාක්ෂිකරුවන්ට සහය වීම සහ ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ පනත මඟින් වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අයට වන්දි ගෙවීම සඳහා පහසුකම් සළසයි.

ප්‍රායෝගිකව:

- විදේශ රැකියාවක් සඳහා සංක්‍රමණය වීමට කැමති කාන්තාවකට:

  - ළඟම ඇති ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ විදේශ රැකියා සංවර්ධන නිලධාරී සහ/හෝ සංක්‍රමණික තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය; හෝ

  - ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ (SLBFE) ආසන්නතම ශාඛාව

  - සංක්‍රමණික කවයක් හෝ ප්‍රදේශයේ සංක්‍රමණික ගැටලු සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන සිවිල් සේවා සංවිධානයක් (CSO),

  සංක්‍රමණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ඇමතිය හැකිය.

- රටේ වෙනත් ප්‍රදේශයක රැකියා අවස්ථාවක් ලැබීමට කැමති හෝ ලැබී ඇති කාන්තාවක්:

  - එය ආරක්ෂිත රැකියාවක් ද නැතහොත් ප්‍රජාව තුළ වෙනත් ආදායම් උත්පාදන කාර්යයන් තිබේ ද යන්න සාකච්ඡා කිරීමට ප්‍රදේශයේ කාන්තා සංවර්ධන සංවිධානයක් (WDO) හෝ සිවිල් සේවා සංවිධානයක් (CSO) සම්බන්ධ කර ගන්න.

  - ඔවුන් සාමාජිකත්වය දරන කාන්තා සංවර්ධන සංවිධාන, සමාජ සේවා සංවිධාන, හෝ වෙනත් ප්‍රජා මට්ටමේ කාන්තා සාමූහිකයන් සමඟ නිවසින් බැහැරට යාමේ වාසි සහ අවාසි සාකච්ඡා කරන්න.

- කාන්තාවක් වෙළඳාමට හෝ සූරාකෑමක් වැනි තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන්නේ නම්, එය වාර්තා කළ හැක්කේ:

  - ළඟම ඇති පොලිස් ස්ථානයට. කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පවතින ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශ. කාන්තාවන්ට මෙම නිලධාරීන් සමඟ පොලිස් ස්ථානයේදී ද කතා කළ හැකිය. තවද දිවි ගලවා ගත් අයගේ අනන්‍යතාවය සහ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මෙම නිලධාරීන් සමඟ පුද්ගලිකව ද කතා කළ හැකිය.

  - ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ සේවයේ නිරතව සිටින සිටින ග්‍රාම නිලධාරී හෝ කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරිනිය (WDO). ඔවුන්ට වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය රෝහල්, උපදේශකයින් වැනි අත්‍යාවශ්‍ය සේවාවන් වෙත යොමු කළ හැකිය.

- ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා කාර්යාංශය මඟින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ජාතික කාන්තා හදිසි ඇමතුම් සේවාව 1938 වෙත පැමිණිලි කරන්න. එය මඟින් අවශ්‍ය සහය සහ සහන සඳහා අදාළ ආයතන වෙත එම පැමිණිලි යොමු කරනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම අංක 10 (වැඩිහිටියන් සඳහා) :

1 සහභාගීවන්නන් වෙත පහත ප්‍රකාශයන් කියවන්න.

2 ඔවුන් එම ප්‍රකාශයන්ගේ 'නිවැරදි' හෝ 'වැරදි' බව හඳුනාගත යුතු ය.

3 ඔවුන්ට එම 'වැරදි' ප්‍රකාශ නිවැරදි කිරීමට පවසන්න. 'යථාර්ථය' යටතේ ඇති ප්‍රකාශය පහසුම්කරුගේ පහසුව සඳහා ඇතුළත් කර ඇත.

A. රජයේ ලියාපදිංචි වී ඇති පිළිගත් බඳවා ගැනීමේ නියෝජිත ආයතන හරහා රැකියා සඳහා විදේශ ගතවන කාන්තාවන් සෑම විටම ආරක්ෂිත සහ ප්‍රසන්න අත්දැකීමක් ලබයි. (වැරදියි)

යථාර්ථය: විදේශ රැකියා සඳහා ආරක්ෂිතම මාර්ගය එය වුවද, එමගින් කාන්තාවන්ට සෑම විටම ආරක්ෂිත අත්දැකීමක් සහතික නොවේ. එහෙත්, ඔවුන් ක්‍රමවත්, අනුමත මාර්ග හරහා යයි නම්, ඔවුන් සූරාකෑමකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවක ඔවුන්ට උපකාර පැතිය හැකිය.

B. මිනිස් වෙළෙඳාම සැමවිටම ප්‍රචණ්ඩකාරී අපරාධයකි, එයට පුද්ගලයා පැහැර ගැනීම ඇතුළත් වේ. (වැරදියි)

යථාර්ථය: මිනිස් වෙළෙඳාම්කරුවන් බොහෝ විට, වාණිජ ලිංගිකත්වය සහ/හෝ ශ්‍රමය සූරාකෑම සඳහා වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන අය සමඟ කායික නොවන හැසිරවීම්, වංචාවන්, රැවටීම සහ/හෝ බිය ගැන්වීම භාවිතා කරයි.

C. මිනිස් වෙළෙඳාමේ වින්දිතභාවය සමඟ දිවි ගෙවන තැනැත්තාගේ රට තුළ හෝ ඔවුන්ගේම නිවස තුළ පවා සිදු විය හැක. (නිවැරදියි)

D. වෙළඳාමට ලක්වූ සියලුම කාන්තාවන් ගණිකාවන් ලෙස වාණිජ ලිංගික වෙළඳාම සඳහා යොදා ගැනේ. (වැරදියි)

යථාර්ථය: ගෝලීය වශයෙන් ලිංගිකත්වය සඳහා කරන වෙළඳාම්වලට වඩා ශ්‍රම ජාවාරමේ අවස්ථා වැඩිය. ශ්‍රමයට වඩා ලිංගික කටයුතු සඳහා කාන්තාවන් වෙළඳාම් කරනු ලැබේ. නමුත් ශ්‍රමය සඳහා ද කාන්තාවන් වෙළඳාම් කරනු ලැබේ.

D. පුත්තලමේ පදිංචි 20 හැවිරිදි තරුණියකට මහනුවර හෝටලයක හොඳ වැටුපක් ලැබෙන රැකියාවක් ලබා දෙන බවට අසල්වැසියෙක් පොරොන්දු වෙයි. ඇය විසින් තරුණියට රාත්‍රී සේවා මුරයෙහි වැඩ කිරීමට සිදුවන බවද කියයි. තරුණිය එකඟ වන අතර මහනුවරට යාමට පෙර ඇයට 20,000/= ගෙවනු ලබයි. මෙම ගෙවීම ඇයගේ වැටුපෙන් අත්තිකාරමක් බව ඇයට පවසා ඇත. දැරිය තම මවට එම මුදලෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් තබාගැනීමට දෙන ලදි. ඇය හෝටලයට ගිය විට එය ගණිකා නිවාසයක් බව දැනගනියි. ඇය වැඩ කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කර නැවත නිවසට යාමට මුදල් නොමැති නිසා ඇයගේ කාමරයට වී දොරගුළු ලාගෙන සිටියි. තරුණිය විසින් ගෙවීම් භාර ගත්තද, රාත්‍රියේ වැඩ කිරීමට සිදුවන බව දැන සිටියද, හෝටලයෙන් පිටවීම කිසිවෙකු විසින් නතර නොකළද මෙය තවමත් මිනිස් වෙළෙඳාමක් ලෙස සැළකේ. (නිවැරදියි)

D. බොහෝමයක් වෙළඳාමට ලක්වූ පුද්ගලයින්, තමන්ව වෙළඳාමට ඉලක්ක කළ පුද්ගලයින්ව (වෙළඳාම්කරුවන්) දැන නොසිටියි. (වැරදියි)

යතාර්ථය: දිවි ගලවා ගත් අයගෙන් බහුතරයක් තමන්ව කලත්‍රයින්, සහකරුවන්, ඥාතීන්, දෙමාපියන්, හෝ මිතුරන් සහ අසල්වාසීන් විසින් වෙළඳාමට ලක් කරන ලද බවට වාර්තා කරයි.

3.6 ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සහ සමාජ ආර්ථිකමය යැපීම

3.6.1 හැඳින්වීම

ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා රටේ ආර්ථිකයට සහ පවුල් සඳහා වැදගත් වේ. කෙසේ වුවද, ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා නිසා කාන්තාවන් සහ ගැහැණු දරුවන් මත අසාධාරණ ලෙස බර පටවා ඇත. ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවයේ වැදගත්කම සහ කාන්තාවන් සහ ගැහැණු දරුවන් මත ඇති ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවාවන්හි බර අඩු කිරීමට ගත හැකි පියවර මොනවාද යන්න මෙම කොටස මඟින් සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

3.6.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා යන සංකල්පය සහ එය කාන්තාවන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට අදාළ වන ආකාරය අවබෝධ කරගැනීමට.
- ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා මඟින් ඔවුන් මත පැටවෙන බර අඩු කරගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ අනෙකුත් ක්ෂේත්‍රයන් සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා ගත හැකි පියවරයන් පිළිබඳව ඉගෙන ගැනීමට.

3.6.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- ශ්‍රී ලංකාව වැනි සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු දරුවන්ට බොහෝ විට ගෘහාශ්‍රිත කටයුතු කිරීමට සහ පවුලේ සාමාජිකයන් රැකබලා ගැනීමට සිදු වේ.
- මෙය බොහෝ විට සමාජය තුළ පවතින සමාජභාවී ඒකාකෘති හේතුවෙන් සිදු වන අතර, එහිදී ගෘහයේ කටයුතු කාන්තාවකගේ වගකීමක් ලෙස සලකයි.
- මෙම කටයුතු සඳහා වැය කරන කාලය සෑම විටම විශාල ලෙස නොපෙනේ. නමුත් මෙම කාලය එකට එකතු වේ.

ලොව පුරා කාන්තාවන් පිරිමින්ට වඩා දෙගුණයක සිට දස ගුණයක් දක්වා වැඩි කාලයක් ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා වැය කරයි.

- මෙම අසමාන වගකීම් බෙදා හැරීම කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු දරුවන්ට අසාධාරණ ලෙස සලකයි. එමඟින් කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ වෙනත් කරුණු සඳහා ඇති කාලය අහිමි වීම සිදු වේ.
- එමඟින් කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු දරුවන්ට වෙනත් වැටුප් සහිත සේවාවක් කිරීමට ඇති හැකියාව අහිමි කිරීම හෝ සීමා කිරීම සිදුවේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔවුන් පියා, ස්වාමිපුරුෂයා, දූ පුතුන් වැනි අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන් මත මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයට පත්වේ.
- රැකියා කරන කාන්තාවන් සඳහා, ඔවුන්ගේ වැටුප් ලබන සේවා මෙන්ම නිවසේ පවතින ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා කටයුතු ද කිරීමට සිදුවන නිසා ඔවුන් මත ඇති බර දෙගුණ කරයි.
- එය මඟින් කාන්තාවකට විවේක ගැනීමට හෝ තමාව රැකබලා ගැනීමට ඉඩ ලබා නොදේ. උදා: රූපවාහිනිය නැරඹීම, ඇයට අසනීප අවස්ථාවක වෛද්‍යවරයා

වෙත යාම, වෙහෙසට පත් වූ විට නිදා ගැනීම.

- එය කාන්තාවන්ට මිතුරන් හමුවීමට, අසල්වැසියන් හමුවීමට යාමට හෝ ප්‍රජා රැස්වීම්වලට සහභාගී වීමට වැඩි කාලයක් ඉතිරි නොකරයි.

- එම නිසා කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු දරුවන්ට වෙනත් කටයුතු සඳහා කාලය ඇති වන පරිදි ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවාවල බර අඩු කර ගැනීම සඳහා ක්‍රම සෙවීම අවශ්‍ය වේ.

3.6.4 ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා යනු කුමක් ද?

- ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා යනු පුද්ගලයකු විසින් ගෙවීමක් නොලබා නිවස තුළ සිදු කරන සියලුම කටයුතු වේ. ආහාර පිළියෙළ කිරීම, ඉවීම, නිවස පිරිසිදු කිරීම, ජලය එක්රැස් කිරීම, දරුවන් සහ වැඩිහිටි පවුලේ සාමාජිකයන් රැකබලා ගැනීම වැනි ගෘහාශ්‍රිත රාජකාරි මෙයට ඇතුළත් වේ.

- මනා ක්‍රියාකාරිත්වයක් සහිත පවුලකට, සමාජයකට සහ ආර්ථිකයකට ගෘහාශ්‍රිත කටයුතු සහ පවුලේ සාමාජිකයන් රැකබලා ගැනීම වැදගත් වේ.

- කෙසේ වුවද, එයට ගෙවීමක් නොලැබෙන බැවින්, එය අඩු අගයක ක්‍රියාවන් ලෙස සලකනු ලබන අතර එබැවින් බොහෝ විට අදෘශ්‍යමාන වේ.

- නමුත් අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන්නේ, ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා මූල්‍යමය වටිනාකමක් ලබා දෙන්නේ නම්, එය ලෝක ආර්ථිකයෙන් 1/10කට සමාන වන බවයි.

- ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන්ට දරුවන්, මහලු සහ ආබාධිත පිරිස් රැකබලා ගැනීමට සිදුවන නිසා ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට සිදු වේ.

- මෙයට හේතුව දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන, ආබාධ සහිත ළමුන් සඳහා පාසල්, සහ වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සඳහා සහායික ජීවන පහසුකම් හෝ සාත්තු නිවාස වැනි ප්‍රමාණවත් සත්කාරක පහසුකම් රජය හෝ වෙනත් සංවිධාන විසින් ලබා දී නොමැති වීමය.

- කාන්තාවන් සහ පිරිමි පුද්ගලයන් අතර ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා කටයුතු අසමාන ලෙස බෙදී යෑම කාන්තාවන්ගේ මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කරයි.

- එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ බොහෝ කාන්තාවන්ට වැටුප් ලබන රැකියාවක් කිරීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් නොමැති වීම නිසා දුප්පත්භාවයට පත් වීමයි.

- එය කාන්තාවකට විවේක ගැනීමට ඇති අයිතිය, සෞඛ්‍යයට ඇති අයිතිය සහ ප්‍රජාව හා සම්බන්ධ වීමට ඇති අයිතිය ද උල්ලංඝනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම අංක 11 (වැඩිහිටියන් හා ළමුන් සඳහා): ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීම

1 සහභාගිවන්නන් කුඩා කණ්ඩායම් වලට බෙදන්න.

2 භාර්යාවකගේ ජීවිතයේ එක් දවසක් පිළිබඳව සිතින් මවා ගැනීමට කණ්ඩායමෙන් අඩකටත්, කණ්ඩායමේ අනෙක් කොටසට ස්වාමිපුරුෂයෙකුගේ ජීවිතයේ එක් දවසක් පිළිබඳව සිතින් මවා ගැනීමටත් උපදෙස් දෙන්න.

3 පැය 24ක කාලයක් තුළ නිවසේ සිටින කාන්තාවන් සහ පිරිමි පුද්ගලයන් විසින් සිදු කරනු ලබන කාර්යයන් නිර්මාණශීලීව ඉදිරිපත් කරන ලෙස සියලුම කණ්ඩායම් වලින් ඉල්ලා සිටින්න.

4 එම කරුණු ෆ්ලිප් චාට් එකක් මත සටහන් කරන්න.

5 කණ්ඩායම් සියල්ල ඉදිරිපත් කිරීම් සිදුකිරීමෙන් පසුව, කණ්ඩායම් සියල්ල සිතන ලද පොදු කරුණු උපුටා ගැනීමට කණ්ඩායම් වලින් ඉල්ලා සිටින්න, උදා. සියලුම කණ්ඩායම් විසින් බිරින්දෑවරුන් ඉවුම් පිහුම් සඳහා කාලය වෙන් කළේ යැයි සිතින් මවා ගත්තේ නම්; සියලුම කණ්ඩායම් ස්වාමිපුරුෂයන් රැකියාවට යාමට හෝ පුවත්පත් කියවීමට කාලය වෙන් කරන ලද බව සිතින් මවා ගත්තේ නම්.

6 වැටුප් ලබන ක්‍රියාවන්, ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් (මිතුරන් හමුවීම, ගම්මාන කමිටු රැස්වීම් ආදිය සඳහා සහභාගී වීම), රැකවරණ ක්‍රියාවන් යටතේ ඉදිරිපත් කරන ලද සියළු ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුගත කරන්න.

7 ඒ ඒ ආකාරයේ ක්‍රියාවන් සඳහා කුමන පිරිස් වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම හරහා බොහෝ විට කාන්තාවන් ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා අසමානුපාතික කාලයක් ගත කරන බව පෙන්නුම් කරයි. එය කණ්ඩායමට අවධාරණය කරන්න.

3.6.5 කාන්තාවන් මත පැටවෙන ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා බර අවම කරගන්නේ කෙසේ ද?

ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවාවලට ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය තුළ පිළිගැනීමක් ලැබෙන්නේ නැත. කෙසේ වුවද, කාන්තාවන්ට තනි තනිව සහ සාමූහිකව ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවාවල බර අඩු කර ගැනීමට ගත හැකි පියවරයන් පවතී:

ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා යනු කුමක්ද යන්න පිළිබඳ තමාවම දැනුවත් කරගැනීම.

- මෙම දැනුම පවුලේ අය, හිතමිතුරන් හා අසල්වාසීන් සමඟ බෙදාගන්න.
- එක් එක් පුද්ගලයන් ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවාවන් වෙනුවෙන් දිනපතා ගතකරන කාලයන් පිළිබඳව සිතා බලන්නැයි ඔවුන්ට පවසන්න.
- මෙමගින් ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා බොහෝ කාලයක් වැයවන බව පොදු ජනතාවට පසක් වනු ඇත. මෙම කාර්යයන් කාන්තාවන් විසින් වැඩි වශයෙන් සිදුකරයි.

ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා ඔවුන්ට උපකාර කරන ලෙස අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

- පිරිමින් පුද්ගලයන්ට ආහාර පිසීමට, දරුවන්ට ආහාර ලබා දීමට සහ ඇඳුම් ඇන්දවීමට හෝ නිවස පිරිසිදු කිරීමට ඉගෙන ගන්නා ලෙස පවසන්න.
- නිවසේ වැඩ කටයුතු වලට, විශේෂයෙන්ම නිවසේ ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලට සහ පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු-වලට උදව් කරන ලෙස දූ පුතුන් යන දෙපාර්ශවයෙ-න්ම ඉල්ලා සිටින්න.
- ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා කටයුතු සඳහා වැය කරන කාලය බෙදා හැරීම මඟින් ඔවුන්ට වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැඩි කාලයක් ලැබෙනු ඇත.

ස්වයං - උපකාරක කණ්ඩායම් හෝ වෙනත් කාන්තා සාමූහික පිහිටුවීම වැනි කටයුතු ප්‍රජා මට්ටමින් සාමූහිකව සංවිධානය කරන්න.

- ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා පිළිබඳ සාකච්ඡා සඳහා පිරිමින් පුද්ගලයන්ට ආරාධනා කරන්න. කුඩා පියවරවලින් විශාල වෙනස්කම් සිදු වන බව මතක තබා ගන්න. පිරිමි පුද්ගලයන්ට තම ක්‍රමවේද ක්ෂණිකව වෙනස් නොකළ ද ඔවුන් නිතිපතා රැස්වීම්වලට සහභාගි වන බවට වග බලා ගැනීම ද නිවැරදි දිශාවට තබන්නාවූ පියවරකි.
- ප්‍රජාව තුළ ස්වයං රැකියාවන් හෝ ව්‍යාපාර අවස්ථා සොයා ගැනීමට මෙම සාමූහික භාවිතා කරන්න.
- මෙමගින් මුදල් ඉපැයීමේ අපේක්ෂාවන් වැඩි වන අතර සහය සඳහා අන් අය මත යැපීම අඩු වේ.

ආබාධ සහිත හෝ රහිත දරුවන් සඳහා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වැනි ආරක්ෂිත සහ වියදම් දැරිය හැකි සත්කාර සේවා ස්ථාපිත කරන ලෙස පළාත් පාලන ආයතනවලින් සාමූහිකව ඉල්ලා සිටින්න.

- මෙමගින් ගෙවීමක් සහිත වැඩ කටයුතු හෝ ප්‍රජා රැස්වීම්වලට සහභාගී වීම වැනි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සඳහා අවම වශයෙන් සෑම දිනකම පැය කිහිපයකට හෝ කාන්තාවන් රැකවරණ වගකීම්වලින් නිදහස් කෙරෙනු ඇත.

ගම් මට්ටමේ හෝ ප්‍රජා මට්ටමේ සංවිධාන හරහා, ආබාධ සහිත පවුල්වල සාමාජිකයින්ට සහ වැඩිහිටියන්ට ගෙවනු ලබන දීමනා වැඩි කිරීමට රජයට බලපෑම් කරන්න.

- එය මගින් මෙවන් පවුල්වල සාමාජිකයන් රැකබලා ගන්නා කාන්තාවන්ගේ ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා කටයුතු වක්‍රව පිළිගැනීමක් ද සිදු වනු ඇත.

- මෙමගින් ගෘහස්ථ ආදායම වැඩි වේ.

