

ශ්‍රී ලංකා පවුල් නීතිය සහ දරුවාගේ යහපැවැත්ම: ප්‍රායෝගික ලිපි 10ක්

ප්‍රකාශන සටහන

මෙම ලේඛනය සාමාන්‍ය තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීම සඳහා පමණි. මෙය ඔබේ පෞද්ගලික නීති උපදෙසක්, නීතිමය නියෝජනයක්, වෛද්‍ය උපදෙසක් හෝ මානසික සෞඛ්‍ය රෝග විනිශ්චයක් නොවේ. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය, අධිකරණ ක්‍රියාවලිය සහ සේවා ක්‍රමය නඩුවේ කරුණු, අධිකරණය සහ කාලය අනුව වෙනස් විය හැකි බැවින්, ලේඛනයක් අත්සන් කිරීමට, නඩුවක් ගොනු කිරීමට හෝ නියමිත කාලසීමාවක් තීරණය කිරීමට පෙර සුදුසු නීතිඥයෙකුගෙන් හෝ නිල ආයතනයකින් තහවුරු කරගන්න.

නඩුවක්, summons එකක්, අධිකරණ නියෝගයක්, ගෘහස්ථ හිංසනයක්, දරුවෙකුට අපයෝජන හෝ පැහැරගැනීමේ අවදානමක් තිබේ නම් සුදුසු නීති වෘත්තිකයෙකු හෝ නිල ආරක්ෂණ සේවාවක් අමතන්න. වෛද්‍ය හෝ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් සඳහා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් උපදෙස් ගන්න. ඔබට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට ආසන්න හදිසි අවදානමක් තිබේ නම්, ළඟම රෝහලට හෝ අදාළ හදිසි සේවාවට වහාම යන්න. දරුවෙකුගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැකයකදී ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරියේ 1929 ChildLine ද, දැඩි මානසික අර්බුදයකදී 1926 ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක අංකය ද සම්බන්ධ කරගත හැකිය. 5 6

ලිපිය 1: නඩත්තු වගකීම සහ අයදුම් ක්‍රියාවලිය

නඩත්තුව යනු කුමක්ද?

දරුවෙකු හෝ තමන්ට පවත්වාගත නොහැකි කලත්‍රයෙකුගේ මූලික ජීවන අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් අධිකරණයෙන් මාසික දීමනාවක් ඉල්ලා සිටීම නඩත්තු ක්‍රියාවලියේ අරමුණයි. දරුවෙකුගේ නඩත්තුව ආහාරයට පමණක් සීමා නොවී, නවාතැන්, ඇඳුම්, අධ්‍යාපනය, ප්‍රවාහනය, සෞඛ්‍ය රැකවරණය සහ දෛනික අවශ්‍යතා වැනි වියදම්ද ඇතුළත් විය හැකිය. 1

Maintenance Act, No. 37 of 1999 යටතේ, ප්‍රමාණවත් ආදායමක් හෝ සම්පත් ඇති පුද්ගලයෙකු තමන්ගේ වගකීමට අයත්, තමන්ට පවත්වාගත නොහැකි කලත්‍රයෙකු හෝ දරුවෙකු නඩත්තු නොකරන්නේ නම් හෝ අසාධාරණ ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම්, මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණය මාසික දීමනාවක් සලකා බැලිය හැකිය. මුදල තීරණය වන්නේ එක් ස්ථිර අගයකින් නොව, ආදායම, සම්පත්, අවශ්‍යතා සහ පවුල් තත්ත්වය වැනි සාධක මතය. 1

අයදුම් කළ හැක්කේ කවුද?

දරුවෙකු වෙනුවෙන් දරුවාටම හෝ දරුවා භාරයේ සිටින පුද්ගලයාට අයදුම් කළ හැකි බව පනතේ රාමුවෙන් පෙනේ. වැඩිහිටි දරුවෙකුට හෝ ආබාධයක් ඇති දරුවෙකුට තමන් වෙනුවෙන් ක්‍රියා කළ නොහැකි අවස්ථාවල වෙනත් පුද්ගලයෙකුට ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ තිබිය හැකිය. ¹ කලත්‍ර නඩත්තුවේදී, අයදුම්කරුගේ තමන්ව පවත්වාගත නොහැකි තත්ත්වය සහ අනෙක් කලත්‍රයාට ප්‍රමාණවත් හැකියාව තිබියදී නඩත්තුව නොදීම වැනි කරුණු වැදගත් විය හැකිය. ¹

විවාහ නොවූ දරුවෙකු සම්බන්ධ ඉල්ලීමකදී මවකම හෝ පියකම පිළිබඳ සාක්ෂි අවශ්‍ය විය හැකිය. එය ඔබේ කරුණට ස්වයංක්‍රීයව අදාළ බව නොසිතා, උප්පැන්න සහතිකය සහ වෙනත් ලේඛන නීතිඥයෙකුට පෙන්වන්න. ¹ ⁴

අයදුම් කිරීමට පෙර සූදානම් වීම

දරුවාගේ මාසික අවශ්‍යතා වෙන් වෙන්ව සටහන් කරන්න: ආහාර, කුලී හෝ නිවාස වියදම, පාසල් ගාස්තු සහ උපකරණ, ප්‍රවාහනය, ඖෂධ, වෛද්‍ය ගාස්තු සහ විශේෂ අවශ්‍යතා. අනුමාන වෙනුවට රිසිට්පත්, බැංකු වාර්තා, පාසල් ලිපි සහ වෛද්‍ය වාර්තා රැස් කරන්න. ¹ ⁴

