

# ප්‍රවණ්ඩත්වයේ සහ ළමා අපයෝජනවල තුවාල සුව කිරීමට විකිත්සක ප්‍රවේශයක් භාවිතා කිරීම.

## ජුකෝනි පදනම මෙක්සිකෝව ඒසී ජුකෝනි (JUCONI) මෙක්සිකෝව

### මෙක්සිකෝවේ සන්දර්භය

- ළමා ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ව්‍යාප්තිය ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර වසංගතය තුළ මෙය වැඩි විය
- (යුනිසෙෆ් රටේ කාර්යාලය වාර්ෂික වාර්තාව2020).20 911 ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය වාර්තා කළේ ගෘහස්ථ හිංසනය සියයට 28 කින් වැඩි වී ඇති බවයි. මෙම සංඛ්‍යා සම්බන්ධ වන්නේ කාන්තාවන්ට නමුත් ළමයින් සමඟ වැඩ කරන සංවිධාන ද ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉහළ ගොස් ඇති බව වාර්තා කළේය. 2020 ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී ඇමතුම් මිලියන භාගයකට ළඟා වූ අතර ඒයින් පෙන්නුම් කරන්නේ ප්‍රවණ්ඩත්වය භයානක වේගයකින් වැඩි වන බවයි.<sup>21</sup>
- සමාජ බැහැර කිරීම්, අධ්‍යාපනය නොමැතිකම,කොන් කිරීම සහ මධ්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය අහිසි භාවිතය යන මේ සියල්ල ගෘහස්ථ හිංසනය ඉහළ දැමීමට දායක වේ. ළමා විදේදී අයහපත් අත්දැකීම් ලැබූ වැඩිහිටියන් තම දරුවන් සමඟ එකම හැසිරීම හැවත හැවතත් කරන අන්තර් පරම්පරාවේ ප්‍රවණ්ඩත්වයේ රටා ද තිබේ.

- ගැහැණු ළමයින්, පිරිමි ළමයින් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වූ ජාතික පද්ධතිය <sup>22</sup> (SIPINNA) විසින් කොවිඩ් 19 (COVI-19) සන්දර්භය තුළ ලිංගික ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇතුළු පවුල් අභ්‍යන්තර ප්‍රවණ්ඩත්වයට සම්බන්ධ ප්‍රවණතාවක් හිරික්ෂණය කරන ලදී. වසංගතය තුළ ළමුන් හුදකලා වීම හිසා වාර්තා කිරීමට සහ හඳුනා ගැනීමට බාධා ඇති වූයේ, අඩුම තරමින් ප්‍රවණ්ඩත්වය හඳුනාගත හැකි සාමාන්‍ය ස්ථාන වන පාසල් හෝ වෙනත් සමාජ අවකාශයන් වසා දැමීම හිසාම නොවේ.

### භාවිතාව : අන්තර් පරම්පරාගත ප්‍රවණ්ඩත්වය නැවැත්වීමට විකිත්සක ප්‍රවේශයක්

ජුකෝනි (JUCONI) හි විකිත්සක ප්‍රවේශයට පවුලට උපකාර කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් අදහස් කරන ලද අධ්‍යාපනික, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ විනෝදාත්මක උපාය මාර්ග ඇතුළත් වේ. පවුලේ විකිත්සකයා සමඟ ආරක්ෂිත සහ විශ්වාසනීය සම්බන්ධතාවයක් හරහා, පවුලට ඔවුන්ගේ ජීවිත අත්දැකීම් අවබෝධ කර ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීමට සහාය වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමට ඔවුන් දිරිමත් කරනු ලබන අතර එමඟින් ආතතියට ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර සකස් කර ගැනීමට සහ වඩාත් වලදායී ප්‍රතිචාර සමඟ හානිකර සටන් උපාය මාර්ග ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට හැකි වේ.

20 <https://www.unicef.org/media/100946/file/UNICEF%20Annual%20Report%202020.pdf>

21 <https://www.gob.mx/sesnsp/articulos/informacion-sobre-violencia-contra-las-mujeres-incidencia-delictiva-y-llamadas-de-emergencia-9-1-1-febrero-2019>

22 <https://rm.coe.int/mexico-covid-19/1680a02666>

ක්‍රමවේදය ප්‍රධාන අදියර තුනක් ඇත:

- පවුල සමඟ ආරක්ෂිත සහ විශ්වාසනීය සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගැනීම.
- නව ආකාරයේ සබඳතාවයන් ඉගෙන ගන්නා අතරතුර අහිතකර අත්දැකීම් නිවැරදි කරගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා පවුල් සමඟ දැඩි ලෙස වැඩ කිරීම.
- සහාය නොමැතිව කළමනාකරණය කිරීමට හැකි වන තෙක් පවුල් විසින් නව ඉගෙනුම් භාවිතය අධීක්ෂණය කිරීම.