ක්‍රියාකාරකම අංක (12 වැඩිහිටියන් හා ළමුන් සඳහා):

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
2. එක් කණ්ඩායමකට තමන් පිරිමි පුද්ගලයන් යැයි සිතාගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. අනෙක් කණ්ඩායමට තමන් ම විය හැක (කාන්තාවන්).
3. එක් එක් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ගෙන් ඔවුන් කරන්නේ කුමක්දැයි විමසන්න (පිරිමි පුද්ගලයන්ගෙන් කරන්නේ කුමක්දැයි විමසූ විට, ප්‍රතිචාරය බොහෝ විට ඵලදායි, වැටුප් සහිත රැකියාවකට අදාළව වේ, උදා: මම පොලිස් නිලධාරියෙක්, මම ධීවරයෙක්, මම වෛද්‍යවරයෙක් යනාදිය. වැටුප් සහිත රැකියාවක නොයෙදෙන කාන්තාවන් බොහෝ විට පවසන්නේ ඔවුන් කිසිවක් නොකරන බවයි).
4. සියලුම සහභාගිවන්නන් විසින් ඔවුන් කරන්නේ කුමක්දැයි ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසු, ඔවුන් කිසිදු රැකියාවක් නොකරන බව පැවසූ සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන් නිවෙස් තුළ සිදුකරන සියළුම ආකාරයේ ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා සඳහා මුදල් ගෙවීමට සිදුවුවහොත් යන කාරණය පිළිබඳව සිතා බැලීමට උපදෙස් දෙන්න.
5. එම කාර්යයන් සිදු කරගැනීම සඳහා තවත් පාර්ශවයකට ගෙවීමක් සිදුකිරීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳව සහ එසේ ගෙවීම් කරන්නේ නම් ඒ සඳහා කොපමණ මුදලක් වැය වේවි ද යන්න සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න.
6. කාන්තාවන් විසින් ඉටු කරනු ලබන ඉවුම් පිහුම් කටයුතු, පිරිසිදු කිරීම, දරුවන් රැකබලා ගැනීම වැනි ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔවුන් වැටුප් නොලබන නිසා ඒවා "රැකියාවක් - නොවන" ලෙස සලකන ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
7. කාන්තාවන් ඉටු කරනු ලබන ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවාවන් යනු ගෙවීමක් නොකළ ද, ඵලදායී කාර්යයන් බවත් එවැනි ක්‍රියාවන් සඳහා වටිනාකමක් පවතින බවත් අවධාරණය කරන්න. කාන්තාවන්ගේ මෙවැනි ඵලදායි කාර්යයන් (ගෙවීම් නොලබන රැකවරණ සේවා) බොහෝ විට පිරිමි පුද්ගලයන් විසින් සිදුකරන කාර්යයන්ට (ගෙවීම් ලබන රැකියාවන්) වඩා අඩුවෙන් දර්ශනය වීම සහ ඒ සඳහා අඩු වටිනා-කමක් හිමිව ඇති ආකාරය ඉස්මතු කරන්න.

04

දරුවන් සහ අයිතිවාසිකම්

4.1 හැඳින්වීම

- ලෝකයේ සියලුම දරුවන් සඳහා මානව හිමිකම් පවතී, ඒවා ළමා අයිතිවාසිකම් ලෙස හැඳින්වේ. දරුවන්ට තම පවුල් සහ ප්‍රජාව තුළ සුරක්ෂිතව, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව, ප්‍රීතියෙන් හා රැකවරණය සහිතව සිටීම සඳහා අයිතිවාසිකම් අවශ්‍ය වේ.

- එබැවින්, ළමා අයිතිවාසිකම් යනු මොනවා ද, එම අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම සිදු නොවන ආකාරයන් සහ එලෙස ළමා අයිතිවාසිකම්වලට ගරු නොකිරීම සිදුවන අවස්ථාවලදී කෙනෙකුට කළ හැකි දේ පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීම ළමයින්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ටද වැදගත් වේ.

- මුලින් ම, මෙම පරිච්ඡේදය තුළ වැඩිහිටියන් සහ ළමයින් වෙත ළමා අයිතිවාසිකම් හඳුන්වාදීම පිළිබඳ කෙටි සැසියක් අඩංගු වේ. මෙම කොටස යටතේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් ළමයින් සඳහා වන අතර, වැඩිහිටියන් හට කිසිදු කරදරයකින් තොරව මෙහි අන්තර්ගතය තේරුම් ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

- ඉන් අනතුරුව, එය ප්‍රධාන කාණ්ඩ 4ක් යටතේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරනු ලබයි:

නොනැසී ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට ඇති අයිතිය - මෙයින් අදහස් කරන්නේ ජීවත්වීමට, පෝෂණයට, නම සහ ජාතිකත්වය සහතික කිරීමට ඇති අයිතියයි;

ආරක්ෂාවට ඇති අයිතිය - මෙයින් අදහස් කරන්නේ සූරාකෑම, අපයෝජනය සහ නොසලකා හැරීම්වලට ලක්වීමෙන් ආරක්ෂා

වර්ධනයට ඇති අයිතිය - මෙයින් අදහස් කරන්නේ අධ්‍යාපනය, රැකවරණය, විවේකය, ක්‍රීඩා කිරීම සහ විනෝදාස්වාදය සඳහා ඇති අයිතියයි;

සහභාගිවීමේ අයිතිය - මෙයින් අදහස් කරන්නේ ප්‍රකාශනය සහ දැනුවත් වීම සඳහා සහභාගී වීමයි.

4.2 අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම් හඳුනාගැනීම

4.2.1 හැඳින්වීම

- සෑම දරුවෙක්ම සමාන හා වැදගත් බව අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් වේ, එයට ඔවුන්ගේ පෙනුම, ඔවුන් පැමිණෙන්නේ කොහේ සිටද, ඔවුන් කුමන භාෂාවක් කතා කරයි ද, ඔවුන් ගේ වයස කොපමණ ද, හෝ ඔවුන් පිරිමි හෝ ගැහැණු දරුවන් වීම අදාළ වන්නේ නැත.

- මනුෂ්‍යයෙක් ලෙස බිහිවීම යන කාරණය මත, දරුවන්ට ද වැඩිහිටියන්ට හිමි සියළුම මිනිස් අයිතිවාසිකම් හිමි වේ.

- ඔවුන්ට වැඩිහිටියන්ට වඩා වැඩිපුර අයිතිවාසිකම්

හිමිව නොමැත. නමුත් දරුවන්ට හිමි අයිතීන්වලට නිසි ලෙස ගෞරව කිරීම හා ආරක්ෂා කිරීම සහතික කිරීම සඳහා යම්කිසි සහයක් අවශ්‍ය වේ. මෙම අමතර සහය ළමා අයිතිවාසිකම් මඟින් සපුරාලයි.

4.2.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- අයිතිවාසිකම් යනු කවරේ ද යන්න සහ අවශ්‍යතා හා අයිතිවාසිකම් අතර වෙනස පැහැදිලිව අවබෝධ කරගැනීමට.
- අයිතිවාසිකම් තුළ වගකීම් ද ඇතුළත් වන බව අවබෝධ කරගැනීමට.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය :ඹහක්‍ෂක* පිළිබඳව ඉගෙනීමට.

4.2.3 අයිතිවාසිකම් යනු මොනවාද සහ ඒවා වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- දරුවන් හට තම පවුල් සහ ප්‍රජාව තුළ සුරක්ෂිතව, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව, සතුටින් සිටීමට සහ රැකවරණය ලැබීමට අයිතිවාසිකම් අවශ්‍ය වේ.
- අයිතිවාසිකම් යනු මොනවා ද යන්න සහ අවශ්‍යතා හෝ රුචිකත්වයන් යන්න අතර සැළකිය යුතු වෙනසක් පවතී (අයිතිවාසිකම් එදිරි ව අවශ්‍යතා/රුචිකත්වයන්). මිනිසුන්ට අවශ්‍ය බොහෝ දේ පවතී. නමුත් අයිතිවාසිකම් යනු මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් ප්‍රජාව කෙරෙහි සහයෝගය දැක්වීමට අවශ්‍ය වන ඉතාමත් වැදගත් කාරණාවන් වේ. උදා: අයිස්ක්‍රීම් එකක් තිබීම සතුටට කාරණාවකි, නමුත් පුද්ගලයෙකුට එවැන්නක් නොමැතිව ජීවත් විය හැකිය. අනිත් අතින් ගත් කළ මිනිසුන් හට පරිභෝජනය සඳහා බත් හා එළවලු අවශ්‍ය වේ. අත්‍යවශ්‍ය ආහාර නොමැතිව යමෙකුට ජීවත් විය නොහැක. මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ඉල්ලා සිටිය හැකිය. නමුත් ඔවුන්ට අවශ්‍ය දෑ හෝ රුචිකත්වයන් වෙනුවෙන් ඉල්ලීම් කිරීම සිදුකළ නොහැක.

ක්‍රියාකාරකම අංක 13 (ළමුන් සඳහා): අයිතිවාසිකම් අවබෝධ කරගැනීම

1 පහත දැක්වෙන දෑ සපයාගෙන ඒවා විනිවිද නොපෙනෙන කවරයක් තුළට දමාගන්න:

A. සිනහමුසුව සිටින පවුලක ඡායාරූපයක් හෝ චිත්‍රයක් (එය ඔබට හානිකර නොවේ නම් පමණක් පවුල සමඟ වාසය කිරීමේ අයිතිය, එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතියෙහි :ඹහක්‍ෂක* 9 වන වගන්තිය)

B. පළතුරක් හෝ බිස්කට් හෝ වෙනත් ආහාරයක් (ආහාර සඳහා ඇති අයිතිය, 24 වන වගන්තිය)

C. කුඩා වතුර බෝතලයක් (ජලය භාවිතය සඳහා ඇති අයිතිය, 24 වන වගන්තිය)

D. යම් ආකාරයක සෙල්ලම් ගෙයක ආකෘතියක් (ඔබට එවැන්නක් සපයාගත නොහැකි අවස්ථාවක, කඩදාසියක් මත ගෙයක රූපයක් ඇඳගන්න, ආරක්ෂිත නිවසක් සඳහා වන අයිතිය, 24 වන වගන්තිය)

E. බෝලයක් (ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ඇති අයිතිය, 31 වන වගන්තිය)

F. වෙද නලාවක් හෝ බෙහෙත් බෝතලයක් හෝ වෙනත් ආකාරයක බෙහෙතක් (සෞඛ්‍ය සේවාවන් සඳහා ඇති අයිතිය, 24 වන වගන්තිය)

G. අභ්‍යාස පොතක් හෝ කතන්දර පොතක් සහ පැන්සලක් (අධ්‍යාපනයට ඇති අයිතිය, 28 වන වගන්තිය)

2 ඔවුන්ට හොඳින් වැඩීමට හා ජීවත් වීමට අවශ්‍ය කරන වැදගත් කාරණා පිළිබඳව ඔවුන් සිතා බැලීය යුතු බව ළමයින් හට පැහැදිළි කරන්න.

3 ඔවුන්ට මෙම කාරණා ගැන සිතා බැලීම පහසු කිරීම සඳහා යම්කිසි ක්‍රීඩාවක් සිදු කිරීමට යන බව ළමයින් හට පැහැදිලි කරන්න.

4 කවරය තුළින් එක් එක් ද්‍රව්‍ය බැගින් පිටතට ගෙන එය කණ්ඩායමට පෙන්වා ඔවුන්ගෙන් පහත ප්‍රශ්න අසන්නː

A. මෙය කුමක් ද?

B. එමඟින් ඔබව සිහිමට යොමු කරන වැදගත් කාරණය කුමක් ද?

C. ඔවුන් ප්‍රකාශ කළ කාරණා සියළුම ළමුන් සඳහා වැදගත් වේ ද? එලෙස වැදගත් වන්නේ ඇයි?

D. එම කාරණයට ඉඩ ලබා නොදුනහොත් ඔවුන්ට දැනෙන හැඟීම කුමක් ද?

5 අවශ්‍යතාවන්ට වඩා අයිතිවාසිකමක ඇති වෙනස පැහැදිළි කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කරගන්න. අවශ්‍යතා යනු එවා පැවතීම සතුටට කාරණයක් වෙතත්, ඒවා නොමැතිව වුවද ජීවත් වීමට හැකි ආකාරයේ කාරණා ය.

6 මීට අමතරව, ළමයෙකුට දියුණු වීම සඳහා සියළුම අයිතිවාසිකම්වල (කවරය තුළ ඇති සියළු ද්‍රව්‍යන්) ඇති අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව ද සාකච්ඡා කරන්න.

- අයිතිවාසිකම් පැවතීම මඟින් ළමයින් හට සෑමවිටම තමන්ට රිසි සෑමදේම සිදුකළ හැකි බව අදහස් නොවේ. ළමුන් විසින් අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතු දේ සහ සිදු කිරීම සඳහා ඔවුන්ට යුතුකමක් පවතින දේ යනුවෙන් ද කාරණාවන් ඇත. මේවා වගකීම් ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

දිනපතා පාසල් යෑම

දෙමව්පියන්ට උදව් කිරීම

වැඩිහිටියන් හා මිතුරන් හට නිසි ගෞරවය ලබා දීම

අනෙකුත් පුද්ගලයන් කෙරෙහි කරුණාවන්ත වීම

අනෙකාගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම

ආරක්ෂිත නීතිරීති අනුගමනය

පාසල් පෙළ පොත් පරිස්සම්

ක්‍රියාකාරකම අංක 14 (ළමුන් සඳහා): වගකීම් පිළිබඳව අවබෝධ කරගැනීම

1 සහභාගීවන්නන් යුගල වශයෙන් වෙන් කරන්න.

2 එක් එක් යුගලයකට අයිතිවාසිකමක් පිළිබඳව සිතාගන්නා ලෙස පවසන්න. සත්‍ය වශයෙන්ම පවතින අයිතිවාසිකමක් සිතාගැනීම සඳහා එක් එක් යුගලයට උදව් කරන්න.

3 ඉන් පසු ඔවුන්ට ඒ අයිතිවාසිකම් හා බැඳුණු යුතුකම් දෙකක් බැගින් සිතීමට උපදෙස් දෙන්න.

4 එක් එක් යුගලයට ඔවුන්ගේ පිළිතුරු කණ්ඩායම සමග බෙදා ගැනීමට පවසන්න.

5 එක් එක් පිළිතුර වගකීමක් වන හෝ නොවන ආකාරය සහ එය අයිතිවාසිකම්වලට අදාළ වන ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

4.2.4 ළමා අයිතිවාසිකම්හි මූලාරම්භය කොතැනද?

- දරුවෙකු යනු වයස අවුරුදු 18 ට අඩු ඕනෑම අයෙකු වේ. (දරුවන් සඳහා සටහන: මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ සහ තවමත් වයස අවුරුදු 18 ක් නොවන ඔබේ සහෝදර සහෝදරියන් සියළු දෙනාම දරුවන් බවයි)
- මනුෂ්‍යයන් ලෙස ලෝකයේ සෑම දරුවෙක්ම මෙම අයිතිවාසිකම් සහිතව උපත ලබා ඇත.
- නමුත් මෙම අයිතීන් ආරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීම සඳහා, එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය :ඹභක්‍ෂක* තුළ සියලුම දරුවන් සතු අයිති-වාසිකම් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් අන්තර්ගත වේ. ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ලොව පුරා රටවල් මෙම අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට එකඟ වී ඇත.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය යනු දරුවන්ට අවශ්‍ය වන සියලුම දෑ අඩංගු වන නිශ්චිත ලැයිස්තුවකි. එමගින් සෑම තැනකම සිටින සියලුම දරුවන්ට වැඩිහිටියන් හා සමාන මානව හිමිකම් මෙන්ම ඉගෙනීමට, හැදී වැඩීමට, ක්‍රී-ඩා කිරීමට, සංවර්ධනය වීමට සහ ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ විභවය කරා ළඟා වීමට අවශ්‍ය අමතර අයිතිවාසිකම් ද පවතින බව පැහැදිලි කරයි.
- සියළුම මානව හිමිකම් එක හා සමාන බව එය අපට සිහි කරවයි. එක් අයිතියකට තවත් අයිතියකට වඩා වැඩි වැදගත් කමක් හිමි නොවේ. "ප්‍රමුඛතා අයිතිවාසිකම්" ලෙසින් කිසිවක් නොපවතියි.
- වයස අවුරුදු දහ අටට අඩු සෑම දරුවෙකු සඳහාම පවතින, ආරක්ෂා කළ යුතු හා ගරු කළ යුතු මානව හිමිකම් 41ක් එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය මගින් ලැයිස්තුගත කර තිබේ.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය ප්‍රධාන අගයන් 04ක් මගින් මෙහෙයවනු ලැබේ. ඒවා නම්:

- වෙනස් කොට නොසැළකීම: මෙම අයිතීන් සෑම දරුවෙකු සඳහාම පවතී. ඔවුන් හෝ ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් කවුරුන්ද යන කරුණ මත, ඔවුන් ජීවත් වෙන ස්ථානය මත, ඔවුන් කරනු ලබන කටයුතු මත, ඔවුන්ගේ සමේ පැහැය මත, ඔවු-න් පිරිමි ළමයෙක් ද ගැහැණු ළමයෙක් ද යන කාරණය මත, ඔවුන් කතා කරන භාෂාව අනුව, ඔවුන්ගේ ආගම අනුව, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය මත, ඔවුන් ආබාධිත ද නැද්ද යන කාරණාව මත, හෝ ඔවුන් ධනවත් හෝ දිළිඳු වීම මත ඔවුන්ට අසාධාරණව සැළකීම නොකළ යුතු ය. (02 වන වගන්තිය)
- දරුවන්ට හොඳම ප්‍රතිලාභය හිමිවන ලෙස:

වැඩිහිටියන් විසින් ළමුන් සඳහා වන තීරණ ගැනීමේදී එය ළමුන් කෙරෙහි බලපාන ආකාරය පිළිබඳව මුලින් ම සිතා බැලිය යුතුය. (03 වන වගන්තිය)

- ජීවත් වීමට, නොනැසී පැවතීමට, හා සංවර්ධනයට ඇති අයිතියː දරුවන්ට ජීවත්ව සිටීමට අයිතිවාසිකමක් ඇත. රටවල් විසින් දරුවන්ගේ ජීවිතය හා ඔවුන් ශක්තිමත්ව ඇති දැඩි වීම තහවුරු කිරීම සඳහා හැකි සෑම දෙයක්ම සිදු කරනු ඇත. (06 වන වගන්තිය)
- දරුවන්ගේ අදහස් උදහස් වලට ගරු කරන්නː ස්වාධීනව අදහස් උදහස් දැක්විය හැකි ඕනෑම දරුවෙකුට තමන්ට බලපාන කාරණා සඳහා සිය මතය නිදහසේ ප්‍රකාශ කළ හැකිය. වැඩිහිටියන් විසින් මෙම මතයන් ට සවන් දීම හා එවා පිළිබඳ සැළකිල්ල යොමු කිරීම සිදු කළ යුතු ය. (12 වන වගන්තිය)

- දෙමව්පියන්
- ඥාතීන්
- මිතුරන්
- ගුරුවරුන්
- වෛද්‍යවරුන් සහ හෙදියන්
- ප්‍රජාව තුළ සිටින වැඩිහිටියන්
- රජය තුළ සිටින වැඩිහිටියන්

ආදී විවිධ පුද්ගලයන් හට, දරුවන් ආරක්ෂා කරගැනීම හා ඔවුන් අයිතිවාසිකම් බුක්ති විඳීම තහවුරු කිරීමට සහය විය හැකිය.

4.3 නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය - මෙහි අර්ථ නම් ජීවත් වීම, පෝෂණය, සෞඛ්‍යාරක්ෂාව, නම හා ජාතිකත්වය පිළිබඳ අයිතීන් සහතික කිරීමයි

4.3.1 හැඳින්වීම

දරුවන් සුරක්ෂිතව ජීවත් වීම සහ නිරෝගීව වැඩීම තහවුරු කිරීම රජය සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන් සතු යුතුකමක් වේ. මෙයට ඔවුන්ව ජීවත් කරවීමට වග බලා ගැනීම සහ හානිවලින් ආරක්ෂා කිරීම පමණක් නොව, ඔවුන්ට ජීවිතය සමෘද්ධිමත් කරගැනීමට අවශ්‍ය සියළු අවස්ථාවන් සම්පාදනය කිරීම ද ඇතුළත් වේ. මෙම කොටස මගින්, නොනැසී පැවතීම සඳහා ඇති අයිතියට ඇතුළත් වන්නේ මොනවා ද, එම කරුණු උල්ලංඝනය විය හැකි ආකාරය සහ උල්ලංඝනයන් සිදු වූ විට ගත හැකි පියවර මොනවා ද යන්න සාකච්ඡා කරනු ඇත.

4.3.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හටː

- නොනැසී පැවතීම සඳහා ඇති අයිතිය යනු කුමක් ද යන්න පැහැදිළිව අවබෝධ කරගැනීමට.
- එම අයිතිය උල්ලංඝනය වන අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීමට හැකි වීමට.
- එවැනි උල්ලංඝනය වීම් වළක්වා ගැනීමට ඔවුන්ට ගත හැකි පියවරයන් පිළිබඳව ඉගෙනීමට.

4.3.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- දරුවන් ඉපදුණු පළමු මොහොතේ සිටම ඔවුන්ට ජීවත්වීමට අයිතියක් ඇත.
- ලියාපදිංචි නමක් සහ ජාතිකත්වයක් පැවතීම සඳහා ඇති අයිතිය; ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් කෙරෙන් රැකබලා ගැනීම සහ ආරක්ෂාව ලැබීමට ඇති අයිතිය; ඔවුන්ගේ පවුල්වලින් වෙන් නොවී සිටීමට ඇති අයිතිය; පෝෂණය සහ පිරිසිදු ජලය වැනි වර්ධනයට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීමට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා සඳහා ඇති අයිතිය ද මෙයට ඇතුළත් වේ.
- නමුත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඇතැම් විට දරුවන් හට පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොමැත; ඔවුන්ට භාවිතා කිරීමට පිරිසිදු පානීය ජලය හෝ වැසිකිළි නොමැත; ඔවුන් ආබාධ සහිත නම්, ඔවුන්ට ඉගෙන ගැනීමට උපකාර වන හොඳ පාසල් නොමැත; සමහර විට ගුරුවරුන් විසින් ඔවුන්ව ශාරීරික රිදවීම්වලට ලක් කරයි (ශාරීරික දඬුවම්); දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට නිරාවරණය වේ; ඔවුන් නිවෙස් තුළ අනාරක්ෂිත වේ; ඔවුන් වීදිවල

ජීවත් වෙති; ඔවුන්ව තම දෙමාපියන් හෝ පවුලේ වෙනත් අය විසින් අත්හැර දමා ඇත; සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් විවාහ වී නොමැති නම් හෝ ඔවුන්ට මවක් පමණක් සිටී නම්, දරුවන් ගැටලුවලට මුහුණ දෙයි.

- එබැවින්, නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතියට ඇතුළත් කර ඇති අයිතිවාසිකම් මොනවාද යන්න තේරුම් ගැනීම, මෙම කරුණු කෙතරම් වැදගත් දැයි දැන ගැනීම සහ ඔවුන්ට හෝ ඔවුන් දන්නා කෙනෙකුට මෙම අයිතිවාසිකම් අහිමි වීමක් සිදුවූ අවස්ථාවක ඒ වෙනුවෙන් යම් පියවරක් ගැනීමට හැකියාව තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

4.3.4 නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?

- නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය යනු ජීවත් වීමට ඇති අයිතිය පිළිබඳ කාරණාවක් වන බව මතුපිටින් බැලීමේදී යමෙකුට සිතිය හැක. නමුත් එම අයිතිය ජීවත් වීමට ඇති අයිතියට පමණක් සීමා නොවේ.
- දරුවාගේ යහපැවැත්ම සහ සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සියළුම දේ ලබා දීමට වග බලා ගැනීම ද එයට ඇතුළත් වේ.
- නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය, දරුවාගේ ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකි ශාරීරික අවදානම් වලින් දරුවාව ආරක්ෂා කිරීම සමඟ ද බැඳී ඇත.
- එය දරුවාගේ මානසික යහපැවැත්මට ද අදාළ වේ (දරුවා සතුටින් සිටින බව සහතික කිරීම සඳහා). මෙයට:

දෙමාපියන් විසින් දරුවාව රැකබලා ගැනීමට සහ ඔවුන් සමඟ ජීවත් වීමට ඇති අයිතිය:

- පවුල් මගින් තම දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කරයි.
- දරුවන්ට ආරක්ෂාව, සහය සහ ගරුත්වය හිමි වේ යන හැඟීම සහිතව ජීවත් වීමට අයිතියක් ඇත.
- වර්ධනයේදී සහ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියේදී මව්වරුන්, පියවරුන්, සහෝදර සහෝදරියන්, ආච්චි, සීයා, නැන්දා, මාමා, ඥාති සහෝදර සහෝදරියන් විසින් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. තම දරුවන්ට සුදුසුම දේ කුමක්දැයි ඔවුන් දන්නා බැවින්, දරුවන් වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමේ වගකීම පවුල සතු විය යුතු ය.
- පවුල් මගින් දරුවන්ව ඔවුන්ගේ මූලයන්, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය සමඟ සම්බන්ධ කරවයි. මෙවැනි කරුණු, දරුවන්ට තමන් කවුරුන්ද, ඔවුන් අයත් වන්නේ කොතැනට ද යන්න පිළිබඳ දැඩි හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ සහ ප්‍රජා-වෙහි සබඳතා අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරී වේ. ඒවා දරුවාගේ ආත්ම අභිමානය සහ යහපැවැත්ම සඳහා ද වැදගත් වේ.

දරුවාට නරකක් වේ නම් පමණක් මිස පවුලෙන් වෙන් කිරීම සිදු නොකළ යුතුය:

- දරුවාට ආරක්ෂිත සහ පෝෂණීය පරිසරයක් ලබාදීමට පවුලට හැකියාවක් නොමැති බව හෝ ඒවා ලබාදීමට අකැමැති බව පැහැදිළි වූ අවස්ථාවලදී පමණක් දරුවන්ට නිවසෙන් පරිබාහිර රැකවරණයක් අවශ්‍ය වනු ඇත.

ජීවත් වීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථානයක්:

- දරුවන්ට වැඩීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථානයක් ලෙස සළකනු ලබන නිවසක් අනිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතුය.
- නිවෙස්වල ආහාර පිසීමට ඉඩකඩ සහ නානකාමර වැනි මූලික පහසුකම් තිබිය යුතුය.
- ඒවා දරුවන්ගේ සංස්කෘතියට අනුකූල විය යුතු අතර, ප්‍රමාණවත් ඉඩක් සහ වර්ෂාවෙන් හෝ උෂ්ණත්වයෙන් ආරක්ෂාව පැවතිය යුතුය.

ගුණාත්මක සෞඛ්‍ය සේවාවක්, පෝෂ්‍යදායී ආහාර, සුරක්ෂිත පානීය ජලය සැපයීම:

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර දරුවන්ට ශක්තිමත්ව වැඩීමට සහ රෝගාබාධ වලින් වැළකීමට උප-කාරී වේ. එමනිසා, දරුවන්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ වියදම් දැරිය හැකි ආකාරයේ ආහාර ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතුය.
- දරුවන්ට නිරෝගීව සිටීමට සහ ජලය හරහා පැති-රෙනු ලබන රෝගවලට ගොදුරු නොවී සිටීමට පිරිසිදු ජලය වැදගත් වේ. පවුල්වලට පිරිසිදු ජලය ඇති විට, වඩා හොඳ ආහාර වේලක් සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත කෑම වේලක් සඳහා ආහාර වර්ග වගා කළ හැකි අතර, එමඟින් දරුවන්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව හා ශක්තිමත්ව වැඩීමට ඉඩ සලසයි.
- සියලුම දරුවන්ට සෞඛ්‍යාරක්ෂාව අත්‍යවශ්‍ය වේ. එය දැරිය හැකි මිලකට, ප්‍රවේශ වීමට පහසු ලෙස සහ සංස්කෘතිකමය වශයෙන් සුදුසු ලෙස (සෞඛ්‍ය රැකවරණය සඳහා ඇති අයිතිය) පැවතිය යුතුය.
- දරුවන් දුකෙන් සිටී නම් හෝ තනිකමක් දැනෙයි නම් හෝ ඔවුන්ට යම් සෘණාත්මක හැඟීම් ඇති වන්නේ නම්, උපකාර සඳහා (මනෝ - සමාජීය

සහාය) විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු වෙත යාමට ඔවුන්ට හැකි විය යුතුය.

දරුවන්ගේ උප්පැන්න ලියාපදිංචි කිරීමේදී ඔවුන්ට අසාධාරණයක් නොකිරීම.

- දරුවන්ට තම රට තුළ නමකට හිමිකම් කීමට සහ ජාතිකත්වයට අයිතියක් ඇත.
- හැකිතාක් දුරට තම දෙමාපියන් කවුරුන්ද යන්න දැනගැනීමට ඔවුන්ට අයිතියක් ඇත. නමුත් සෑම දරුවෙකුම තම දෙමාපියන් කවුදැයි නොදැන සිටිනවා විය හැකිය.

- නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් හට ආබාධ සහිතව වුවද සම්පූර්ණ ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාර වන ආකාරයෙන් ඔවුන් රැකබලා ගැනීමයි.
- මෙම අයිතීන් සුරක්ෂිත කිරීම සහ දරුවන් හට නොනැසී පැවතීමට සහ දියුණු වීමට අවශ්‍ය මූලික සේවාවන් සැපයීම රජයේ වගකීමකි.
- අවාසනාවකට මෙන්, ශ්‍රී ලංකාව තුළ, ඔවුන්ගේ නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය පූර්ණ වශයෙන් භුක්ති විඳිය නොහැකි වූ බොහෝ දරුවන්ට සිටිති:

- ළමුන් 16,000 ක් පමණ දැඩි මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙති.
- වයස අවුරුදු 5 ට අඩු දරුවන් පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුටත් වැඩි ප්‍රමාණයක් දරුවන්, අඩු බර සහිතව සිටිති.
- ශ්‍රී ලංකාවේ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ පුද්ගලයන් 100,000 ක් ගත් කළ ඉන් බහුතරයක් ළමයින් වේ.
- වයස අවුරුදු 18ට අඩු දරුවන් 682,000ක් දරිද්‍රතා-වයෙන් පෙළෙමින් ජීවත් වෙති.

- තම පවුල් සමග ජීවත් නොවන; නැතහොත් දුප්පත්; ප්‍රමාණවත් ආහාර, පිරිසිදු ජලය හෝ හොඳ සෞඛ්‍ය සේවාවක් නොමැති දරුවන් හට අයහපත් හෝ අසාධාරණ ලෙස සැලකීම් ලැබීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

4.3.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය (UNCRC), ආර්ථික, සමාජයීය හා සංස්කෘතික අයිතීන් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික සම්මුතිය (ICESCR), සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුතිය (CRPD) ඇතුළු ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ සම්මුති හරහා ළමයින්ට ඔවුන්ගේ නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය භුක්ති විඳීම සහතික කෙරේ.
- දරුවන්ගේ මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරන නීති කිහිපයක් ශ්‍රී ලංකාවේ ද ඇත:
  - ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යවස්ථාව
  - 1998 අංක 50 දරන ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරි පනත
  - 2016 අංක 12 දරන තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය සඳහා වන පනත
  - 1999 අංක 37 දරන නඩත්තු පනත
  - 1970 අංක 03 දරන සුජාතකත්වය පිළිබඳ පනත
  - 1996 අංක 28 දරන ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ පනත

ප්‍රායෝගිකව:

වැඩිහිටියන්:

- දෙමාපියන් ද ඇතුළු වැඩිහිටියන් හට, තම දරුවන් විසින් නොනැසී පැවතීම හා අදාළ අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීම සහතික කිරීමට වගකීමක් ඇත. දරුවෙකුගේ පවුල යනු ඔවුන් තම සම්පූර්ණ විභවය කරා ළඟා වීම සහ සිය අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වීම තහවුරු කිරීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍යම ඒකකයයි. දෙමව්පියන් හා පවුල හට පහත කරුණු ඉටු කළ හැකිය:
  - නොනැසී පැවතීමට දරුවෙකුට ඇති අයිතිය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව තමන් දැනුවත් වීම සහ තම දරුවන් දැනුවත් කිරීම. මෙම අයිතිය කුමක් වෙනුවෙන් පවතී ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන් සතු අවබෝධය ගැන සහ ඔවුන්

දන්නා සියලුම දරුවන් මෙම අයිතිය භුක්ති විඳිනවා ද යන කරුණ සිහියට ගැනීම.

- දරුවන්ට තම ජීවිතය සතුටින් ගත කිරීම සඳහා නිවස තුළ සාමකාමී පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.

- තම අයිතීන් හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව හැඟේ නම් ඒ පිළිබඳව හඬ නැඟීමට දරුවන් දිරිමත් කිරීම.

- තම දරුවන්ට ඇහුම්කන් දීමට සහ ඔවුන් සමඟ විශ්වාසය ගොඩනඟා ගැනීමට ඉගෙන ගැනීම. මෙමඟින් දෙමාපියන් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමට සහ ඔවුන් මිත්‍රයෙකු ලෙස දැකීමට දරුවන්ව දිරිමත් කෙරෙනු ඇත.

- ළමයෙකු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හෝ වෙනත් ආකාරයේ වරදකට පෙළඹී ඇතැයි සැකයක් පවතී නම්, ඉවසිලිවන්ත වන්න. දෙමාපියන් හෝ වැඩිහිටියන් ලෙස හදිසි තීරණ නොගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. තම දරුවාට ඔවුන් තනි වී ඇති බව නොහැඟෙන සේ කතා කිරීමට තමන් හට අපහසු වේ යැයි දෙමාපියන් සිතන්නේ නම්, දරුවන් සමඟ මේ පිළිබඳව කතා කිරීමට වෙනත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. දෙමාපියන් ඔවුන් සමඟ කතා කරන්නේ නම්, දරුවන්ට සහකම්පනය සහ දයානුකම්පාව හැඟෙන පරිදි එය සිදුකරන්න. ඔවුන් දුෂ්කර ස්ථානයක සිටින බව දෙමාපියන් තේරුම් ගෙන ඇති බවත්, තමන්ට ඇත්තේ දරුවාට උපකාර කිරීමේ අවශ්‍යතාවය බවත් පෙන්නුම් කරන්න.

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ කරුණු බෙදාහදා ගැනීම මඟින් හා කුඩා කළ සිටම නිරන්තරයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ගැන කතා කිරීම මඟින්, දරුවන් ඒවා භාවිතයට පෙළඹීමට පෙර මත්පැන් ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමට උදවු කරන්න. මේ මඟින් ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය අත්හදා බැලීමට පෙළඹීම අඩු කරනු ඇත. කුඩා දරුවන්ට, මත්ද්‍රව්‍යවල භයානක බව සහ ඒවා මඟින් ශරීරය තුළ ගැටලු ඇති විය හැකි බව පැහැදිලි කරන්න. යම් කෙනෙක් තමන්ට අනතුරුදායක යමක් ලබාදීමට යන බව හැඟෙන ඕනෑම අවස්ථාවක එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දරුවන් හට උගන්වන්න. වයසින් වැඩි දරුවන් සඳහා, මත්ද්‍රව්‍ය ගැන ඔවුන් දන්නා හෝ අසා ඇති දේවල් පිළිබඳ ඔවුන්ගෙන් විමසන්න. සිරගතව සිටීමට සිදුවන කාලය සහ දඩ ගෙවීමට සිදුවීම වැනි නීතිමය ප්‍රතිවිපාක මෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මරණයට හෝ බරපතල ආබාධ-වලට ද හේතු විය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න. දරුවන් හට ඔවුන්ව විනිශ්චය කරනු ලබන බව හැඟේ නම්, දරුවන් මෙම පණිවිඩ ග්‍රහණය කරගැනීම මඟහැරිය හැකි බැවින් මෙවැනි සාකච්ඡා පැවැත්වීමේදී විවෘත මනසක් පවත්වා ගැනීමට වගබලා ගන්න. විනිශ්චයෙන් තොර, සන්සුන් සහ සැහැල්ලු ආකාරයකින් ඔවුන් වෙත ප්‍රවේශ වන අවස්ථාවලදී, ඔවුන් අවංකව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වැඩි ඉඩක් පවතී. මීට අමතරව, මත්ද්‍රව්‍ය වලට අදාළව වයසින් වැඩි දරුවන් සඳහා නීති රීති සහ සීමාවන් පැනවීම සිදුකරන්න. ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමට යොමුවීම කෙරෙහි දෙමාපියන්ගේ ඇති අකමැත්ත ඔවුන්ට දැන්වීමටත්, එම නීතිය කඩ කළහොත් ඇති විය හැකි ප්‍රතිවිපාක පැහැදිලි කිරීමටත් කටයුතු කරන්න.

- මෙම අයිතිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය අංග සම්පූර්ණ රෝහල් පහසුකම්, පිරිසිදු පානීය ජලය, ප්‍රමාණවත් ආහාර, ප්‍රදේශයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය තුරන් කිරීමට පියවර ගැනීම වැනි වඩා හොඳ පහසුකම් සම්පාදනය සඳහා ප්‍රදේශයේ පාලනාධිකාරියට හෝ දේශපාලන බලධාරීන්ට සාමූහිකව බලපෑම් කරන්න.

- විමසිලි සහගතව සිටින්න. දරුවෙකුගේ නොනැසී පැවතීම හා සම්බන්ධ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව ඕනෑම වැඩිහිටියෙකු දකී නම්, ඇසෙන්නේ නම් හෝ දන්නේ නම්, ඔවුන්:

  - ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ (NCPA) 1929 උපකාරක අංකය අමතන්න. එයට රටේ ඕනෑම තැනක සිට, දවසේ ඕනෑම වේලාවක භාෂා තුනෙන්ම නොමිලේ සම්බන්ධ විය හැක. ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය හට මනෝ සමාජීය සේවා, නීතිමය සේවා හෝ අදාළ වෙනත් ඕනෑම සේවාවක් ඔස්සේ දරුවාට උපකාර කළ හැක.

  - කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පිහිටුවා ඇති ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශ වෙත පැමිණිලි කරන්න.

  - ඔබේ පළාතේ පරිවාස දෙපාර්තමේන්තුවට අනුයුක්ත පරිවාස නිලධාරියා දැනුවත් කරන්න.

  - අවශ්‍ය උපකාර සේවා සැපයීම හෝ යොමු කිරීම් සිදු කළ හැකි, ග්‍රාම නිලධාරී, දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී හෝ දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ ස්ථානගත කර ඇති දිස්ත්‍රික් ළමාරක්ෂක නිලධාරී හෝ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල ස්ථානගත කර ඇති ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් දැනුවත් කරන්න.

  - දිස්ත්‍රික් හෝ ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් හෝ පොලිසිය වැනි අධිකාරීන් වෙත යොමු කිරීම් සඳහා සහාය විය හැකි ග්‍රාමීය ළමා සංවර්ධන කමිටුවට (VCDC) හෝ පාසල් ළමා ආරක්ෂක කමිටුවට දැනුම් දෙන්න.

- උල්ලංඝනය වීම් වලට අදාළව තොරතුරු ලබා දෙන ලෙස රජයේ බලධාරීන්ට බල කිරීම සඳහා තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය (RTI) පිළිබඳ පනත යටතේ අයදුම්පතක් ඉදිරිපත් කරන්න, උදා: රෝහලක් හෝ මාර්ගයක් හෝ ප්‍රදේශයක පිරිසිදු ජල සම්පාදන ව්‍යාපෘතියක් ඉදිකිරීම අනවශ්‍ය ලෙස ප්‍රමාද වන්නේ නම්, ප්‍රදේශයේ ජනතාවට තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය සඳහා අයදුම්පතක් ඉදිරිපත් කර ව්‍යාපෘතියේ තත්ත්වය පිළිබඳව විමසීමට සහ ව්‍යාපෘතිය සඳහා වෙන් කර ඇති මුදල් ඒ සඳහා යොදවන්නේ දැයි සොයා බැලිය හැකිය.

දරුවන්:

- නොනැසී පැවැත්ම සඳහා තමාට ඇති අයිතිය උල්ලංඝනය වී ඇති බව දරුවෙකු සිතන්නේ නම්, තම පවුලේ අය සමග; හෝ විශ්වාසවන්ත ගුරුවරයෙකු; හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙක් සමග ඒ පිළිබඳව කතා කළ හැකිය.

- ගැටලුව පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීම මඟින් හෝ දිස්ත්‍රික් හෝ ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් හෝ පොලිසිය වැනි බලධාරීන් වෙත ඔවුන් යොමු කිරීමෙන් හෝ ඔවුන්ට සහාය වීමේ හැකියාව සහිත ග්‍රාමීය ළමා සංවර්ධන කමිටුව (VCDC) වෙත හෝ පාසල් ළමා ආරක්ෂක කමිටුව වෙත දැනුම් දිය හැකිය.

- දරුවන්ට ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ (NCPA) 1929 උපකාරක අංකය ඇමතීමට හැකිය. එයට රටේ ඕනෑම තැනක සිට, දවසේ ඕනෑම වේලාවක භාෂා තුනෙන්ම නොමිලේ සම්බන්ධ විය හැක. ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය හට මනෝ සමාජීය සේවා, නීතිමය සේවා හෝ අදාළ වෙනත් ඕනෑම සේවාවක් ඔස්සේ දරුවාට උපකාර කළ හැක.

ක්‍රියාකාරකම අංක (15 දරුවන් සඳහා): අප ග්‍රාමයේ සිතියම

1 "අප ග්‍රාමයේ සිතියම" ලෙසින් පෝස්ටර් ප්‍රමාණයේ ෆ්ලිප් චාට් පුවරුවක් මත සිරස්තලයක් යොදන්න.

2 කඩදාසියේ පිටත මායිම වටා ගම නියෝජනය කිරීමට විශාල පිට මායිම් රේඛාවක් අඳින්න.

3 ග්‍රාමය හඳුනා ගැනීමට උපකාර වන ඕනෑම දෙයක් (කඳු, ගොඩනැගිලි, උද්‍යාන, ගංගා ඇළ දොළ හෝ වෙරළ) එය තුළට ඇතුළත් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

4 පාසල පිහිටා ඇත්තේ කුමන ස්ථානයකදැයි ඔවුන් දැනුවත් ද යන්න ළමයින්ගෙන් විමසා දැනගන්න. ඔවුන් පාසල පිහිටි ස්ථානය හඳුනාගත් පසු පාසලේ නම ලියන්න.