**භාවිතාව : අන්තර් පරම්පරාගත ප්‍රවණ්ඩත්වය නැවැත්වීමට විකිත්සක ප්‍රවේශයක්**

පරම්පරා අතර ප්‍රවණ්ඩත්වය නැවැත්වීම සඳහා ජුකෝනි (JUCONI) හි විකිත්සක ප්‍රවේශය පහත ආකාරයට ක්‍රියාත්මක වේ.

**සහයෝගී ඉලක්ක තැබීම** - ජුකෝනි (JUCONI) පවුලේ විකිත්සකයෙක් සතියකට වරක් පවුලේ සාමාජිකයන් ඔවුන් වැඩිදියුණු කිරීමට කැමති දේවල් සහ තත්වයන් ගැන කතා කරන සැසි සඳහා පවුල වෙත පැමිණේ. මෙය සිදු කරනු ලබන්නේ ගැඹුරු ආවර්ජනය, ස්වයං තක්සේරුව, සහයෝගී ඉලක්ක තැබීම සහ ඔවුන්ගේ ළමා කාලය තුළ ඔවුන් අත්විඳින ලද ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ප්‍රතිවිපාක විසඳීම සඳහා ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාවලීන් මත වැඩ කිරීම මගිනි.

**පුද්ගලික සහ පවුල් සැලසුම් නිර්මාණය කිරීම** - පවුලේ සාමාජිකයන් තම දරුවන් සමඟ නැවත නැවතත් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීමට සහ පවුලක් ලෙස ආරක්ෂිතව සම්බන්ධ වීමට උපාය මාර්ග සහ මෙවලම් ඉගෙන ගනී. ඔවුන්ට වෙනස් අනාගතයක් නිර්මාණය කිරීමට ඉඩ සලසන පුද්ගලික සහ පවුල් සැලසුම් නිර්මාණය කර ඇත. එමා එස්පෙජෙල්<sup>23</sup> (Espejel) ගේ ක්‍රියාකාරී පරිමාණ මාපකය පවුලට ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දීමට සහ ඔවුන් වර්ධනය කර ඇති හෝ වැඩි කර ඇති ධනාත්මක හැසිරීම් සහ ශක්තීන් පිළිබඳ ඉලක්ක තැබීමට භාවිතා කරයි.

**අමතර සහාය** - ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ පසුවන අය දිගටම අධ්‍යාපනය ලැබීමට සහ වැඩිහිටියන්ට ඔවුන්ගේ රැකියා තත්වය සහ මූල්‍ය තත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට අධ්‍යාපනික සේවා සපයනු ලැබේ. රජයේ සමාජ වැඩසටහන් හරහා සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සේවා ලබා ගැනීමට පවුල්වලට සහාය වේ. ජුකෝනි (JUCONI) තමන්ගේම දිවා මධ්‍යස්ථානයක ළමා විනෝදාත්මක සහ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පවත්වාගෙන යයි.

**පසු විපරම් සහ ඇගයීම** - මැදිහත්වීමේ කාර්යක්ෂමතාව මැන බැලීම සඳහා පවුලේ විකිත්සකයා විසින් මාස හයක පසු විපරමක් සිදු කරනු ලැබේ. මෙය දරුවන්ගේ ජීවන තත්වය, සෞඛ්‍යය සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම වැනි ගැටළු දෙස බලන අතර සහය තවමත් අවශ්‍ය වන මැදිහත්වීම් ක්ෂේත්‍ර ශක්තිමත් කරයි.

විකිත්සක සහය වෙනත් ක්ෂේත්‍රවල වෙනස්කම් ප්‍රවර්ධනය කරයි, එනම් සැසි පැවැත්වෙන පවුලේ නිවස පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට තබා ගැනීම, වය චිත්තවේගීය තත්වයන් හැසිරවීමට සහ කතා කිරීමට ධනාත්මක පරිසරයක් වේ.