5 රෝහල, ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම සිල්ලර බඩු කඩය (හෝ කුඹුරු හෝ එළවළු කොරටුව), ක්‍රීඩා පිටියක් හෝ උද්‍යානයක්, ගංගාවක් හෝ ළිඳ ආදිය පිළිබඳ අසමින් මෙම පියවර නැවත නැවත සිදු කරන්න:

6 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ලබා ගැනීමට හෝ ආහාරයට ගැනීමට, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත ප්‍රවේශ වීමට, පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමට හෝ ආරක්ෂිත සහ සහයෝගී පරිසරයක ජීවත් වීම හා සම්බන්ධව ප්‍රදේශයේ පවතින විවිධ ස්ථාන ගැන සිතා බලන්න. මෙම එක් එක් ස්ථාන ගැන සිතා බැලීමට දරු-වන්ට උපකාර කරන්න.

7 ඔවුන් මෙවැනි ස්ථාන 5ක් 6ක් හඳුනා ගත් පසු, ඔවුන් ව කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න.

8 සෑම කණ්ඩායමකටම එක් එක් ස්ථානයට යටින් රැඳවීම සඳහා පින්තූරයක් ඇඳීමට උපදෙස් දෙන්න. උදා: රෝහලක හෝ ක්‍රීඩා පිටියක පින්තූරයක් ආදිය.

9 ඔවුන්ගේ පින්තූර ඇද අවසන් වූ පසු, පෝස්ටරය මත නිවැරදි ස්ථානයේ එම පින්තූර ඇලවීමට ළමයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

10 දරුවන් හට සතුටුදායක හා ආරක්ෂිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය විවිධ සේවාවන් පිළිබඳ පෙන්වීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 16 (දරුවන් වෙනුවෙන් අනුගත කිරීමේ හැකියාවක් සහිතව, වැඩිහිටියන් සඳහා): ආරක්ෂිත දෑත්

1 කඩදාසියක් මත අත තබා ඇඟිලි විහිදුවන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

2 ඉන්පසු ඔවුන්ගේ අත් සලකුණ පෑනකින් හෝ පැන්සලකින් අතැඟිලි වටා ඇඳීමෙන් ලකුණු කිරීමට පවසන්න.

3 අත් සලකුණෙහි එක් එක් ඇඟිල්ල මත, ඔවුන්ට දරුවෙකුගේ නොනැසී පැවතීමට ඇති අයිතිය උල්ලං-ඝනය වන සිදුවීමක් සම්මුඛ වූ අවස්ථාවක සම්බන්ධ කරගත හැකි පුද්ගලයන්ගේ හෝ ආයතනවල නම්, තනි තනි වශයෙන් ලියන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. මේ සඳහා ඔවුන්ට විනාඩි 05ක් පමණක් ලබා දෙන්න.

4 ඔවුන් හට අසල සිටින කෙනා සමඟ ඔවුන්ගේ කඩදාසි හුවමාරු කර ගන්නා ලෙස පවසන්න.

5 ඉන්පසු තමා අසළ සිටින පුද්ගලයාගේ පිළිතුරු නිවැරදිදැයි පරීක්ෂා කිරීමට සහභාගීවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

6	මගහැරී ඇති වැදගත් සම්බන්ධතා ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
7	කියවීමට හෝ ලිවීමට නොහැකි ඕනෑම කෙනෙකුට, 03 වන පියවරේ සිට මෙම ක්‍රියාකාරකම වාචිකව සිදු කළ හැක.

4.4 සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය- මෙහි අර්ථය නම් අධ්‍යාපනය, රැකවරණය, විවේකය, ක්‍රීඩා සහ විනෝදාස්වාදය සඳහා ඇති අයිතියයි.

4.4.1 හැඳින්වීම

දරුවන්ගේ කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික, සදාචාරාත්මක, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ සමාජීය හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම සහතික කිරීමට රජයට සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන්ට යුතුකමක් තිබේ. මෙය වර්ථමානයේ දරුවාව ආරක්ෂා කරන අතර ම, අනාගතය සඳහා දරුවා සන්නද්ධ කිරීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත. සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතියට ඇතුළත් වන්නේ මොනවා ද, එය උල්ලංඝනය විය හැකි ආකාරයන් සහ උල්ලංඝනයන් සිදු වූ විට ගත හැකි පියවර මොනවා ද යන්න මෙම කොටස තුළ සාකච්ඡා කරනු ඇත.

4.4.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද යන්න පැහැදිළිව අවබෝධ කරගැනීමට.
- සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය උල්ලංඝනය වන අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීමට.
- මෙවැනි උල්ලංඝනයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ගතහැකි පියවර පිළිබඳව ඉගෙනීමට.

4.4.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- දරුවන් යනු අනාගතයයි. හෙට දවසේ දී, තම පවුලට, තම රටවල්වලට, සහ තමාට වැදගත් වන තීරණයන් ගනු ලබන්නේ ඔවුන් විසිනි.

  අනාගතයේදී හොඳ තීරණ ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි වීම
- සඳහා, එම අයිතිය සහතික කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

  එමඟින් ඔවුන්ගේ කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික, සදාචාරාත්මක, මානසික සහ සමාජීය හැකියාවන් වර්ධනය වේ.
- මෙම කාර්යය වෙනුවෙන්, දරුවන් හට අධ්‍යාපනයට, විවේක කාලයට, රැකවරණයට සහ ක්‍රීඩා සහ විනෝදාස්වාද ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ප්‍රවේශය ඇති බව සහතික කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- අවාසනාවන්ත ලෙස, ශ්‍රී ලංකාවේ ඇතැම් දරුවන්ට නිතිපතා පාසල් යාමට; හෝ ප්‍රමාණවත් විවේක කාලයක්; නැතහොත් සෙල්ලම් කිරීමට හෝ ක්‍රීඩාවන් වල නිරත වීමට අවස්ථාවන් නොලැබී යාම සිදු වේ.
- එබැවින්, සංවර්ධනයට ඇති අයිතියට ඇතුළත් කර ඇති අයිතිවාසිකම් මොනවාද යන්න තේරුම් ගැනීම, මෙම කරුණු කෙතරම් වැදගත් දැයි දැන ගැනීම සහ ඔවුන්ට හෝ ඔවුන් දන්නා කෙනෙකුට මෙම අයිතිවාසිකම් අහිමි වීමක් සිදුවූ අවස්ථාවක ඒ වෙනුවෙන් යම් පියවරක් ගැනීමට හැකියාව තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

4.4.4 සංවර්ධනය සඳහා අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?

- සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය භෞතික අවශ්‍යතාවලට පමණක් සීමා නොවේ. එයට දරුවන්ට සිය හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමට ඇති අවස්ථාවන් සඳහා ප්‍රවේශය ද ඇතුළත් වේ.
- දරුවන් හට ඔවුන්ගේ කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික, සදාචාරාත්මක, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ සමාජීය වර්ධනය වැඩි කර ගැනීමට උපකාර වන දේවල් වෙත ප්‍රවේශය පැවතිය යුතුය.

- මෙයින් අදහස් කරන්නේ අධ්‍යාපනය සහ තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය, විවේක කාලය, රැකවරණය සහ ක්‍රීඩා සහ විනෝදාස්වාද ක්‍රියාකාරකම් වැනි දේවල් ලබා ගැනීමට හැකි වීමයි. සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය සඳහා ගැළපෙන කරුණු පහත පරිදි වේ:

ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් සඳහා ප්‍රවේශය:

- මෙයින් අදහස් කරන්නේ අධ්‍යාපනය සුරක්ෂිත, ක්‍රියාකාරී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් තුළ පැවතිය යුතු බවයි. තව ද අධ්‍යාපනයට පහසු ප්‍රවේශයක් පැවතිය යුතුය. එනම්, එය නගරවල හෝ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල ආදී කුමන හෝ ස්ථානයක ජීවත් වන හෝ ආබාධිත තත්ත්වයක සිටින හෝ නොසිටින සියළුම දරුවන් කෙරෙහි නිදහස් ලෙස පැවතිය යුතුය.
- දරුවන්ව පාසල තුළ දී ඍජුව හෝ වක්‍රව කිසිවකු විසින් හෝ පාසල් පද්ධතිය මඟින් වෙනස් කොට සැලකීම්වලට ලක් නොකළ යුතුය.
- අධ්‍යාපනය මඟින් දරුවන්ගේ සංස්කෘතියට ගරු කිරීම හා ඒවා ඇතුළත් කර ගැනීම ද සිදු කළ යුතුය. එය ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට අදාළ විය යුතුය; එය ඔවුන්ගේ භාෂාවෙන් ඉගැන්විය යුතුය; ඉගෙනීම පන්ති කාමරයෙන් ඔබ්බෙහි ඇති ගෙ වල්වලට සහ ප්‍රජාවන් වෙතට ගමන් කරවීම සහ ස්වභාවධර්මය පන්ති කාමරය ලෙස භාවිතා කිරීම සිදුකළ යුතුය.
- හොඳ ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් යනු පාසල්වල පුහුණු ගුරුවරුන්, ශක්තිමත් ඉගෙනුම් පරිසරයක් සහ ගුණාත්මක විෂය මාලාවක් පැවතීමයි.
- දරුවාගේ වර්ධනය වන හැකියාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා; වෙනස්වන සමාජයෙහි සහ ප්‍රජාවන්ගේ අවශ්‍යතාවලට අනුගත වීමට අධ්‍යාපනය නම්‍යශීලී විය යුතුය.
- දරුවාගේ යහපැවැත්මට වැදගත් වන තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශ වීමට ඇති හැකියාව ද එයින් අදහස් වේ. පොත්පත්, පරිගණක, අන්තර්ජාලය, පුවත්පත්, වැඩිහිටියන් යනාදිය හරහා දරුවන්ට මෙම තොරතුරු වෙත පිවිසීමට හැකි විය යුතුය.

විවේකයට හා ක්‍රීඩා කිරීමට ඇති අයිතිය:

- විවේකය සහ විනෝදය; ඔවුන්ගේ වයසට ගැළපෙන ක්‍රීඩා සහ විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම; සහ සංස්කෘතික කටයුතු රස විඳීමට ඇති අයිතිය මෙයට ඇතුළත් වේ.
- දරුවන්ට හොඳ නින්දක් අවශ්‍ය වේ. එය මොළයේ වර්ධනයේදී සහ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරීත්වයේදී යම් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන බැවින් දරුවන්ට විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. දරුවෙකුට හොඳ නින්දක් නොලැබුණු විට, ඔවුන් පාසැලේ කටයුතු-වලට අවධානය යොමු කිරීමේදී සහ චිත්තවේගයන් පාලනය කරගැනීමේදී වැඩි දුෂ්කරතා වලට මුහුණ දෙයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම සහ නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම මෙන්ම නින්ද ද වැදගත් වේ.
- ඔවුන්ට ද සෙල්ලම් කිරීමට හා විනෝද වීමට අවස්ථාවක් තිබිය යුතුය. එනම්, ක්‍රීඩාවකට යොමුවීම, පාසලෙන් පසු මිතුරන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම, තම සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමයි. විනෝද වීම හැදී වැඩීම තුළ වැදගත් අංගයකි.
- දරුවන්ට ඔවුන්ගේ කායික හා මානසික ශක්තීන් සහ නිර්මාණශීලිත්වය ගොඩනඟා ගැනීමට උදව් වන නව කුසලතා ඉගෙනීම සඳහා ක්‍රීඩාව සහ විනෝදාස්වාදය ද වැදගත් වේ.
- නමුත් එම ක්‍රියාකාරකම්වලින් දරුවාට හානියක් නොවන බවට වග බලා ගැනීම වැදගත් වේ. උදා: වැඩි වේලාවක් ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථන භාවිතා කිරීම, ප්‍රචණ්ඩකාරී වීඩියෝ ක්‍රීඩා කිරීම, අසභ්‍ය දර්ශනවලට නිරාවරණය වීම.
- සංස්කෘතික ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමට හැකිවීම මඟින්, දරුවාගේ අනන්‍යතාවය, දැනුම, ආත්ම අභිමානය, යහපැවැත්ම සහ සාරධර්ම වර්ධනය කිරීමට උපකාරී කරයි. මෙයට නත්තල්, වෙසක්, දීපාවලී, ඊද් වැනි ආගමික උත්සව; අප්‍රේල් අලුත් අවුරුදු සැමරුම් වැනි සංස්කෘතික වැඩසටහන්; දාන මාන ආදිය ඇතුළත් වේ.

- මඟ පෙන්වීම ලබා දීම දෙමව්පියන් සතු වගකීමකි. දරුවන් විසින් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සහ දරුවන්ට ලැබෙන තොරතුරු හානිකර නොවන බව තහවුරු කරගැනීමට ඔවුන් වග බලා ගත යුතුය.
- දරුවන්ට වැදගත් වන තොරතුරු සොයා ගැනීමට සහ එම තොරතුරු අවබෝධ කරගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීම ද ඔවුන් විසින් සිදු කළ යුතු ය.
- ශ්‍රී ලංකාව තුළ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය උල්ලංඝනය වන අවස්ථාවන් කිහිපයක් සොයාගත හැකිය:

- ප්‍රාථමික පාසල් වයසේ දරුවන්ගෙන් 6%ක් පාසලෙන් ඉවත් ව සිටිති.

- ශිෂ්‍යාවන්ගෙන් 37% ඔවුන්ගේ ඔසප් කාලසීමාව තුළදී සනීපාරක්ෂක ඇඳුම් නොමැතිවීම හේතුවෙන් දිනක් හෝ දෙකක් පාසල් නොයයි.

- විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ගේ භාවිතය සඳහා ප්‍රමාණවත් පාසැල් නොමැතිකම.

- ඇතැම් අවස්ථාවලදී දරුවන් පාසල් යෑමෙන් තොරව හෝ විවේකයකින් තොරව තම පවුල් වෙත සහයෝගය දැක්වීම සඳහා රැකියා කරනු ලබයි.

4.4.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය (UNCRC), ආර්ථික, සමාජයීය හා සංස්කෘතික අයිතීන් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික සම්මුතිය (ICESCR), සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුතිය (CRPD) ඇතුළු ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ සම්මුති ඔස්සේ ළමයින්ට ඔවුන්ගේ සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය භුක්ති විඳීම සහතික කෙරෙයි.

- ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද දරුවන්ගේ මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරනු ලබන නීති කිහිපයක් පවතී:
  - ව්‍යවස්ථාවේ 12 වන වගන්තිය
  - 1998 අංක 50 දරන ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය පිළිබඳ පනත
  - 2016 අංක 12 දරන තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය සඳහා වන පනත
  - 1996 අංක 28 දරන අබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ පනත
  - 2016 අප්‍රේල් 20 දින අංක 1963/30 යටතේ නිකුත් කළ අනිවාර්ය අධ්‍යාපන ගැසට් නිවේදනය (කෙසේ වුවද, අධ්‍යාපනය සඳහා වන අයිතිය ව්‍යවස්ථාව මගින් මූලික අයිතිවාසිකමක් ලෙස තහවුරු කර නොමැති බව සළකන්න).

ප්‍රායෝගිකව:

වැඩිහිටියන්:

- වැඩිහිටියන් හට, දෙමාපියන් ද ඇතුළුව, තම දරුවන් අධ්‍යාපනය, විවේකය, හා ක්‍රීඩා කිරීමට අදාළ අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීම සහතික කිරීම සඳහා වගකීමක් ඇත. දරුවෙකුගේ පවුල යනු ඔවුන් තම සම්පූර්ණ විභවය කරා ළඟා වීම සහ සිය අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වීම තහවුරු කිරීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍යම ඒකකයයි. දෙමව්පියන් හා පවුල හට පහත කරුණු ඉටු කළ හැකිය:
  - දරුවෙකුගේ සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව තමන් දැනුවත් වීම සහ තම දරුවන් දැනුවත් කිරීම. මෙම අයිතිය කුමක් වෙනුවෙන් පවතී ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන් සතු අවබෝධය ගැන සහ ඔවුන් දන්නා සියලුම දරුවන් මෙම අයිතිය භුක්ති විඳිනවා ද යන කරුණ සිහියට ගැනීම.
  - ආක්‍රමණශීලී නොවී, දරුවන් විවේක කාලයෙහි සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කිරීම. දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටියන් මෙලෙස ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කරන්නේ ඔවුන්ගේම සුගතිය සඳහා බවත් එසේ කිරීම දෙමාපියන් සතු වගකීමක් බවත් දරුවන්ට පැහැදිලි කරන්න.
  - තම අයිතීන් හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව හැඟෙන අවස්ථාවක ඒ පිළිබඳව හඬ නැගීමට දරුවන් දිරිමත් කිරීම.
  - දරුවන් වැඩි කාලයක් "ස්මාර්ට්" ජංගම දුරකථනවල ගත කරන්නේ නම්, ඔවුන් ගෙදර දොරේ වෙනත් වැඩවලට සම්බන්ධ කර ගත හැකි ආකාරය ගැන සිතා බලන්න. දෙමව්පියන් හා එක්ව වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමට දරුවන්ට ආරාධනා කරන්න, එය ගෙවත්තේ ඇති මල් පැලවලට වතුර දැමීම වැනි සරල ක්‍රියාකාරකමක් හෝ වීම ප්‍රමාණවත් වේ.
  - නිවස තුළ "දුරකථන භාවිතයෙන් තොර" වේලාවන් සහ කලාප ස්ථාපිත කරන්න. නිවසේ එම ප්‍රදේශවල හෝ නියමිත වේලාවන්හිදී ජංගම දුරකථනය භාවිතා කළ නොහැකි බව දරුවන්ට පවසන්න.
  - මානසික සෞඛ්‍යයට සහ අධ්‍යයන කටයුතුවල

කාර්ය සාධනයට ඒවායෙන් සිදුවන බලපෑම ඇතුළුව, අධික ලෙස දුරකථන භාවිතා කිරීමෙන් සිදුවන බලපෑම් ගැන දරුවන් සමඟ කතා කිරීම.

- ගම තුළ හෝ ඊට ආසන්නව හොඳ පාසල්, ක්‍රීඩා පිටි සහ ළමා ක්‍රීඩා කළාප, පුස්තකාල පැවතීම හා ඖෂධ කාලයට අදාල නිෂ්පාදන දැරිය හැකි මිලකට ලබා ගැනීමට හැකි වීම වැනි මෙම අයිතිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය වඩා හොඳ පහසුකම් සඳහා ප්‍රදේශයේ පාලනාධිකාරියට හෝ දේශපාලන බලධාරීන්ට සාමූහිකව බලපෑම් කිරීම.

- විමසිලිමත්ව සිටින්න. දරුවෙකුගේ සංවර්ධනයට සම්බන්ධ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව ඕනෑම වැඩිහිටියෙකු දකී නම්, ඇසෙන්නේ නම් හෝ දන්නේ නම්:

  - ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ (NCPA) 1929 උපකාරක අංකය අමතන්න. එයට රටේ ඕනෑම තැනක සිට, දවසේ ඕනෑම වේලා-වක භාෂා තුනෙන්ම නොමිලේ සම්බන්ධ විය හැක. ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය හට මනෝ සමාජීය සේවා, නීතිමය සේවා හෝ අදාළ වෙනත් ඕනෑම සේවාවක් සඳහා දරු-වාට උපකාර කළ හැක.

  - කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පිහිටුවා ඇති ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා සහ කාන්තා කායාංශ වෙත පැමිණිලි කරන්න.

  - ඔබේ පළාතේ පරිවාස දෙපාර්තමේන්තුවට අනුයුක්ත පරිවාස නිලධාරියා දැනුවත් කරන්න.

  - අවශ්‍ය උපකාර සේවා සැපයීමට හෝ යොමු කිරීම් සිදු කළ හැකියාව ඇති, ග්‍රාම නිලධාරී, දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී හෝ දිස්ත්‍රි-ක් ලේකම් කාර්යාලයේ ස්ථානගත කර ඇති දිස්ත්‍රික් ළමාරක්ෂක නිලධාරී හෝ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල ස්ථානගත කර ඇති ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් දැනුවත් කරන්න.

  - උල්ලංඝනය වීම අධ්‍යාපනයට සම්බන්ධ කාරණාවක් නම්, පළාතේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දැනුවත් කරන්න.

  - උල්ලංඝනය වීම් වලට අදාළව තොරතුරු ලබා දෙන ලෙස රජයේ බලධාරීන්ට බල කිරීම සඳහා තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය (RTI) පිළිබඳ පනත යටතේ අයදුම්පතක් ඉදිරිපත් කරන්න, උදා: ප්‍රදේශයේ පාසලක් වැසී යාමට ලක් වේ නම් හෝ දරුවෙකු පාසලකට ඇතුළත් කර නොගත්තේ නම්, දෙමව්පියන්ට හෝ වෙනත් උනන්දු පාර්ශවයකට පාසල වැසීයාම පිළිබඳ හෝ දරුවාව ඇතුළත් කර නොගැනීම පිළිබඳ සත්‍ය හේතු දැනගැනීම සඳහා තොරතුරු දැනගැනීමේ පනත යටතේ ඉල්ලුම්පතක් යොමු කළ හැකිය.

  - දිස්ත්‍රික් හෝ ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් හෝ පොලිසිය වැනි අධිකාරීන් වෙත යොමු කිරීම් සඳහා සහාය විය හැකි ග්‍රාමීය ළමා සංවර්ධන කමිටුවට (VCDC) හෝ පාසල් ළමා ආරක්ෂක කමිටුවට දැනුම් දෙන්න.

දරුවන්:

- තම සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය උල්ලංඝනය වී ඇති බව දරුවෙකු සිතන්නේ නම්, තම පවුලේ අය සමඟ; හෝ විශ්වාසවන්ත ගුරුවරයෙකු; හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙක් සමඟ ඒ පිළිබඳව කතා කළ හැකිය.

- අඩුම තරමින් වයස අවුරුදු 16ක් හෝ ලබන තෙක්, ළමුන් දිනපතා පාසල් යා යුතුය.

- අධික ලෙස තිරයක් සහිත මෙවලම් භාවිතය ඇබ්බැහියක් බව අවබෝධ කරගන්න. ඔවුන් සිය ජංගම දුරකථනයන්ට ඇබ්බැහි වී සිටීනම්, ඒ ගැන දෙමව්පියන්, ගුරුවරයෙකු හෝ වෙනත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමඟ ඒ ගැන කතා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 17 (දරුවන් සඳහා): මම කවුද?

1 සෑම සහභාගිවන්නෙකුටම තම ප්‍රියතම සත්වයා ගැන සිතාගැනීමට පවසන්න. එය අනෙක් අයට නොපවසන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

2 සෑම සහභාගිවන්නෙකුටම පිරිස ඉදිරිපිටට පැමිණ ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම සත්වයාව අනුකරණය කර පෙන්වීමට ආරාධනා කරන්න.

3 එම සත්ත්වයා කවුරුන්ද යන්න පිළිබඳ අනෙක් අය අනුමාන කළ යුතු වේ.

4 සියලුම සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම සත්වයාව අනුකරණය කර පෙන්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

5 ඉන් පසුව, එම ක්‍රීඩාව සිදු කරන විට ඔවුන්ට දැනුණු හැඟීම කුමක්දැයි සහභාගිවන්නන්ගෙන් විමසන්න. එය ඔවුන් සතුටට පත් කළාද? ඔවුන් තවත් ක්‍රීඩාවක් කිරීමට උද්යෝගිමත්ද? ආදිය.

6 ඔවුන් එම ක්‍රීඩාවෙන් අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගත්තේ දැයි ඔවුන්ගෙන් විමසන්න.

7 විනෝද වීම වැදගත් බවත් විනෝද ක්‍රියාකාරකම් වලින් පවා දරුවන්ට ඉගෙන ගත හැකි බවත් අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 18 (දරුවන් සඳහා): සංස්කෘතික උත්සව

1 සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් 04කට බෙදන්න.

2 සෑම කණ්ඩායමකටම කඩදාසියක් සහ පාට පැන්සල්, පාට කුරු ආදිය ලබා දෙන්න.

3 ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතික හෝ ආගමික උත්සවයක පෝස්ටරයක් ඇඳීමට සෑම කණ්ඩායමකටම කියන්න. කණ්ඩායම් දෙකක් එකම තේමාව තෝරා නොගන්නා බවට වග බලා ගන්න. ඔවුන්ට විනාඩි 30ක් දෙන්න.

4 කණ්ඩායම් පෝස්ටර් ඇඳීම අවසන් කළ පසු, කාමරයේ ඉදිරිපස ඒවා සවි කරන්න.

5 එක් එක් උත්සවය ගැන ඔවුන් දන්නා දේ පිළිබඳව සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න. මේවා ෆ්ලිප් චාට් එකක ලැයිස්තුගත කරන්න.

6 ඔවුන්ගේ මිතුරන් සමග විනෝද වෙන අතරතුර ඔවුන්ට ඉගෙන ගත හැකි ආකාරය ඉස්මතු කරන්න.

7 පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමග වැඩි කාලයක් ගත කිරීමෙන් තනිකම සහ ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථන වලට ඇබ්බැහි වීම අඩු වන බව ඔවුන්ට කියන්න. ඔවුන්ගේ පවුල් සමග වැඩි කාලයක් ගත කිරීම සහ දුරකථනවලින් ඈත්ව සිටීම ගැන සලකා බලන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 19 (වැඩිහිටියන් සඳහා): සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය පිළිබඳ රෙදිවැළ

1 සෑම සහභාගීවන්නෙකුටම හිස් කඩදාසියක් බැගින් ලබා දෙන්න.

2 විවිධ ඇඳුම් ආයිත්තම්වල හැඩයට කඩදාසි කපා ගැනීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න, උදා: ගවුමක්, ටී-ෂර්ට්-බ්ලවුස් යනාදිය (එසේ නැතහොත් පහසුම්කරු හට කඩදාසි විවිධ හැඩතලවලට කපා ගත හැකිය).

3 කඩදාසි ඇඳුම් මත, සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය පිළිබඳ පණිවිඩ ලිවීමට ඔවුන්ට පවසන්න. මෙම පණිවිඩ සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය මඟින් ඔවුන් සිතන ආකාරයට කුමක් අදහස් කරයි ද හෝ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සඳහා ඇති අයිතිය තහවුරු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව විය හැකිය.

4 පණිවිඩ ලියා අවසන් වූ පසු, කාමරය පුරා රෙදි වැළක් ඇද, මෙම පණිවිඩ රෙදිවැළේ එල්ලන්න. මෙය "සංවර්ධන ඇති අයිතිය පිළිබඳ රෙදිවැළ" ලෙස හැඳින්වේ.

5 සහභාගීවන්නන්ට එම රෙදිවැළ ගැන සිහිකරමින්, වැදගත් යමක් මග හැරී ඇත්දැයි බැලීමට ඉල්ලා සිටීමෙන් වසන්න.

4.5 ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය- මෙහි අර්ථය නම් සූරාකෑම, අපයෝජනය සහ නොසළකා හැරීමෙන් ආරක්ෂා වීම සහතික කිරීමයි.

4.5.1 හැඳින්වීම

සෑම දරුවෙකුටම ඔවුන්ගේ උපතින් පසු සිදුවන සියලු ආකාරයේ හානිවලින් ආරක්ෂා වීමට අයිතියක් ඇත. නිවසේදී සහ නිවසින් පිටතදී කායික හා මානසික හානිවලින් දරුවන් ආරක්ෂා වීම සහතික කිරීමට රජයට සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන්ට යුතුකමක් තිබේ. ආරක්ෂාව සඳහා ඇති අයිතියට ඇතුළත් වන්නේ මොනවා ද, එය උල්ලංඝනය වන ආකාරයන් සහ උල්ලංඝනයන් සිදු වූ අවස්ථාවක ගත හැකි පියවර මොනවාද යන්න මෙම කොටසේ සාකච්ඡා කරනු ඇත.

4.5.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- ආරක්ෂාව සඳහා ඇති අයිතිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද යන කාරණාව පිළිබඳව පැහැදිළිව අවබෝධ කරගැනීමට.
- මෙම ආරක්ෂාව සඳහා ඇති අයිතිය උල්ලඝනය වන අවස්ථා හඳුනාගැනීමට හැකි වීමට.
- මෙම උල්ලංඝනය වීම් වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳව ඉගෙන ගැනීමට.

4.5.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- ළමයින් අහිංසක වන අතර බොහෝ විට අනාරක්ෂිත ය. මේ හේතුවෙන් ඔවුන්ට හානියක් විය හැකිය.
- දරුවන්ට හානියක් හෝ අපයෝජනයක් නොකළ යුතු වුවද, එය සිදු වේ.
- එවැනි හානියක් ඔවුන්ගේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බලපෑ හැකිය.
- ඔවුන් සාර්ථක වැඩිහිටියන් වීම වළකාලමින්, එම බලපෑම ඔවුන්ගේ ජීවිත කාලය පුරාවටම වුව ද පැවතිය හැකිය.
- නමුත් දරුවන්ට බොහෝ විට තමන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය කරන කුසලතා නොමැත.
- එම නිසා දරුවන්ට සිදුවන හානි වීම් වැළැක්වීම සහ ඔවුන්ව ආරක්ෂා කරගැනීම වැදගත් වේ. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, නෑදෑයන් වශයෙන් වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම වන්නේ දරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඔවුන්ට ආරක්ෂිතව සිටීමට අවශ්‍ය වන කුසලතා ඉගැන්වීමයි.
- හානි වීම් වලින් ඔවුන්ව ආරක්ෂා කිරීම මඟින් දරුවන්ට දියුණු වීමට, සතුටින් සිටීමට, ප්‍රසන්න මතකයන් ඇති කිරීමට සහ හොඳින් හැඩගැහුනු වැඩිහිටියන් ලෙස හැදී වැඩීමට වීමට ඉඩ සලසයි.
- එබැවින්, ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතියට ඇතුළත් කර ඇති අයිතිවාසිකම් මොනවාද යන්න තේරුම් ගැනීම, මෙම කරුණු කෙතරම් වැදගත් දැයි දැන ගැනීම සහ ඔවුන්ට හෝ ඔවුන් දන්නා කෙනෙකුට මෙම අයිතිවාසිකම් අහිමි වීමක් සිදුවූ අවස්ථාවක ඒ වෙනුවෙන් යම් පියවරක් ගැනීමට හැකියාව තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

4.5.4 ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?

- සියලුම ආකාරයේ කායික හෝ මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට සියලුම දරුවන්ට අයිතියක් ඇත.
- මෙයින් අදහස් වන්නේ ලිංගික අපයෝජනයන් ද ඇතුළුව දරුවන්ව තුවාල කිරීමට හෝ අපයෝජනයට ලක් කිරීමට, නොසලකා හැරීමට හෝ සූරාකෑමට නොහැකිය.
- එය දරුවාගේ ශරීරය සහ මනස ආරක්ෂා කිරීමට අදාළ වේ.
- තම ශරීරය හිමි තමන්ටම බව දරුවන්ට ඉගැන්විය යුතුය. කිසිවෙකුට ඔවුන්ගේ ශරීරයට අත තැබීමට නොහැක. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔවුන්ට පහර දීමට හෝ තුවාල කිරීමට හෝ බිය වැද්දීමට හෝ ලිංගිකව නුසුදුසු හැසිරීම් වලට යටත් කිරීමට නොහැකි බවයි.
- දිගින් දිගටම ඔවුන්ට බැන වැදීම, හානි පමුණුවන බවට තර්ජනය කිරීම යනාදී මානසික හිංසනයන්ට ලක් කිරීම ද වැරදිය.
- ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතියට ඇතුළත් වන්නේ:

ළමා ශ්‍රමයෙන් ආරක්ෂා වීම.

- ළමා ශ්‍රමය යනු දරුවන්ට හානි කරන හෝ සූරාකෑමට ලක් කරන රැකියාවන් වේ.
- එය ඇතැම් විට භයානක වන අතර අධ්‍යාපනයට බාධා ඇති කරයි
- බොහෝ විට, ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය වෙනුවෙන් ඉතා අඩු ගෙවීමක් හෝ කිසිදු ගෙවීමක් නොලැබීම සිදු වේ.
- එය මූලික වශයෙන් දරිද්‍රතාවය නිසා ඇති වේ.

අන්තරාදායක මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්, හා දුම්කොළ වලින් ආරක්ෂා වීම.

- මත්ද්‍රව්‍ය භයානක වේ.
- මත්ද්‍රව්‍ය මඟින් ශරීරයට හා මනසට විවිධ ගැටලු ඇති කළ හැකිය. එය ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනයට බලපෑ හැක. එමඟින් ඔවුන්ට සිය මිතුරන් අහිමිව යා හැකිය.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හෝ ළඟ තබා ගැනීම නීතියට අනුව වරදක් වේ.

ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම.

- ප්‍රචණ්ඩත්වයන් තුළට ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇතුලත් වේ.

- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු නිවසක වැඩිහිටියෙක් තවත් වැඩිහිටියෙකු සහ/- හෝ ළමයෙකු හට තර්ජනය කිරීම, හිරිහැර කිරීම, හෝ රිදවීමට ලක් කිරීමයි.

  එයට පහත කරුණු ඇතුලත් වේ:

  - පයින් පහර දීම, මිටින් පහර දීම, ගුටි බැට දීම
  - යමෙකු ඝාතනය කිරීමට තර්ජනය කිරීම හෝ ඔවුන්ව රිදවීම
  - ඔවුන්ට යා හැක්කේ කුමන ස්ථානවලටද සහ ඔවුන්ට ඇඳිය හැක්කේ කුමන ආකාරයේ ඇඳුම් පැළඳුම් ද ආදී වශයෙන්, තවත් අයෙකුව පාලනය කිරීම.
  - ඔවුන්ට මුදල් ලැබීමට ඉඩ නොදීම හෝ රැකියාවකට යෑම වැළැක්වීම මඟින් යමෙකුගේ මුදල් ආදායම් පාලනය කිරීම.
  - යමෙකුට වරදකාරි හැඟීමක් ඇති කිරීම, ඔවුන්ව විවේචනය කිරීම හෝ ඔවුන් හට පහත් යැයි හැඟීමට සැළැස්වීම සහ ඔවුන්ව තමන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමෙන් වැළැක්වීම.
  - අනෙක් පුද්ගලයාගේ ඊමේල්, කෙටි පණිවිඩ හෝ ලිපි කියවීම.
  - යමෙකුට අවශ්‍යතාවක් නොමැති අවස්ථාවකදී ලිංගික කටයුත්තක් සිදු කිරීමට සැළැස්වීම.

- එමඟින් දරුවන්ට අනාරක්ෂිත බව හැඟවීම, ඔවුන්ව බියට හා කණගාටුවට පත් කිරීම සිදු කරයි.

- ප්‍රචණ්ඩත්වයන් තුළට ළමා අපචාරයන් ද ඇතුළත් ය.

- අත් වැරැද්දකින් සිදු නොවී යම්කිසි වැඩිහිටියෙක් විසින් දරුවෙකුට කරදර කරයි ද, එය ළමා අපචාරයක් වේ.

  අපයෝජනයක් නිවසක, පාසලක හෝ වෙනත් ඕනෑම ස්ථානයකදී සිදුවිය හැකිය.

  ඒවා පහත පරිදි විය හැකිය:

  - ශාරීරික හිංසනය: වැඩිහිටියෙකු විසින් ගුටි බැට දීම, වැරෙන් සෙලවීම, හුස්ම හිර කිරීම, පිළිස්සීම, කෙනිත්තීම, පහර දීම හෝ වේදනාවක් හෝ තුවාල ඇති කරන වෙනත් ඕනෑම ක්‍රියාවකින් දරුවෙකුට රිදවයි නම් එය ශාරීරික හිංසනයකි. දරුවෙකු ශාරීරිකව හිංසනයට ලක් වුවහොත්, ඔවුන්ගේ ශරීරයේ මත කැපුම්, තැලීම් හෝ වෙනත් සලකුණු දැකිය හැකිය. ශාරීරික දඬුවම් ද එක්තරා ආකාරයක ශාරීරික හිංසනයකි. එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය අධීක්ෂණය කරන ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ කමිටුව මඟින් ශාරීරික දඬුවම් නිර්වචනය කරන්නේ "මොන තරම් සුළු වුවද, කුමන ප්‍රමාණයකින් හෝ වේදනාවක් හෝ අපහසුතාවක් ඇති කිරීමේ අරමුණින් කායික බලය භාවිතා කරන ඕනෑම දඬුවමක්" ලෙසිනි.

- චිත්තවේගීය අපයෝජනය: මෙය සිදු වන්නේ වැඩිහිටියෙකු සෑම විටම දරුවාට කෑගැසීමෙන්, හැරදමා යන බවට තර්ජනය කිරීමෙන් හෝ නපුරු දේ පැවසීමෙන් දරුවාට රිදවන විට ය. දරුවෙකු චිත්තවේගීයව අපයෝජනයට ලක් වුවහොත්, කිසිවෙකු තමන් ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වන බව ඔවුන්ට හැඟෙන්නට පුළුවන.

- ලිංගික අපයෝජනය: මෙය සිදුවන්නේ වැඩිහිටියෙකු හෝ දරුවෙකුට වඩා වැඩිමහල් කෙනෙකු විසින් දරුවෙකුගේ ලිංගික අවයව ස්පර්ශ කරන විට හෝ දරුවෙකු වැඩිහිටි පුද්ගලයාගේ ලිංගික අවයව ස්පර්ශ කරන විටයි. ලිංගික අවයව යනු නාන ඇඳුම් හෝ යට ඇඳුම් වලින් ආවරණය වන කොටස් වේ. මේවා සමහර විට "පෞද්ගලික අවයව" ලෙසද හැඳින්වේ. (පහසුම්කරු සඳහා සටහන: පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගික අවයවයන් දෙමව්පියන් මෙන්ම දරුවන් විසින් විවිධ ව්‍යවහාර නාමයන්ගෙන් හඳුන්වනු ලබන බව සිහි තබා ගන්න. එම නිසා මෙම නාමයන් භාවිතයද ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි නමුත් නිවැරදි වාක්‍ය ඛණ්ඩය "ලිංගේන්ද්‍රිය" යන බව අවධාරණය කිරීමට කටයුතු කරන්න). වැඩිහිටියෙක් දරුවෙකුගේ දෙතොල් තම දෙතොල් මගින් ස්පර්ශ කරන්නේ නම් එයද ළමා අපචාරයක් විය හැකියි. වැඩිහිටියෙකු ඇඳුම් නොමැතිව සිටින මිනිසුන්ගේ පින්තූර හෝ වීඩියෝ පට පෙන්වීම හෝ දරුවෙකුගේ මෙවැනි පින්තූර ගැනීමද ලිංගික අපයෝජනයකි. දරුවෙකු ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වන්නේ නම්, ඔවුන්ට අපහසුතාවයක්, බියක් හෝ ව්‍යාකූලත්වයක් දැනිය හැකිය.

සූරාකෑමට ලක්වීමෙන් ආරක්ෂා වීම.

- සූරාකෑම සඳහා මිනිස් වෙළෙඳාම ඇතුළත් වේ.

- මිනිස් වෙළෙඳාමෙන් පීඩාවට පත් වූ පුද්ගලයින් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට ප්‍රතිලාභ ලබා දීම සඳහා ඔවුන්ගේ කැමැත්තට එරෙහිව (බලහත්කාරයෙන්, හෝ හැසිරවීමෙන් හෝ පාලනය කිරීමෙන්) යම් ආකාරයකින් (උදා: ලිංගිකව, ශාරීරිකව, ආදිය) සූරාකෑමට(භාවිතයට ලක්වීම) ලක්වේ. කෙටියෙන් කිවහොත්, එය ලාභය සඳහා මිනිසුන් විකිණීමකි.

- දරුවාට බල නොකර හෝ, දරුවාගේ කැමැත්ත ඇතිව ද දරුවෙකු වෙළඳාමට ලක් කළ හැකිය.

- මෙයට හේතුව, යම් ක්‍රියාවකට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා නීතියට අනුව දරුවෙකු පරිණත නොවන බව සැළකීමයි.

- සූරාකෑම යනු දරුවෙකු බලහත්කාරයෙන් විවාහ කරවීම විය හැකිය.

- ශ්‍රී ලංකාව තුළ යම් පුද්ගලයකුට නීත්‍යානුකූලව විවාහ වීමට (මුස්ලිම් නීතිය යටතේ හැර) වයස අවුරුදු 18ට වැඩි විය යුතුය.ඳ

- ළමා විවාහයක් යනු දරුවෙකු, වැඩිහිටියෙක් හෝ වෙනත් දරුවෙකු සමඟ විවාහ වීමයි.

- එය දරුවන්ට හානිකර වන්නේ ඔවුන්ට පාසල් යාම මග හැරීම; ඔවුන්ව ඇතැම් විට ඔවුන්ගේ මිතුරන්ගෙන් සහ පවුලේ අයගෙන් කපා හැරීමට ලක්වීම; සහ එය ශාරීරිකව හානිකර විය හැකි නිසා වේ.

- ළමා විවාහ විවිධ ජනවාර්ගික හෝ ආගමික ප්‍රජාවන්හි දරුවන්ට වෙනස් ලෙස බලපායි. උදා: මුස්ලිම් ප්‍රජාවට අදාළ වන මුස්ලිම් විවාහ සහ දික්කසාද පනතට අනුව විවාහ වීමට අවම නීත්‍යානුකූල වයසක් නොමැත. මෙයින් අදහස් කරන්නේ බාල වයස්කාර ගැහැණු ළමයින් පවා විවාහ කර දිය හැකි බවයි.

- ශ්‍රී ලංකාව තුළ, අවාසනාවන්ත ලෙස ආරක්ෂාව සඳහා වන අයිතිය සම්පූර්ණයෙන් භුක්ති විඳිය නොහැකි දරුවන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් සිටිති:

- දරුවන්ගෙන් 1% ක ප්‍රමාණයක් ළමා ශ්‍රමිකයින් ලෙස යොදා ගෙන ඇත.

- ගැහැණු දරුවන්ගෙන් 10%ක ප්‍රමාණයක් අවුරුදු 18ට පෙර විවාපත් වේ.

- 2022 වසර තුළ ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය වෙත

ළමා අපචාර සිද්ධීන් 10497ක් වාර්තා වී ඇත.

- දරුවන්ගෙන් හතරෙන් එකක ප්‍රමාණයක් සිය ජීවිත කාලය තුළ අවම වශයෙන් එක් වරක් හෝ සයිබර් හිංසනයන් අත් විඳ ඇත.

4.5.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය (UNCRC), සිවිල් හා දේශපාලන අයිතිවාසිකම් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය (ICCPR), ආර්ථික, සමාජයීය හා සංස්කෘතික අයිතීන් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික සම්මුතිය (ICESCR), කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම සඳහා වන සම්මුතිය (CEDAW), සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුතිය (CRPD) ඇතුළු ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ සම්මුතිවලදී ළමයින්ට ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා වන අයිතිය භුක්ති විඳීම සහතික වේ.