ජුකෝනි (JUCONI) විසින් චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර, ක්‍රීඩා විකිත්සාව සහ චිත්‍ර මත පදනම් වූ ක්‍රියාකාරකම් පවුලට ඔවුන්ගේ තත්වය පිළිබඳව දැනුවත් වීමට සහ ඔවුන්ගේ පවුල් ජීවිතය ඉතා සංයුක්ත ආකාරයකින් පාලනය කිරීමට උපකාර කරයි.

**කොවිඩ් 19 (COVID-19) වසංගතයේ සන්දර්භය තුළ භාවිතාව සිදු කරන ලද ආකාරය**

පවුල් සමඟ වැඩ කිරීම විඩියෝ හෝ දුරකථන ඇමතුම් හරහා දුරස්ථව සිදු කිරීමට අනුගත විය. ආධාර සහ පරිත්‍යාග තුළින්, දුරකථනයක් නොමැති පවුල් සඳහා ජංගම උපාංග ලබා දීමට ජුකෝනි (JUCONI) හට හැකි විය. අගුලු දැමීම ආරම්භයේදී සතිපතා හෝ සතිපතා දෙවරක් ඇමතුම් ස්ථාපිත කරන ලද අතර, දුර සිට පවුල්වලට උපකාර කිරීම සහ විකිත්සක ක්‍රියාවලියට බාධා කිරීම වළක්වා ඇත.

සීමාවන් ලිහිල් කිරීමත් සමඟ ජුකෝනි (JUCONI) දෙමුහුන් ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරයි, එනම් සමහර ක්‍රියාකාරකම් මුහුණට මුහුණ සහ සමහරක් දුරස්ථව, සියලුම රජයේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරමින් සිදු කෙරේ.

## බලපෑම

- ජුකෝනි (JUCONI) පවුල් 4,000කට වැඩි සංඛ්‍යාවක් සමඟ සෘජුව වැඩ කර ඇත සාර්ථකත්ව අනුපාතය වෙනස් වුවද, විය සියයට 85 සිට 90 දක්වා පරාසයක පවතී.
- පවුලක පළමු වෙනස්කම් ජීවිතවේගීය හා සංජානනීය වන අතර, ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට ප්‍රවණ්ඩත්වයේ බලපෑම සහ ඒ නිසා ඔවුන්ගේ දු පුතුන්ගේ ජීවිත කෙරෙහි දෙමාපියන්ගේ ආවර්ජනය ගෙන එයි. පවුල් සබඳතා වෙනස් විය යුතු බව සහ විකිනෙකා සමඟ සම්බන්ධ වීමට නව ක්‍රම ඉගෙන ගත හැකි බව ඔවුන් තේරුම් ගනී.
- දෙමව්පියන් තම දරුවන්ට හික්මවීම සඳහා නව ක්‍රම ඉගෙන ගෙන භාවිතා කරයි. මේවා පවුල් සැසියේදී අධ්‍යාපනඥයින් විසින් ආදර්ශයට ගනු ලැබේ

## භාවිතය වලදායී වූයේ ඇයි

- දෙමාපියන්ගේ ස්වයං තක්සේරුව සහ ප්‍රවර්තනය: ජුකෝනි(JUCONI) හි පරම්පරා අතර ප්‍රවණ්ඩත්වය මාරු කිරීම නැවැත්වීම අරමුණු කරයි. පවුලේ වැඩිහිටියන්ගේ ස්වයං ඇගයීම මැදිහත්වීමේ මුල්ගලයි. ඔවුන් නිවසේ සබඳතා සමඟ මුහුණ දෙන ගැටළු වලට අදාළව ඔවුන්ගේ හැසිරීම් සහ නිශ්චිත ක්‍රියාවන් ක්‍රියාශීලීව පරීක්ෂා කරති. විය දිගු හා වෙනස්කර ක්‍රියාවලියක් වන නමුත් වැඩිහිටියන් තමන් ද ළමා කාලයේ දී ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳ ඇති බවත් වෙනස්කම් කිරීමට අවශ්‍ය බවත් තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

මෙය සැලකිය යුතු සොයාගැනීමක් වන්නේ එකම හැසිරීම ඔවුන්ගේ පුතුන් සහ දියණියන් හරහා ගමන් කළ හැකි බව ඔවුන් වටහාගෙන ඇති බැවිනි. දැනුවත් වීමෙන්, ඔවුන් තම ක්‍රියාවන් පාලනය කර ගන්නා අතර ඔවුන්ගේ ළමා කාලයේ සිටම ඔවුන් ගෙන ගිය අහිතකර අත්දැකීම් වක්‍රය නවත්වයි.