- ශ්‍රී ලංකාව තුළද දරුවන්ගේ මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරවන නීති කිහිපයක් ම පවතී:

  - ව්‍යවස්ථාවේ 11 සහ 12 වන වගන්ති
  - 1998 අංක 50 දරන ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය පිළිබඳ පනත
  - දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය
  - 2005 අංක 34 දරන ගෘහස්ථ හිංසනයන් වැළැක්වීමේ පනත
  - 1983 අංක 22 දරන අසභ්‍ය ප්‍රකාශන (සංශෝධනය) පනත
  - 2007 අංක 24 දරන පරිගණක අපරාධ පනත
  - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් ශාරීරික දඬුවම් තහනම් කරමින් නිකුත් කරන ලද අංක 12/2016 දරන චක්‍රලේඛය
  - 2016 අප්‍රේල් 20 දිනැති අංක 1963/30 දරන අනිවාර්ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ගැසට් නිවේදනය
  - කම්කරු නීති කිහිපයක්

ප්‍රායෝගිකව:

වැඩිහිටියන්:

- දරුවන් ආරක්ෂා කිරීම බහුතර මිනිසුන් සතු වගකීමක් වේ:

  - ප්‍රචණ්ඩත්වයට, අපයෝජනයට හෝ සූරාකෑමට ලක් වූ දරුවන්ට අවශ්‍ය රැකවරණය ලැබීම සහතික කිරීමට රජයට වගකීමක් ඇත.
  - දෙමාපියන් සහ පවුල් විසින් ද දරුවන් රැකබලා ගැනීම සහ ආරක්ෂා කිරීම සිදු කළ යුතුය.
  - ගුරුවරුන් සහ ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන් වැනි ඕනෑම කාල පරිච්ඡේදයක් සඳහා ඔවුන් වෙනුවෙන් වගකිව යුතු හෝ ඔවුන් භාරව සිටින පුද්ගලයින් විසින් දරුවන් රැකබලා ගත යුතුය.

- දෙමව්පියන් හා පවුල්වලට පහත කරුණු සිදුකළ හැකිය:

  - දරුවෙකුගේ ආරක්ෂා වීමට ඇති අයිතිය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව තමන් දැනුවත් වීම සහ තම දරුවන් දැනුවත් කිරීම. මෙම අයිතිය කුමක් වෙනුවෙන් පවතී ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන් සතු අවබෝධය ගැන සහ එය උල්ලංඝනය විය හැකි ආකාරයන් ගැන සිතා බැලීම සිදුකරන්න.
  - ඔවුන් දන්නා සියලුම දරුවන් මෙම අයිතිය භුක්ති විඳිනවා ද යන කරුණ සිහියට ගන්න. දරුවන් හට ඔවුන්ට ආරක්ෂා වීම සඳහා අයිතියක් ඇති බව අවබෝධ වූ විට, ඔවුන්ව අපයෝජනය ලක්වූයේ තමන්ගේ වැරැද්දක් නිසා බව සිතීම අඩු වන අතර, අපරාධකරුවෙකු වාර්තා කිරීමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇති කරයි.
  - තම දරුවන්ට ඇහුම්කන් දීමට සහ ඔවුන් සමග විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට ඉගෙන ගන්න. මෙමඟින් දරුවන්ට දෙමාපියන් කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති කිරීමට සහ ඔවුන්ව මිත්‍රයන් ලෙස සහ තමන්ව ආරක්ෂා කරන අය ලෙස දැකීමට දරුවන් දිරිමත් කරනු ඇත. ඔවුන්ට කරදරයකට පත්ව සිටින බව හැගෙන්නේ නම් දෙමාපියන් වෙත පැමිණෙන ලෙස ඔවුන්ට පැවසීමට මතක තබා ගන්න උදා: "ඔබට ඕනිම දෙයක් මා එක්ක කියන්න පුළුවන්, මම ඔබව විනිශ්චය කරන්නේවත් ඔබට දඬුවම් කරන්නේවත් නැහැ. මට පුළුවන් ඔබට උදව් කරන්න".
  - ඔවුන් තම දරුවන් කෙරෙහි හිංසාකාරී නොවන බවට වග බලා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ හැසිරීම පරීක්ෂා කරන්න. දරුවන්ව හික්මවීම

කල්පනාකාරීව සිදු කළ යුතුයි. අපයෝජනය ශාරීරිකව පමණක් සිදු නොවේ. වචනයෙන් සහ ක්‍රියාවන්ගෙන් පවා සිත් රිදවීම් විය හැකිය. පහරදීමකින් හෝ කෑගැසීමකින් තොරව ගැටුම් සමථයකට පත් කළ හැකි බව දරුවන්ට සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන්ට පෙන්වීමට හැකි ක්‍රියාවන් භාවිතා කරන්න.

- වයසට සුදුසු භාෂාවන් භාවිතයෙන් දරුවන් සමඟ මෙම කරුණු කතා කරන්න:

    - කාමුක දර්ශන යනු කුමක් ද - ඉතා කුඩා දරුවන් සඳහා "කාමුක දර්ශන යනු ඇඳුම් නොමැතිව සිටින මිනිසුන්ගේ පින්තූර" වැනි වාක්‍ය ඛණ්ඩ භාවිතා කරන්න; "එය ඔබට අපහසුතාවයක්, ලැජ්ජා සහගත බවක් හෝ අප්පිරියාවක් ඇති කළ හැක. " වැඩිහිටි දරුවන් සඳහා එවැනි දෑ ඔවුන්ගේ උනන්දුව ඇතිකරවන සුළු විය හැකි බව පිළිගන්න.

    - මාර්ගගත ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සිදුවිය හැකි ආකාරය;

    - ලිංගික අපයෝජන ගැන ඔවුන්ට උගන්වන්න. ඉතා කුඩා දරුවන්ට 'හොඳ ස්පර්ශය/ නරක ස්පර්ශය' පිළිබඳ; 'ආගන්තුකයන්ගේ අනතුරු' ආදිය ගැන පණිවිඩ ලබා දිය යුතුය.

    - දරුවන් සමඟ ලිංගිකත්වය ගැන කතා කිරීමට වේලාසන වැඩිය යනුවෙන් යමක් නොමැත. මෙම සංවාදයන් සිදුකිරීමට සුදුසුම පුද්ගලයන් වන්නේ දෙමාපියන්ය. කුඩා කල සිටම ලිංගිකත්වය සහ මිනිස් සිරුර ගැන කතා කිරීමෙන් ලිංගික කටයුතු සහ ලිංගිකතාවය යනු ජීවිතය තුළ අඩංගු නිරෝගී කරුණු බව දරුවන්ට තේරුම් ගත හැකිය. එය ගැහැණු ළමයින්ගේ ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන අතර එමගින් නව යොවුන් වියේදී සහ සැලසුම් රහිතව සිදුවන ගැබ්ගැනීම් වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ඔවුන්ට ලබා දෙනු ඇත. එය දරුවන්ට ලිංගික අපයෝජන හඳුනා ගැනීමට සහ එවැනි අපයෝජනයන් වාර්තා කිරීමට පෙළඹවීමටද උපකාර විය හැක.

    - දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ශරීර කොටස්වල නම් කියා දෙන විට, ඔවුන්ගේ ශරීර කොටස්වල නිවැරදි නම් භාවිතා කිරීම වැදගත් වේ. ඔවුන්ට පහත නම් උගන්වන්න: තන පුඩු, පියයුරු, තට්ටම, ශිෂ්ණය, යෝනිය සහ ගුදය. මෙම නිවැරදි නම් දැන ගැනීම ළමයින් ලිංගික අපයෝජනයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වේ, මන්ද බොහෝ විට ළමයින්ට ලිංගික අපයෝජන ගැන සාකච්ඡා කිරීමට අපහසු වන්නේ ඔවුන් ඒ සඳහා භාවිතා කළ යුතු වචන නොදන්නා බැවිනි. කුඩා කල සිටම මෙම වචන දරුවන්ට උගන්වා ඇත්නම්, ඔවුන් ලිංගික අතවරයකට ලක් වුවහොත් සිදු වූ දේ වඩාත් හොඳින් විස්තර කිරීමට හැකි වන අතර නිවැරදි වචන භාවිතා කිරීමට බිය නොවනු ඇත.

- ගෘහස්ථ හිංසනය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආදිය රූපවාහිනියේ පෙන්වයි නම් එය සංවාදයට ලක් කරන්න. ඔවුන්ට සිතන දේ පිළිබඳව දරුවන් සමඟ කතා කරන්න; එය හානිකර වන්නේ කෙසේද; ඔවුන් එය අත්විඳින්නේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

- ආක්‍රමණශීලී නොවී, දරුවන් විවේක කාලයෙහි සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කරන්න. දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටියන් මෙලෙස ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කරන්නේ ඔවුන්ගේම සුගතිය සඳහා බවත් එසේ කිරීම දෙමාපියන් සතු වගකීමක් බවත් දරුවන්ට පැහැදිලි කරන්න. දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව දෙමාපියන්ගේ අංක එකේ ප්‍රමුඛතාවයක් වේ.

- දරුවන්ව විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා සහ ඔවුන් උනන්දු වන ඕනෑම විවේකී ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමට දිරිමත් කරන්න. මෙය ධනාත්මක අන්තර්ක්‍රියා සහ ආත්ම අභිමානය සඳහා උපකාරී වේ. ඔවුන්ගේ මිතුරන් කවුද යන වග සහ ඔවුන් කාලය ගත කරන්නේ කොතැනදැයි දැන ගන්න.

- දරුවෙකු තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, කාමුක දර්ශනවලට ඇබ්බැහි වීම හෝ වෙනත් ආකාරයේ වැරදි ක්‍රියාවක් ඇතැයි සැක කෙරේ නම්, ඉවසිලිවන්ත වන්න. දෙමාපියන් හෝ වැඩිහිටියන් ළෙස හදිසි තීරණ නොගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. තම දරුවාට ඔවුන් තනි වී ඇති බව නොහැඟෙන සේ කතා කිරීමට තමන් හට අපහසු වේ යැයි දෙමාපියන් සිතන්නේ නම්, දරුවන් සමඟ මේ පිළිබඳව කතා කිරීමට වෙනත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

- තම අයිතීන් හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව හැඟේ නම් ඒ පිළිබඳව හඬ නැගීමට දරුවන් දිරිමත් කරන්න. උදා: "ඔබ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ මිනිසුන්ගේ නිරුවත්

ෂායාරූප දැක්කා නම්, කරුණාකර එය මට පවසන්න". "යම්කිසි කෙනෙක් ඔබව අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරයි නම් හෝ ඔබව අපහසුතාවයට පත් කරයි නම්, කරුණාකර ඒ පිළිබඳ සැමවිටම මට පවසන්න".

- ප්‍රදේශය තුළ වඩාත් හොඳ පාසලෙන් පසු ක්‍රියාකාරකම් ඇතිකිරීම සඳහා ප්‍රදේශයේ පාලනාධිකාරියට හා දේශපාලන බලධාරීන් හට සාමූහිකව බලපෑම් කරන්න. එමගින් දරුවන් අනතුරු වලින් වලක්වා ගනු ඇති අතර ඔවුන්ගේ කාලය යමක් ඉගෙනීමට භාවිතා කරනු ඇත.
- විමසිලිමත්ව සිටින්න. දරුවෙකුගේ ආරක්ෂා වීමට සම්බන්ධ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව ඕනෑම වැඩිහිටියෙකු දකී නම්, ඇසෙන්නේ නම් හෝ දන්නේ නම්, ඔවුන්ටඃ
  - ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ (NCPA) 1929 උපකාරක අංකය අමතන්න. එයට රටේ ඕනෑම තැනක සිට, දවසේ ඕනෑම වේලාවක භාෂා තුනෙන්ම නොමිලේ සම්බන්ධ විය හැක. ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය හට මනෝ සමාජීය සේවා, නීතිමය සේවා හෝ අදාළ වෙනත් ඕනෑම සේවාවක් සඳහා දරුවාට උපකාර කළ හැක.
  - කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත සෑම පොලිස් ස්ථානයකම පිහිටුවා ඇති ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා සහ කාන්තා කාශංශ වෙත පැමිණිලි කරන්න.
  - ඔබේ පළාතේ පරිවාස දෙපාර්තමේන්තුවට අනුයුක්ත පරිවාස නිලධාරියා දැනුවත් කරන්න.
  - අවශ්‍ය උපකාර සේවා සැපයීමට හෝ යොමු කිරීම් සිදු කළ හැකියාව ඇති, ග්‍රාම නිලධාරී, දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී හෝ දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ ස්ථානගත කර ඇති දිස්ත්‍රික් ළමාරක්ෂක නිලධාරී හෝ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල ස්ථානගත කර ඇති ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් දැනුවත් කරන්න.
  - දිස්ත්‍රික් හෝ ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරීන් හෝ පොලිසිය වැනි අධිකාරීන් වෙත යොමු කිරීම් සඳහා සහාය විය හැකි ග්‍රාමීය ළමා සංවර්ධන කමිටුවට (VCDC) හෝ පාසල් ළමා ආරක්ෂක කමිටුවට දැනුම් දෙන්න.

දරුවන්ඃ

- තම සංවර්ධනයට ඇති අයිතිය උල්ලංඝනය වී ඇති බව දරුවෙකු සිතන්නේ නම්, තම පවුලේ අය සමඟ; හෝ විශ්වාසවන්ත ගුරුවරයෙකු; හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙක් සමඟ ඒ පිළිබඳව කතා කළ හැකිය.
- අඩුම තරමින් වයස අවුරුදු 16ක් හෝ ලබන තෙක්, ළමුන් දිනපතා පාසල් යා යුතුය.
- ඔවුන් උනන්දු කරන ආකාරයේ විනෝදාංශ, ක්‍රීඩාවන්, හෝ වෙනත් විනෝදන ක්‍රියාකාරකම් සොයාගැනීම. පාසල් කාලයෙන් පසු සහ සතිඅන්ත වලදී ඒවායේ නිරත වීම.
- නාඳුනන පුද්ගලයන් සමඟ කතාබස් කිරීම, හෝ ඔවුන් විසින් දෙනු ලබන දෑ කෑමට ගැනීම හෝ පානය කිරීම, හෝ දෙමව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුගේ අවසරයකින් තොරව ඔවුන් සමඟ ගමන් බිමන් යෑම නොකරන්න.
- වැඩිහිටියන් විසින් දරුවෙකු, ඔවුන් අපහසුතාවයට පත් වන ආකාරයෙන් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුය. මේ දෙමව්පියෙක්, ගුරුවරයෙක්, වැඩිමහල් සහෝදරයෙක් හෝ සහෝදරියක්, ඥාතියෙක් හෝ වෙනත් ඕනෑම අයෙක් සඳහා විය හැකිය. යම්කිස ිපුද්ගලයෙක් ඔවුන්ව අපහසුතාවයට පත් වන ආකාරයකින් ස්පර්ශ කරයි නම්, වහාම තමන්ට විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ ගැන පවසන්න.
- අසභ්‍ය දර්ශන සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නුසුදුසු බව අවබෝධ කරගන්න. එය ඔවුන්ගේ ශරීරයට මෙන්ම මනසට ද හානිකර විය හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම අංක 20 (ළමයින් සඳහා): අත ඇල්ලීමේ අනුරූපතාව (කායික හා ලිංගික හිංසනයක් පිළිබඳ සිද්ධියකදී අනුමැතිය පිළිබඳ සංකල්පය විදහා දැක්වීම සඳහා)

1 සැසිය අතරතුර පහසුම්කරු හට දරුවාගේ අත ස්පර්ශ කළ හැකිදැයි සහභාගීවන ළමයෙකුගෙන් විමසන්න.

2 ඔහු/ඇය කැමැත්ත පළ කිරීමෙන් පසු, සහභාගීවන්නාගේ අත ස්පර්ශ කරන්න.

3 ඉන්පසු ඔහුගේ/ඇයගේ අත වෙනත් ආකාරවලින් ස්පර්ශ කිරීම සිදු කරන්න: අල්ලා ගැනීම, සෙමෙන් පහරක් ගැසීම, කොනිත්තීම, මිරිකීම, ඇදීම යනාදිය.

4 ආදර්ශනය කිරීම සඳහා අත යොදා ගන්නා ලද සහභාගියා නිරීක්ෂණය කරමින් සැසියේ කරුණු සාකච්ඡා කිරීම දිගටම කරගෙන යන්න.

5 සැසිය අතරතුර යම් අවස්ථාවක දී ඔහු/ඇය සැබවින්ම අපහසුතාවයට පත් වනු ඇති අතර බොහෝ විට පහසුම්කරුගෙන් ඉවත් වීමට උත්සාහ කරනු ඇත.

6 සහභාගියා මෙය කරන විට, ගැටලුව කුමක්දැයි ඔවුන්ගෙන් විමසන්න - පහසුම්කරු විසින් ඔහුගේ /ඇයගේ අත ස්පර්ශ කිරීමට ඔවුන් එකඟ වූ බව ඔවුන්ට සහ අනෙකුත් සහභාගිවන්නන්ට ප්‍රකාශ කරන්න.

7 ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාරවලට සවන් දෙන්න. අනුමැතිය ප්‍රකාශ කිරීමේ ප්‍රධාන අංගයක් ගැන සාකච්ඡා කිරීමට මෙම අවස්ථාව භාවිතා කරන්න. එනම්, දෙපාර්ශවයම එකම දෙයකට එකඟ විය යුතුය. නිශ්ශබ්දව සිටීම හෝ ඒ පිළිබඳ කිසිවක් නොකර සිටීම කිසිඳු අවස්ථාවක අනුමැතිය දීමක් ලෙස හැඟවෙන්නේ නැත. ඔවුන් එයට එකඟ යැයි පැවසුවද, දරුවෙකුට ලිංගික ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා කිසි විටකත් අනුමැතිය ප්‍රකාශ කිරීම සිදු කළ නොහැකි බව අවධාරණය කරන්න. මෙයට හේතුව නම් දරුවන් යනු ලිංගික ක්‍රියාකාරකමකට හෝ වෙනත් ආකාරයේ කායිකව හානිකර ක්‍රියා සඳහා අනුමැතිය පල කිරීමේ සැබෑ ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට තරම් පරිනත නොවූ පිරිසක් වීමයි.

ක්‍රියාකාරකම අංක 21 (ළමයින් සඳහා): හොඳ ස්පර්ශයක් / නරක ස්පර්ශයක්

1 ෆ්ලිප් චාට් එකක් මත පුද්ගලයෙකුගේ රූපයක් අඳින්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ඔබට බෝනික්කෙකු ද භාවිතා කළ හැකිය.

2 රූපයේ/බෝනික්කාගේ සියලුම ශරීර කොටස් නිවැරදිව නම් කරන්න. ඇස්, කන්, අත්, කකුල්, උදරය, ශිෂ්ණය, පියයුරු, යෝනිය ආදී නිවැරදි නම් භාවිතා කරන්න.

https://onlineschoolsindia.in/school-guide/good-touch-bad-touch/

3 ඉන් පසු, ඔවුන්ගේ ශරීරයේ ඇතැම් ස්ථානයන් ස්පර්ශ කිරීමට, ඡායාරූප ගැනීමට ඉඩ දීම හෝ වෙනත් පුද්ගලයින්ට පෙන්වීම නොකළ යුතු බව ඔවුන්ට කියන්න.

4 ස්පර්ශ කිරීම් වර්ග තුනක් ඇති බව ඔවුන්ට කියන්න (එක් එක් ස්පර්ශය උදාහරණ සමඟ පැහැදිලි කරන්න):

- ආරක්ෂිත ස්පර්ශයන්: මෙවැනි ස්පර්ශයන් ළමයින්ව ආරක්ෂිතව තබා ගන්නා මෙන්ම ඔවුන්ට යහපත් වන සහ ළමයින්ට හොඳ, ආරක්ෂිත හෝ සුවපහසු හැඟීමක් ඇති කරන ස්පර්ශයන් වේ.

  උදා: වැළඳ ගැනීම, පිටට තට්ටු කිරීම සහ උරහිස වටා අතක් දමා ගැනීම, පහක් දැමීම (high-fives), අත් අල්ලා ගැනීම.

  ආරක්ෂිත ස්පර්ශයන් වලට, ඇනෙන ලද කටුවක් ඉවත් කිරීම වැනි වේදනා සහගත ස්පර්ශයන් ද ඇතුළත් විය හැකිය. කවුරුන් හෝ එලෙස කටුවක් ඉවත් කරන විට එය දරුවන් නිරෝගීව තබාගැනීම සඳහා ඔවුන් විසින් සිදු කරන බැවින්, එය ආරක්ෂිත ස්පර්ශයක් බවට පත් වන බව දරුවන්ට පැහැදිලි කරන්න.

- අනාරක්ෂිත ස්පර්ශයන්: මේවා දරුවන්ගේ ශරීරයට හෝ හැඟීම්වලට රිදවන ස්පර්ශයන්ය, උදා: පහර දීම, තල්ලු කිරීම, කෙනිත්තීම, හුස්ම හිර කිරීම සහ පයින් ගැසීම. මේ ආකාරයේ ස්පර්ශයන් සුදුසු නොවන බව දරුවන්ට පවසන්න.

- අනවශ්‍ය ස්පර්ශයන්: මේවා ආරක්ෂිත විය හැකි නමුත් එම පුද්ගලයාගෙන් හෝ ඒ මොහොතේ දරුවෙකුට අවශ්‍ය නොවන ස්පර්ශයන් වේ.

5 ඔවුන් දන්නා හඳුනන අයෙකුගෙන් සිදු වුව ද, අනවශ්‍ය ස්පර්ශයකදී දරුවාට "එපා" ලෙස පැවසීමට හැකි බව ඔවුන්ට කියන්න.

6 දැන්, "එපා" ලෙස ශබ්ද නගා පැවසීමට දරුවන්ට පවසන්න. ශක්තිමත් එහෙත් ආචාරශීලී හඬකින් "එපා" කීමට පුහුණු වීමට දරුවන්ට උපකාර කරන්න. මෙය දරුවන්ට පෞද්ගලික සීමාවන් නිර්මාණය කරගැනීමට ඉගෙනීමේදී උපකාර වනු ඇත.

7 මෙම පණිවිඩය ලබා දුන් පසු, සුදුසු නොවන වෙනත් ආකාරයක අනාරක්ෂිත ස්පර්ශයක් ද තිබෙන බව ඔවුන්ට පවසන්න. එනම් වැඩිමහල් අයෙකු තම පෞද්ගලික ශරීර කොටස් වැරදි ලෙස ස්පර්ශ කරන විටය. [ඔවුන් අසනීප වී සිටින අවස්ථාවක වෛද්‍යවරයා විසින් කරනු ලබන ස්පර්ශයන් ආදී ඇතැම් වැඩිහිටි පුද්ගලයින් විසින් කරන ස්පර්ශ කිරීම්වල ගැටලුවක් නැති බව ඔවුන්ට ඉගැන්වීමට ප්‍රවේශම් වන්න (නමුත් මෙවැනි ස්පර්ශයන් දෙමාපියන් දරුවන් සමඟ සිටින විට සිදු කළ යුතුය)].

8 මීළඟට, පහත සඳහන් දෑ "හොඳයි" හෝ "හොඳ නැහැ" යන්න පිළිබඳව දරුවන්ගෙන් අසන්න:

A. ඔබේ ආච්චි අම්මාව වැළඳගැනීම (හොඳයි).

B. යම්කිසි කෙනෙක් විසින් ඔබගේ ඇඳුම් ඇතුළට අත දැමීම (හොඳ නැහැ).

C. ඔබ ඉදිරිපිටදී යම්කිසි කෙනෙක් තමන්ගේම පුද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ කිරීම (හොඳ නැහැ).

D. ඔබේ මිතුරන් සමඟ අත් අල්ලාගෙන සිටීම (හොඳයි).

E. යම්කිසි කෙනෙක් විසින් ඔබට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පුද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ කරන ලෙස පැවසීම (හොඳ නැහැ).

F. යම්කිසි කෙනෙක් ඔබට ඔබේ ඇඳුම් ගලවන ලෙස පැවසීම (හොඳ නැහැ).

G. ඔබේ මව විසින් ඔබ අසනීපව සිටියදී වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන ගිය විටක, ඔහුගේ කාර්යාලය තුළදී ඔබේ ඇඳුම් ගලවන ලෙස පැවසීම (හොඳයි).

H. නාඳුනන කෙනෙක් බසය තුළදී ඔබේ පපු ප්‍රදේශය ස්පර්ශ කිරීම (හොඳ නැහැ).

I. යම්කිසි කෙනෙක් විසින් ඔබේ ඇඳුම් නොමැති ඡායාරූප ගැනීම හෝ වීඩියෝ කිරීම (හොඳ නැහැ).

J. යම්කිසි කෙනෙක් ඔබට ඇඳුම් නොමැතිව සිටින මිනිසුන්ගේ ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ පෙන්වීම (හොඳ නැහැ).

9 යම්කිසි කෙනෙක් ඔබව වැරදි ආකාරයෙන් ස්පර්ශ කරයි නම්, ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඒ සිදුවීම ගැන පැවසීමට දරුවන්ට උපදෙස් දෙන්න. තව ද බියට පත් වී එතැනින් පළා යෑමට හෝ නිශ්ශබ්දව සිටීමට හේතු කරවිය හැකි තර්ජනයන් වලට බිය නොවන ලෙස ඔවුන්ට පවසමින් ක්‍රියාකාරකම අවසන් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 22 (වැඩිහිටියන් සඳහා): ආරක්ෂක සිතියම

1 "අපගේ ආරක්ෂක සිතියම" ලෙස පෝස්ටර් ප්‍රමාණයේ ෆ්ලිප් චාට් එකක් මත සිරස්තලයක් යොදාගන්න.

2 කඩදාසියේ පිටත සීමාව වටා ගම නියෝජනය කිරීමට විශාල සීමා රේඛාවක් අඳින්න.

3	ගම හඳුනා ගැනීමට උපකාර වන ඕනෑම දෙයක් (කඳු, ගොඩනැගිලි, උද්‍යාන, ගංගා ඇළ දොළ හෝ වෙරළ) ඇතුළත් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
4	ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා අදාළ වන ප්‍රජාව තුළ විවිධ ස්ථාන ගැන සිතා බැලීමට සහභාගීවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. මේවා පවුල්, අසල්වාසීන්, පොලිසිය, පාසල, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය, ග්‍රාම නිලධාරී, පුස්තකාල, ක්‍රීඩා පිටි, රෝහල් ආදිය විය හැකිය.
5	මේවා ෆ්ලිප් චාට් එක මත ලියාගන්න.
6	ඔවුන් විසින් මෙම ස්ථාන හඳුනා ගැනීමෙන් පසු, ළමයින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට එක් එක් ස්ථාන මඟින් සපයන සේවාවන් මොනවාදැයි ඔවුන්ගෙන් විමසන්න.
7	ප්‍රජාව තුළ සිටින දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා තවත් යමක් සිදු කළ හැකි දැයි සාකච්ඡා කරන්න. මේවා සිතියමට එකතු කරන්න.

4.6 සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය - මෙහි අර්ථය නම් අදහස් දැක්වීමට හා දැනුවත් වීම සඳහා සහභාගී වීමයි.

4.6.1 හැඳින්වීම

දරුවන්ගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීමට සහ ඒවා වැදගත් ලෙස සැලකිල්ලට ලක් වීම පිළිබඳ අයිතියක් ඔවුන් සතුව ඇත. රජයන් සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන් විසින් දරුවන්ට පැවසීමට ඇති දේට ඇහුම්කන් දිය යුතු අතර ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවලට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය. සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතියට ඇතුළත් වන්නේ මොනවා ද, එය උල්ලංඝනය වන ආකාරයන් සහ උල්ලංඝනයන් සිදු වූ විට ගත හැකි පියවර මොනවාද යන්න මෙම කොටස මඟින් සාකච්ඡා කරනු ඇත.

4.6.2 අරමුණු

සහභාගීවන්නන් හට:

- සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය යනු කුමක් ද යන්න පැහැදිලිව අවබෝධ කරගැනීමට.
- සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය උල්ලංඝනය වන අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීමට හැකි වීමට.
- එම උල්ලංඝනයන් වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවරයන් පිළිබඳව ඉගෙනීමට.

4.6.3 මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ ඇයි?

- සෑම කෙනෙකුටම තම අදහස් හා මතවාදයන් ප්‍රකාශ කිරීමට නිදහස ඇත.
- ඔවුන් ශාරීරික වශයෙන් කුඩා වුවද, දරුවන් ද මනුෂ්‍යයන් වන අතර සමාජයේ පූර්ණ සාමාජිකයන් වේ.
- එබැවින් ඔවුන්ට බලපාන සෑම කරුණක් සම්බන්ධයෙන්ම ඔවුන්ගේ අදහස්, දැක්ම සහ මතවාදයන් ප්‍රකාශ කිරීමට ඔවුන්ට හැකි විය යුතුය.
- වැඩිහිටියන් විසින් දරුවන් සඳහා නිතිපතා තීරණ ගනු ලබයි. වැඩිහිටියන් විසින් තමන් වෙනුවෙන් ගන්නා තීරණ සම්බන්ධයෙන් දරුවන්ට හඬක් නැගීමේ හැකියාවක් තිබිය යුතුය.
- තීරණ ගැනීමේ කටයුතු වලට දරුවන් සම්බන්ධ කර ගැනීම මඟින් ඔවුන් සවිබල ගැන්වීම සිදුවේ: එය ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ ජීවිතය කෙරෙහි කාරකත්වයක් ලබා දෙයි; වගකිවයුතු තීරණ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වැදගත් කුසලතා වර්ධනය කරගැනීමට ඔවුන්ට ඉඩ සලසා දෙයි; එය ඔවුන්ට ආත්ම අභිමානය ඇති කරයි; ප්‍රජාවට සහ සමාජය තුළ සහභාගී වීමට අවකාශය සපයයි; සහ එමගින් හොඳ ගුණාත්මකභාවයක් ඇති සේවාවන් වෙත යොමු කරයි.

උදා: දරුවන් විසින් වැඩිහිටියන්ව උදාහරණයෙහි ලා සළකනු ලබයි. වැඩිහිටියෙකු විසින් දරුවෙකුගෙන් ඔවුන්ගේ සුවදුක් විමසීමේදී, දරුවාට වැදගත්කමක් දැනේ. ඔවුන්ට සතුටක් දැනෙනු ලබයි. ඔවුන් වැදගත් බව ඔවුන්ට හැඟේ.

දරුවෙකුට ඇඳුම් මිලදී ගැනීමට පෙර කුමන වර්ණයක ටී ෂර්ට් එකක් අවශ්‍ය දැයි ඇසුවහොත්, ඔවුන්ගෙන් ඇසීම ගැන හා ඔවුන්ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම ගැන සතුටු වනු ඇත.

- එබැවින්, සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම සහ ඕනෑම දරුවෙකුට මෙම අයිතිවාසිකම් අහිමි වුවහොත් ඒ පිළිබඳව යම් පියවර ගැනීමට හැකි වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

4.6.4 සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය කුමන කාරණයක් සඳහා පවතී ද?

- තමන්ට බලපාන සියලුම ගැටළු පිළිබඳව තමන් සිතන දේ පැවසීමට සියලුම දරුවන්ට අයිතියක් ඇත.
- මතයක් ගොඩනැගීමට සහ එය යම් ආකාරයකින් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකි වූ විගසම දරුවන්ට මෙම අයිතිය හිමි වේ.
- මෙම අයිතිය සඳහා ඔවුන්ගේ ජීවිත සම්බන්ධයෙන් වැදගත් තීරණ ගන්නා විට ඒ පිළිබඳ කතා කිරීම සහ ඔවුන්ට සවන් දීම ඇතුළත් වේ.

උදා: වැදගත් තීරණ පිළිබඳ සැළකීමේදී එය ඔවුන් ජීවත් වන ස්ථානයට සම්බන්ධ (දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන්වීම සලකා බලන්න); ඔවුන් ජීවත් වන්නේ කවුරුන් සමඟ ද (ආයතනික රැකවරණය සහ දරුකමට හදා ගැනීම සලකා බලන්න); පාසලක් තෝරා ගැනීම; නැතිනම් ඔවුන්ගේ නිදහස් කාලය ගත කරන්නේ කෙසේද වැනි කාරණයක් විය හැකිය.

- තීරණයක් ගැනීමට අවශ්‍ය සියලුම තොරතුරු දරුවන් වෙත ලබා දීම සහ ඔවුන්ගේ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා ආරක්ෂිත අවකාශයක් සළසා දීම ද එයට අයත් වේ.
- පවතින තේරීම් සහ එක් එක් තේරීමට අදාළ වාසි සහ අවාසි පිළිබඳ අවශ්‍ය තොරතුරු දරුවන්ට ලබා දුන් විට, එය දැනුවත් සහ නිදහස් තීරණ ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කරයි.

උදා: නව පාසලකට යාමේ ප්‍රතිලාභ (වාසි) මොනවාද? ඔබේ පාසලේ නොමැති නව විෂයයන් ඔබට ඉගෙන ගත හැකිය; නව පාසලේ පිහිනුම් තටාකයක් ද ඇත. ඔබ දක්ෂ පිහිනුම් ක්‍රීඩකයෙක් නිසා ඔබට පිහිනුම් තරඟවලට තරඟ කළ හැකියි.

මෙම නව පාසලට යාම නිසා ඇතිවන පාඩු (අවාසි) මොනවා ද? ඔබට ඔබේ මිතුරන් මග හැරෙනු ඇත; පාසල නගරයේ තිබෙන නිසා ඔබට නිවසින් බැහැරව සිටීමට සිදුවේ.

- යම් තීරණයක් මඟින් ඔවුන්ගේ ජීවිතයට බලපෑමක් ඇති කරන අවස්ථාවක ඔවුන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමටද ඔවුන් එමගින් ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කර ගනී.
- දරුවන් හට ඔවුන්ට අදාළ වන තොරතුරු ලබා ගැනීමට නම්, ඔවුන්ට තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශයක් තිබිය යුතුය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන්, පුවත්පත්වලින්, පොත්පත්වලින්, විද්‍යුත් හා සමාජ මාධ්‍යවලින් මෙලෙස තොරතුරු ලැබිය හැකිය.
- දරුවන්ට තම අදහස් නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීම වැලැක්වීම සඳහා ඔවුන්ට බල කිරීම හෝ බලපෑම් කිරීම නොකළ යුතුය. සවිබල ගන්වන ලද බවක් හැඟීම වෙනුවට, ඔවුන්ව හසුරුවනු ලබන බවක් ඔවුන්ට දැනෙනු ඇත.
- මෙම අයිතිවාසිකම මත එයට සම්බන්ධ වගකීමක් ද ඇත. එයින් අදහස් වන්නේ, දරුවන්ගේ වයස සහ පරිණතභාවය සැලකිල්ලට ගනිමින් රජය, පවුල, පාසල් යනාදියෙහි වැඩිහිටියන් විසින් දරුවන් විසින් නගන හඬ වැදගත් ලෙස සැලකිල්ලට ගත යුතු බවයි.
- මෙම අයිතිය මඟින් දරුවන් වැඩෙන විට, ඔවුන් සතු තමන් වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමේ හැකියාවෙහි වර්ධනය හා වෙනස් වීම හඳුනා ගනු ලබයි. එනම්, දරුවන් පරිණතභාවයට පත් වන විට, ඔවුන්ට ගත හැකි තීරණවල ප්‍රමාණය වැඩි වේ.

උදා: අවුරුදු 5ක දරුවෙකුට වඩා තමන්ට වඩාත් සුදුසු පාසල කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට අවුරුදු 14ක දරුවෙකුට වැඩි හැකියාවක් ඇත.

එම නිසා, දෙමව්පියන් විසින් සෑම දරුවෙකුගේම වයස සහ පරිණතභාවය මත පදනම් වෙමින් ඔවුන් දක්වන අදහස්වලට නිසි වැදගත්කමක් ලබා දිය යුතුය.

- මෙයින් අදහස් කරන්නේ දෙමාපියන් හෝ වෙනත් වැඩිහිටියන් විසින් දරුවන් අවශ්‍ය යැයි පවසන දේම පමණක් සිදු කළ යුතු බව නොවේ.

- නමුත් ඔවුන් විසින් එම නිශ්චිත තීරණය සම්බන්ධයෙන් දරුවාගේ හේතු දැක්වීම අනුගමනය නොකළේ කුමන කාරණාවක් නිසා ද යන්න දරුවාට පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

4.6.5 මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?

නීතිමය ආරක්ෂාව:

- එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය (UNCRC), සිවිල් හා දේශපාලන අයිතිවාසිකම් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය (ICCPR), ආර්ථික, සමාජයීය හා සංස්කෘතික අයිතීන් පිළිබඳ අන්තර්ජාතික සම්මුතිය (ICESCR), කාන්තාවන්ට එරෙහි සියළු ආකාරයේ වෙනස් කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම සඳහා වන සම්මුතිය (CEDAW), සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුතිය (CRPD) ඇතුළු ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ සම්මුතිවලදී ළමයින්ට ඔවුන්ගේ සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය භුක්ති විඳීම සහතික වේ.
- ශ්‍රී ලංකාව තුළද දරුවන්ගේ මෙම අයිතිය ආරක්ෂා කරවන නීති කිහිපයක් ම පවතී:
  - ව්‍යවස්ථාව
  - 1998 අංක 50 දරන ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය පිළිබඳ පනත

ප්‍රායෝගිකව:

- ළමයින් මත බලපෑමක් සහිත තීරණ ගැනීමේදී ළමයින් ද ඊට ඇතුළත් කරගැනීමට රජය ක්‍රියාකළ යුතු ය.

  උදා: 5 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට දරුවන්ට ඉදිරිපත් විය හැකි වයස වෙනස් කිරීමට රජය සිතන්නේ නම්, ඒ පිළිබඳව ඔවුන්ට හැඟෙන්නේ කෙසේදැයි දරුවන්ගෙන් ද විමසිය යුතුය. 5 ශ්‍රේණියේ විභාගය අවුරුදු 10ක දරුවෙකුට අපහසු යැයි ඔවුන් සිතනවා ද, නැතිනම් විභාගය සමත් වීම මත දරුවන්ට හොඳ පාසල්වලට යාමට ඉඩ ලැබෙන බැවින් විභාගය එලෙසම පැවතිය යුතු යැයි ඔවුන් සිතනවා ද යන ලෙසිනි.

වැඩිහිටියන්:

- සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව සුදුසු භාෂාවෙන් දරුවන්ට දැනුම් දීමෙන් සහ ඔවුන්ට සිතෙන දේ ප්‍රකාශ කිරීමට පහසු කරවමින් දරුවන්ට සහාය වීමට දෙමාපියන් සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන් සතුව වගකීමක් ඇත. දෙමාපියන්ට සහ පවුල්වලට පහත දෑ සිදුකළ හැකිය:
  - දරුවෙකුගේ සහභාගිත්වය සඳහා ඇති අයිතිය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව තමන් දැනුවත් වීම සහ තම දරුවන් දැනුවත් කිරීම. මෙම අයිතිය කුමක් වෙනුවෙන් පවතී ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන් සතු අවබෝධය ගැන සහ එය උල්ලංඝනය විය හැකි ආකාරයන් මෙනෙහි කිරීම සිදුකරන්න.
  - ඔවුන් දන්නා හඳුනන සියලුම දරුවන් මෙම අයිතිය භුක්ති විඳිනවාද යන්න ගැන සිතා බලන්න.
  - නිවසේදී තීරණ ගැනීමේදී ඔබේ දරුවන් සම්බන්ධ කර ගන්න. ඔබ ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් වන බැවින් ඔබ පවසන පරිදි ඔවුන් යමක් සිදු කළ යුතු බව ඔවුන්ට පැවසීම නොකරන්න. එම කටයුත්ත ගැන ඔවුන්ට හැඟෙන ආකාරය ඔවුන්ගෙන් විමසන්න. මෙය කුඩා කාරණා තුළින් ආරම්භ කරන්න:

    "ඔබ හිතන හැටියට අපි රෑ කෑමට සකස් කරන්න ඕනෑ මොනවද?

    ඔබේ මාමාට ඔබේ විභාගයට පෙර දින අපව බැලීමට අවශ්‍යයි. ඔහු ආවට කමක් නැද්ද? එය ඔබට බාධාවක් වේවි ද?

    අපි අලුත් නගරයකට යෑමට අදහස් කරනවා. ඒ ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද? ඔබ එයින් සතුටු වනු ඇතැයි ඔබ සිතනවාද?"
  - දරුවන් අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් ඒවා නොසලකා හැරීම නොකරන්න. ඔවුන්ට සවන් දෙන්න. ඔවුන් එසේ සිතන්නේ මන්දැයි ඔවුන්ගෙන් විමසන්න. ඔවුන්ට පැහැදිලි කිරීමක් නොදී බැහැ යැයි පැවසීම සිදු නොකරන්න. එසේ කළ නොහැකිය යැයි පැවසීම පිළිගත හැකි නමුත් ඊට ඔබේ හේතු පැහැදිලි කරන්න.

    උදා: දරුවා අලුත් පාවහන් යුගලයක් ඉල්ලන්නේ නම්, ඔවුන්ට සෘජුවම එය කළ නොහැකියි ලෙස පැවසීම වෙනුවට, ඔබට එය ලබා දිය නොහැකි වන්නේ මන්දැයි පැහැදිලි කරන්න.

- පුවත්පත් කියවීමෙන්; ප්‍රවෘත්ති, වාර්තා චිත්‍රපට, චිත්‍රපට නැරඹීම; පුස්තකාලයට යෑම; වෙනත් වැඩිහිටියන් සමග කතා කිරීම ආදී ක්‍රම වලින් තොරතුරු වෙත පිවිසීමට දරුවන්ව උනන්දු කරවන්න.

- ආක්‍රමණශීලී නොවී, දරුවන් මාධ්‍ය සඳහා වන ප්‍රවේශය නිරීක්ෂණය කරන්න. දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටියන් මෙලෙස ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කරන්නේ ඔවුන්ගේම සුගතිය සඳහා බවත් එසේ කිරීම දෙමාපියන් සතු වගකීමක් බවත් දරුවන්ට පැහැදිලි කරන්න.

- ළමා සමාජ, ක්‍රීඩා සමාජ, හෝ පොත් කියවීමේ සමාජ, ඔවුන් උනන්දුවක් දක්වන උත්සව සංවිධානය කිරීම වැනි ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගී වීමට සහ නායකත්වය ගැනීමට දරුවන් දිරිමත් කරන්න. මෙය ධනාත්මක අන්තර්ක්‍රියා සහ ආත්ම අභිමානය සඳහා උපකාරී වේ.

- තම අයිතීන් හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ අයිතීන් උල්ලංඝනය වන බව හැඟේ නම් ඒ පිළිබඳව හඬ නැගීමට දරුවන් දිරිමත් කරන්න.