- සැලකිය යුතු වෙනසක් සඳහා තිරසාර සහ දිගුකාලීන සහාය: පවුලේ විකිත්සකයින් දරුවා සහ පවුල සඳහා හොඳම පරිසරය නිර්මාණය කිරීමට සෑම පවුලක් සමඟම කටයුතු කරයි. මෙය දිගු ක්‍රියාවලියකි: හැසිරීම් වල වෙනස්කම් ගෙන ඒමට සහ ප්‍රවණ්ඩත්වයේ රටා බිඳ දැමීමට ගතවන සාමාන්‍ය කාලය අවම වශයෙන් වසර තුනහමාරක සිට උපරිම වසර පහ දක්වා වෙනස් විය හැක. සමහර විට, ප්‍රවණ්ඩත්වය තක්සේරු කිරීමට භාවිතා කරන සමීක්ෂණවල ලකුණුවල වෙනස්කම් වසර එකහමාරක් තුළ වාර්තා වේ. ක්‍රමක්‍රමයෙන්, පවුලේ සාමාජිකයන් අතර අන්තර්ක්‍රියාවල ගුණාත්මක භාවය වැඩිදියුණු වීම සහ ප්‍රවණ්ඩකාරී නොවන සබඳතා වෙත මාරුවීම පවුලේ ප්‍රගතිය දැකිය හැකිය.
- පවුල් අවකාශයේ විකිත්සකයින්ගේ පැමිණීම සහ දිගු කාලයක් අඛණ්ඩව සංචාරය කිරීම ප්‍රවණ්ඩකාරී කටාංග අඩු කිරීමට දායක වේ. මුල් සති කිහිපයේ විකිත්සකයා සහ පවුල අතර ආරක්ෂිත සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා තවදුරටත් ගැඹුරු වැඩ සඳහා විකිත්සකයාට මාර්ගය සකසනු ඇත. මෙය එක් පුද්ගලයෙකු තුළ පමණක් නොව මුළු පවුලටම ඔවුන්ගේ සබඳතාවල තිරසාර වෙනසක් ඇති කිරීමට උපකාරී වේ

## සිද්ධි අධ්‍යයනය: පවුලක්

මෙම පවුල පවුල් ක්‍රියාවලියේ නිවු අවධියක සිටී. වය දරුවන් හතර දෙනෙකුගෙන් සහ තනි මවකින් සමන්විත වේ. මව තම දරුවන් සමඟ ඇති සබඳතාව වැඩිදියුණු කිරීම, ඔවුන් හික්මවීම සඳහා ප්‍රවණ්ඩත්වය භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම සහ තම පවුලේ මූල්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීමේ අරමුණු ඇතිව පවුලේ විකිත්සකවරයා සමඟ කටයුතු කරයි.

මෙම අරමුණු ආරම්භක ස්ථානයේ සටහන් කර ඇත. 0 සිට 10 දක්වා පරිමාණයක් භාවිතා කරමින්, මව ආරම්භයේදීම අරමුණු සමඟ ඇය සිටින මට්ටම හඳුනා ගනී. පවුලේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා විකිත්සකවරයාට පවුලට සහාය වීම සඳහා ආරම්භක ලක්ෂ්‍යය මෙයයි.

මවගේ දරුවන් සමඟ ඇති සබඳතාව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා විඩියෝ අන්තර්ක්‍රියා මාර්ගෝපදේශය (VIG) භාවිතා කරනු ලබන අතර, ඇය හිවසේදී තම දරුවන් සමඟ කරන අන්තර් ක්‍රියාවල විඩියෝ සැසි ඇතුළත් වේ. පවුලේ විකිත්සකවරයා ඇය සහ ඇගේ දරුවන් අතර සමමුහුර්ත ධනාත්මක අන්තර්ක්‍රියා සහ සංහිඳියාව ඇති අවස්ථාවන් හඳුනා ගැනීමට මෙය භාවිතා කරයි.

ආරම්භයේ දී, මෙම අවස්ථා ස්වල්පයක් සහ බොහෝ දුරස් වේ, හමුත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් මේවා පුහුණුවීම් සහ මව සහ විකිත්සකයින් අතර අඛණ්ඩ සංවාදයන් සමඟ වැඩි වේ.