- තම ප්‍රදේශයේ ළමුන් සඳහා වඩා හොඳ නායකත්ව සහ ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ප්‍රදේශයේ පාලනාධිකාරියට හෝ දේශපාලන බලධාරීන්ට සාමූහිකව බලපෑම් කරන්න. එය දරුවන්ට නායකත්වය සහ තීරණ ගැනීම පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.

දරුවන්:

- ◆ තමන්ගේ ඉල්ලීම් වලට ඇහුම්කන් නොදෙන්නේ යැයි දරුවෙකු සිතන්නේ නම්, තම පවුලේ අය සමඟ; හෝ විශ්වාසවන්ත ගුරුවරයෙකු; හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙක් සමඟ ඒ පිළිබඳව කතා කළ හැකිය.

- ◆ තමන්ට උනන්දුවක් ඇති කරන සමාජයන් හෝ වෙනත් ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් සොයාගන්න. පාසලෙන් පසු කාලයේදී සහ සතිඅන්ත වලදී ඒවාට සම්බන්ධ වී කටයුතු කිරීම සිදුකරන්න.

- ◆ පුවත්පත් කියවීමෙන්; ප්‍රවෘත්ති, වාර්තා චිත්‍රපට, චිත්‍රපට නැරඹීම; පුස්තකාලයට යෑම; වෙනත් වැඩිහිටියන් සමඟ කතා කිරීම ආදී ක්‍රම වලින් ඔවුන්ට අවශ්‍ය තොරතුරු සඳහා පිවිසීම සිදුකරන්න.

ක්‍රියාකාරකම අංක 23 (ළමයින් සඳහා): ළමයින්ගේ පාලනය

1 සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ තුනකට වෙන් කරගන්න.

2 අද ඔවුන් ගුරුවරයෙක් වන බව ඔවුන්ට පවසන්න.

3 ඔවුන්ගෙන් කණ්ඩායමට නායකයෙක් පත්කරගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. ඔවුන් මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා "ළමා ගුරුවරයා" වනු ඇත.

4 ඔවුන්ට සිදු කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රීඩාවක් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් තෝරාගන්නා ලෙස "ළමා ගුරුවරයා" හට

5 ඔවුන් විසින් ක්‍රීඩාවක් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් තෝරා ගත් පසු, එහි නීතිරීති ඔවුන්ගේ කණ්ඩායම වෙත පැහැදිලි කර දෙන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

6 කණ්ඩායම් වලට එම ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කරන ලෙස පවසන්න.

7 මෙය ළමයින්ට සිය ක්‍රියාකාරකම තෝරාගැනීම සඳහා තමන් වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීම සඳහා අවස්ථාවක් වේ.

ක්‍රියාකාරකම අංක 24 (වැඩිහිටියන් සඳහා): තීරණ - ගැනීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව තුළ දරුවන්

1 සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.

2 තම දරුවන්ට "බැහැ" ලෙස පැවසූ අවස්ථාවන් දෙක බැගින් තෝරා ගැනීමට එක් එක් කණ්ඩායමට උපදෙස් දෙන්න.

3 දැන් එක් එක් කණ්ඩායමෙන් ඔවුන් තෝරාගත් එක් එක් සිදුවීමට අදාළව පහත සඳහන් දේවල් සිදුකළේ දැයි විමසා සිටින්න:

- දැනුවත් කිරීම - ඔබේ තීරණය ගැන සිතා බැලීම සඳහා දරුවන්ට අවශ්‍ය වන තොරතුරු ඔවුන් සතුව පවතී ද?
- සාකච්ඡා කිරීම - වැරදි වැටහීම් නොමැති බව තහවුරු කරගැනීම සඳහා ඔබේ දරුවා සමඟ ඒ පිළිබඳව පැහැදිළිව සාකච්ඡා කළා ද?
- ඇහුම්කන් දීම - ප්‍රකාශ නොවූ කාරණාවන් ද ඇතුළුව - දරුවා සැබැවටම පවසන කරුණු වලට ඔබ සවන් දුන්නා ද?
- සැළකිල්ලට ගැනීම - ඔබ දරුවා සිටින තත්ත්වය පිළිබඳ සිහි කිරීම සහ ඔවුන්ගේ දෘෂ්ටි කෝණ-යෙන් ද ඒ දෙස බැලීමට උත්සාහ කිරීම සිදු කළා ද?
- ප්‍රතිපෝෂණය - ඔබ දරුවා සමඟ කතා කිරීම සහ අවසාන තීරණය පිළිබඳ හේතු දැක්වීම සිදු කළා ද?

4 කණ්ඩායම් විසින් සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව, එක් එක් කණ්ඩායමට ඔවුන් එම සිද්ධීන් හැසිරවූ ආකාරය සහ මීලඟ වතාවකදී ඔවුන්ට වෙනස් ලෙස/හොඳ ආකාරයකින් සිදුකළ හැකි දෑ මොනවාද යන්න පිළිබඳව අනෙක් අය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

5 ඉදිරිපත් කිරීම සිදුකරන කණ්ඩායමේ ප්‍රවේශය පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට අනෙක් කණ්ඩායම්වලට ආරාධනා කරන්න.

05

සම්බන්ධතා, යොමු, හා යෝජිත කියවීම් ලැයිස්තුව

ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සම්බන්ධතා

නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව (LAC)

ශ්‍රී ලංකා නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව, අංක 129,
හල්ට්ස්ඩෝෆ් වීදිය, කොළඹ - 12, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: +94 115 335 329 / +94 115 335 281
+94 112 433 618
විද්‍යුත් තැපැල: legalaid@sltnet.lk

ළමා හා කාන්තා අපයෝජන වැළැක්වීමේ කාර්යංශය, ශ්‍රී ලංකා පොලිසිය (ළමා හා කාන්තා කාර්යංශ)

අංක 78, පළමු මහල, මුක්තාර් ප්ලාසා ගොඩනැගිල්ල,
ග්‍රෑන්ඩ්පාස් පාර, කොළඹ 14, ශ්‍රී ලංකාව.
හදිසි සේවා: 109
ක්ෂණික ඇමතුම්: 011-2444444
දුරකථන: 011-2337041
විද්‍යුත් තැපැල: dir.cwbureau@police.gov.lk හෝ
cwb.online@police.gov.lk

කාන්තා කාර්යංශය ශ්‍රී ලංකාව

කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යංශය, 5 වන මහල,
සෙත්සිරිපාය දෙවන අදියර, බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: +94 11 2186055
ෆැක්ස්: +94 11 2187249
මාර්ගගත විමසීම්: 1938
විද්‍යුත් තැපැල: secycdwa@gmail.com

අල්ලස් හෝ දූෂණ චෝදනා විමර්ශන කොමිෂන් සභාව

36, මළලසේකර මාවත, කොළඹ 07, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: +94 112 596360 / 1954
විද්‍යුත් තැපැල: eciaboc_gen@ciaboc.gov.lk

අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ :ක්‍ෂෘ* සයිබර් අපරාධ ඒකකය

පරිගණක අපරාධ විමර්ශන ඒකකය, පොලිස් මූලස්ථා-
නය, කොළඹ 01.
දුරකථන: 0112 381 045
විද්‍යුත් තැපැල: dir.ccid@police.gov.lk

අපරාධවල වින්දිතයන් සහ සාක්ෂිකරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වූ ජාතික අධිකාරිය (NAPVCW)

පළමු මහල, අංක 428/11, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව
මාවත, බත්තරමුල්ල.
දුරකථන: 0112 879 539
ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය: 1985
විද්‍යුත් තැපැල: witness.protection.srilanka@gmail.com

පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය (CERT)

පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය (CERT)
කාමර අංක 4-112, බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්ම-
න්ත්‍රණ ශාලාව, බෞද්ධාලෝක මාවත, කොළඹ 07, ශ්‍රී
ලංකාව.
ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය: 101
දුරකථන: +94 11 269 1692
විද්‍යුත් තැපැල : සාමාන්‍ය විමසීම් - cert@cert.gov.lk
ආරක්ෂක සිදුවීම් - incidents@cert.gov.lk
සමාජ මාධ්‍ය සිදුවීම් - report@cert.gov.lk

ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය (NCPA)

අංක 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: +94 11 2 778 911 – 12 – 14
ෆැක්ස්: +94 11 2 778 915
විද්‍යුත් තැපැල: ncpa@childprotection.gov.lk

පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

3 වන මහල, සෙත්සිරිපාය දෙවන අදියර, බත්තරමුල්ල.
දුරකථන: 011 - 2186062
ෆැක්ස්: 011 - 2187285
විද්‍යුත් තැපැල: pcc@sltnet.lk

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය (SLBFE)

234, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මාවත, බත්තරමුල්ල.
දුරකථන: 0112 880 500
ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය: 1989
විද්‍යුත් තැපැල: info_center@slbfe.lk

අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

ඉසුරුපාය, බත්තරමුල්ල.
දුරකථන: +94 112 785141-50
ජාතික ළමා සේවය: 1929
විද්‍යුත් තැපැල: info@moe.gov.lk

ශ්‍රී ලංකාවේ තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය පිළිබඳ කොමිෂන් සභාව

කාමර අංක 203-204, දෙවන කොටස, බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාව, බෞද්ධාලෝක මාවත, කොළඹ 07.
දුරකථන: 011 2691625/ 011 2678980
ෆැක්ස්: 011 2691625
විද්‍යුත් තැපැල: rti.commission16@gmail.com / info@rtic.gov.lk

යොමු සහ යෝජිත කියවීම් ලැයිස්තුව

මෙම මොඩියුලයේ ඇති තොරතුරු සහ ක්‍රියාකාරකම් පහත මූලාශ්‍රවලින් උපුටා ගෙන අනුවර්තනය කර හෝ වෙනස් කර ඇත. හැකියාවක් පවතී නම්, පහසුකම් සපයන්නන් හට ඔවුන්ගේ දැනුම වැඩි දියුණු කරගැනීම සඳහා මෙම ද්‍රව්‍ය සියල්ලම වෙත හෝ කිහිපයක් වෙත හෝ යොමු වීමට දිරිමත් කරනු ලැබේ.

ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් සහ එක්සත් ජාතීන්ගේ (UN) ලේඛන

- එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය, කාන්තාවන්ට එරෙහි සියලු ආකාරයේ වෙනස්කොට සැළකීම් තුරන් කිරීම පිළිබඳ සම්මුතිය, 18 December 1979, United Nations, Treaty Series, vol. 1249.
- එක්සත් ජාතීන් (මහා මණ්ඩලය). (1966). සිවිල් සහ දේශපාලන අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය. Treaty Series, 999, 171.
- United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය, ආර්ථික, සමාජීය සහ සංස්කෘතික අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය, 16 December 1966, United Nations, Treaty Series, vol. 993, p. 3.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය, වධහිංසා සහ අනෙකුත් කුරිරු, අමානුෂික හෝ අවමන් සහගත සැළකීම් හෝ දඬුවම් වලට එරෙහි සම්මුතිය, 10 December 1984, United Nations, Treaty Series, vol. 1465.
- එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය, කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය තුරන් කිරීම පිළිබඳ ප්‍රකාශනය, 20 December 1993, A/RES/48/104
- එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය, ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය, 20 November 1989, United Nations, Treaty Series, vol. 1577
- එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය, ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතිය: යෝජනාව / මහා මණ්ඩලය විසින් සම්මත කරන ලද, 24 January 2007, A/RES/61/106

ශ්‍රී ලංකාව තුළ පවතින නීති

- ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යවස්ථාව
- 1998 අංක 50 දරන ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය පිළිබඳ පනත
- 2016 අංක 12 දරන තොරතුරු දැනගැනීමේ අයිතිය සඳහා වන පනත
- 1999 අංක 37 දරන නඩත්තු පනත
- 1970 අංක 03 දරන සුජාතකත්වය පිළිබඳ පනත
- 1983 අංක 22 දරන අසභ්‍ය ප්‍රකාශන (සංශෝධනය) පනත
- 2023 අංක 09 දරන දූෂණ විරෝධී පනත
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයෙන් ශාරීරික දඬුවම් තහනම් කරමින් නිකුත් කරන ලද අංක 12/2016 දරන චක්‍රලේඛය
- 2016 අප්‍රේල් 20 දිනැති අංක 1963/30 දරන අනිවාර්ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ගැසට් නිවේදනය
- 1996 අංක 28 දරන අබාධ සහිත පුද්ගලයන්ගේ අයිති-වාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ පනත
- 2005 අංක 34 දරන ගෘහස්ථ හිංසනයන් වැළැක්වීමේ පනත (PDVA)
- ශ්‍රී ලංකාවේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය
- 2015 අංක 4 දරන අපරාධවල වින්දිතයන් සහ සාක්ෂිකරුවන්ට සහය වීම සහ ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ පනත
- 2007 අංක 24 දරන පරිගණක අපරාධ පනත
- 1985 අංක 21 දරන ශ්‍රී ලංකාවේ විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යංශ පනත
- 2006 අංක 31 දරන සංක්‍රමණික හා විගමනික (සංශෝධනය) පනත

වෙනත් කියවීම් ද්‍රව්‍ය

- SOS Children's Villages International, Austria. (2015). "Realising Children's Rights: A Training Manual for Care Professionals Working with Children in Alternative Care, SOS Children's Villages International". Available at https://www.sos-childrensvillages.org/sources/realising-childrens-rights-download#:~:text=-Realising%20Children's%20Rights-,A%20training%20manual%20for%20care%20professionals%20working%20with%20children%20in,with%20hundreds%20of%20care%20professionals.&text=Read%20also%20the%20Tips%20and%20Tricks
- SNAICC.(2013). "An Educator's Guide, SNAICC (Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care)". Available at https://www.snaicc.org.au/wp-content/uploads/2016/03/SNAICC-Child-Rights-Education-Kit-Book.pdf
- Education Above All Foundation. "Good Touch, Bad Touch (Age 4 to 7)". Available at https://resources.educationaboveall.org/sites/default/files/resources/attachments/2021-07/Educator%20Version%20-%20Good%20Touch%2C%20Bad%20Touch.pdf
- Westminster Foundation for Democracy. (2021). "Gender Equality Training Manual". Available at https://www.wfd.org/what-we-do/resources/gender-equality-training-manual
- HelpAge International Global Gender Learning Group. (2020). "Gender Equality Training Toolkit, HelpAge International". Available at https://www.helpage.org/silo/files/gender-equality-training-manual.pdf
- Medica mondiale e.V., medica mondiale Liberia. (2013). "Training Manual for Women's Empowerment (Basic Level), Simone Lindorfer, medica, mondiale / medica mondiale Liberia". Available at https://www.empowerwomen.org/en/resources/documents/2014/7/training-manual-for-womens-empowerment?lang=en

- OHCHR. “Training Module on SDG 5: Gender Equality (In-Person Training)”. Available at https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/SDG-CRPD-Resource/SDG5/sdg5-gender-equality-in-person-training-module-materials-accessible.docx

- CARE. (2014). “CARE Gender, Equity, and Diversity Training Materials, Module: Module 4: Gender Training”. Available at https://www.care.org/wp-content/uploads/2020/06/Gender-Equity-and-Diversity-Module-4.pdf

- Ministry of Housing and Urban Affairs. (2023). “Gender Equality and Social Inclusion (GESI) Training Module for AMRUT 2.0”. Available at https://amrut.mohua.gov.in/uploads/GESI-Traning-Module.pdf

- International Center for Research on Women (ICRW). (2011). “GEMS Training Manual for Facilitators, International Center for Research on Women (ICRW), Committee of Resource Organizations (CORO) for Literacy, Tata Institute of Social Sciences (TISS)”. Available at https://www.ungei.org/publication/gems-training-manual-facilitators#:~:text=This%20training%20manual%20for%20facilitators,corresponding%20to%20a%20specific%20theme.

- Ruchira Bhattacharya (National Insttute of Rural Development). (2020). “The Child Rights Training Module”. Available at https://www.researchgate.net/publication/345804201_The_Child_Rights_Training_Module

- TdH NL (Terre des Hommes Netherlands). “Child Rights and Clubs Boolet (Child-Friendly Version)”. Avaiable at https://www.datocms-assets.com/22233/1660896207-child-rights-and-clubs-booklet_children-friendly-final.pdf

- ______. (2014). “Child Protection Handbook for Teachers, Administrators, and Board Members, Association of International Schools in Africa, Association of International Schools in Africa”. Available at https://calio.dspacedirect.org/handle/11212/1372?show=full

- UNICEF. “Safety plan for Children”. Available at https://www.unicef.org/southafrica/media/1266/file/ZAF-child-abuse-flyer-2015.pdf

- Dr Andrew Turnell Resolutions Consultancy PTY LTD. (2012). “Signs of Safety Workbook”. Available at https://www.signsofsafety.net/product/signs-of-safety-workbook/

- The International HIV/AIDS Alliance. (2002). “100 Ways to Energise Groups: Games to Use in Workshops, Meetings, and the Community”. Available at https://resourcecentre.savethechildren.net/document/100-ways-energise-groups-games-use-workshops-meetings-and-community/

- Center for Prevention of Abuse. (2021). “Emerging from the Shadows, Human Trafficking Awareness Month Toolkit”. Available at https://www.centerforpreventionofabuse.org/wp-content/uploads/2021/01/HTAM-2021-Toolkit.pdf

- ______. (2017). “Talking about private parts, Early, Open, Often.” Available at https://www.earlyopenoften.org/talk-about-it/talking-about-private-parts/

- The Sexual Orientation and Gender Identity Youth Advocacy Council (SOGI YAC). “What is SOGI”. Available at https://www.sogiyac.org/what-is-sogi

- ______. “PreventConnect, Consent exercises”. Available at http://wiki.preventconnect.org/consent-exercises/

- Children Believe Blog. (2021). “,Kids are surprised when a game turns into a lesson in gender equality”. Available at https://childrenbelieve.ca/lesson-in-gender-equality/

- The Nemours Foundation. Nemours Children’s Health. (2020). “Talking to your child about drugs (for parents)”. Available at https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm#inbox/QgrcJHrhxpKPXSjhWRXcwHhCsWWCkwFTbPl

- Better Health Channel. (2022). “Talking to kids about drugs”. Available at https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-children-about-drugs

- Narayana Health. (2021). “4 Creative ways to Break Your Child’s Smartphone Addiction”.

Available at https://www.narayanahealth.org/blog/14-creative-ways-to-break-your-childs-smartphone-addiction/

- Hurley, Katie. (2022). "Teenage Cell Phone Addiction: Are You Worried about Your Child?". Psycom. Available at https://www.psycom.net/cell-phone-internet-addiction
- UNICEF. (2023). "Child marriage (Child marriage threatens the lives, well-being and futures of girls around the world.)". Available at https://www.unicef.org/protection/child-marriage
- ValorUS' PROJECT. "Workshop Exercises and Activities on Violence Against Women Prevention, Prevent Connect". Available at http://wiki.preventconnect.org/workshop-exercises-and-activities-on-violence-against-women-prevention/
- Centre for Equality and Justice (CEJ), Sri Lanka. (2022). "Asking for My Soul, A Study of Sexual Bribery in the Health and Justice Sectors in Sri Lanka" Available at https://cejsrilanka.org/sexual-bribery/
- World Health Organization. (2021). "Violence against women". Available at https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women
- Verité Research Pvt Ltd. (2022). "Fair Recruitment of Migrant Workers in Sri Lanka- A Legal Gap Analysis"Available at https://www.veriteresearch.org/wp-content/uploads/2022/11/VR_EN_RR_Apr2022_Fair-recruitment-of-migrant-workers-in-sri-lanka.pdf
- Sri Lanka Bureau of Foreign Employment. (2015). "Safe Labour Migration Information Guide". Available at https://www.ilo.org/dyn/migpractice/docs/269/Guide.pdf
- Quick Guide to What and How: Unpaid Care Work– Entry Points to Recognise, Reduce and Redistribute, https://www.oecd.org/dac/gender-development/47565971.pdf
- Gaëlle Ferrant, Luca Maria Pesando and Keiko Nowacka. (2014). "Unpaid Care Work: The missing link in the analysis of gender gaps in labour outcomes, OECD Development Centre" Available at https://www.oecd.org/dev/development-gender/Unpaid_care_work.pdf
- UN Women. "Redistribute unpaid work". Available at https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/csw61/redistribute-unpaid-work
- Rodriguez. Leah. (2021). "Unpaid Care Work: Everything You Need to Know". Global Citizen. Available at https://www.globalcitizen.org/en/content/womens-unpaid-care-work-everything-to-know/
- Women and Media Collective. "Recognizing, Reducing and Redistributing Women's Unpaid Care Work in Sri Lanka". Available at https://womenandmedia.org/recognizing-reducing-and-redistributing-womens-unpaid-care-work-in-sri-lanka/
- Lecamwasam. Menaka. (2023). "Pilot Study on Unpaid Care Work in relation to Persons with Disabilities and associated social protection policies". Women and Media Collective. Available at https://womenandmedia.org/wp-content/uploads/2023/10/FINAL-Pilot-Study-on-Unpaid-Care-Work.pdf
- Department of Census and Statistics, Sri Lanka. (2020). "Women's Wellbeing Survey – 2019" Available at https://srilanka.unfpa.org/en/publications/womens-wellbeing-survey-2019#:~:text=In%202019%2C%20the%20Department%20of,women%20aged%2015%20and%20above.

CENTRE FOR EQUALITY AND JUSTICE

16/1, Maurice Place, Colombo 05, Sri Lanka.
Tel/Fax: +94 11 2055404

www.cejsrilanka.org | srilanka.cej@gmail.com

/CEJ.SL /cej_srilanka /CEJ_SriLanka /@CEJSriLanka