ප්‍රයෝජනවත් ලේඛන විය හැක්කේ:

- අයදුම්කරුගේ අනන්‍යතා ලේඛන සහ ලිපිනය තහවුරු කරන ලේඛන;
- දරුවාගේ උප්පැන්න සහතිකය, විවාහ සහතිකය හෝ භාරකාරත්වයට අදාළ ලේඛන;
- වෛද්‍ය වාර්තා සහ දිගුකාලීන ප්‍රතිකාර පිළිබඳ සාධක;
- තමන්ගේ ආදායම, වියදම සහ යැපෙන්නන් පිළිබඳ වාර්තා;
- අනෙක් පාර්ශ්වයේ රැකියාව, ව්‍යාපාරය හෝ ආදායම ගැන නිත්‍යානුකූලව දන්නා තොරතුරු;
- කලින් ඉල්ලා සිටි මුදල්, ලැබුණු ගෙවීම් සහ නොගෙවීම් පිළිබඳ වාර්තා.

සාමාන්‍ය පියවර

1. නිවැරදි අධිකරණය තහවුරු කරන්න. අයදුම්කරු, නඩත්තුව ලබන පුද්ගලයා හෝ අනෙක් පාර්ශ්වය පදිංචි වන ප්‍රදේශයට අදාළ මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණය ගැන ලේකම් කාර්යාලයෙන් හෝ නීතිඥයෙකුගෙන් විමසන්න. ¹
2. ලිඛිත අයදුම්පත සකස් කරන්න. පාර්ශ්වයන්, සම්බන්ධතාව, නඩත්තුව අවශ්‍ය වීමට හේතුව, වියදම සහ ඉල්ලන සහනය පැහැදිලි කරන්න. ¹
3. දිවුරුම් ප්‍රකාශය සූදානම් කරන්න. අයදුම්පතට සහාය වන කරුණු දිවුරුම් ප්‍රකාශයකින් ඉදිරිපත් කිරීම අවශ්‍ය විය හැකිය. ¹
4. සමත් පිළිබඳ පියවර අනුගමනය කරන්න. නිවැරදි ලිපිනය සහ සම්බන්ධතා තොරතුරු ලබාදීම සේවය සිදු කිරීමට උපකාරී වේ. ¹
5. අතුරු නියෝගයක් ගැන විමසන්න. නඩුව විභාග වන අතරතුර අතුරු දීමනාවක් නියම කිරීම අධිකරණයේ විවක්ෂණයට යටත්ය; එය ස්වයංක්‍රීය අයිතියක් නොවේ. ¹

නඩත්තු නියෝගයක් ලැබුණහොත් එහි මාසික මුදල, ගෙවිය යුතු දිනය සහ ගෙවීමේ ක්‍රමය සටහන් කරගන්න. ලැබෙන සෑම ගෙවීමකටම රිසිට්පත හෝ බැංකු සාධකය තබාගන්න. නියෝගය තිබියදී නොගෙවීමක් සිදුවුවහොත්, සහතික කළ නියෝග පිටපත සහ නොගෙවූ මුදල් පිළිබඳ සාධක සමඟ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පියවර ගැන අධිකරණයෙන් හෝ නීතියෙකුගෙන් විමසන්න. 1

ආදායම, සෞඛ්‍යය, දරුවාගේ අවශ්‍යතා හෝ රැකවරණය වෙනස් වුවහොත්, නියෝගය වෙනස් කිරීමට හෝ අවලංගු කිරීමට නිසි අයදුම්පතක් අවශ්‍ය විය හැකිය. නව නියෝගයක් ලැබෙන තුරු තමන්ම මුදල අඩු කිරීම හෝ ගෙවීම නැවැත්වීම අවදානමය. 1

කෙටි checklist: වියදම් සටහන් කළාද? උප්පැන්න සහතිකය හා ලේඛන සූදානම්ද? නිවැරදි අධිකරණය තහවුරු කළාද? අයදුම්පත හා දිවුරුම් ප්‍රකාශය පරීක්ෂා කළාද? නීතියෙකු හෝ නීති ආධාර සේවාවක් සම්බන්ධ කරගන්නාද? 4

ලිපිය 2: දරුවන් සමඟ සම්බන්ධතාව සහ දරුවාගේ උතුම්ම යහපත

දෙමාපියන් වෙන්ව ජීවත් වුවත් දරුවාට ආරක්ෂාව, ස්ථාවර දිනවරියාව සහ ගෞරවයෙන් පවත්නා සබඳතා අවශ්‍ය වේ. සම්බන්ධතාවය යනු වැඩිහිටියෙකුට හිමි කාලය පමණක් නොව, දරුවාට ආරක්ෂිතව වැඩීමට උපකාර කරන පරිසරයකි. සෑම තීරණයකම ප්‍රශ්නය විය යුත්තේ “දරුවාගේ උතුම්ම යහපතට මෙය කෙසේ බලපායිද?” යන්නයි.

දරුවාගේ අවශ්‍යතා තක්සේරු කිරීම

දරුවාගේ වයස, සංවර්ධන මට්ටම, සෞඛ්‍යය, පාසල් අවශ්‍යතා, නින්ද, ගමන් දුර, දෙමාපියන්ගේ රැකවරණ හැකියාව සහ දරුවාගේ අදහස් සලකා බලන්න. දරුවන් දෙදෙනෙකුට එකම කාලසටහන සුදුසු නොවිය හැක. සමාන කාලයක් දෙමාපියන් දෙදෙනා අතර බෙදීම සෑම අවස්ථාවකම ස්වයංක්‍රීයව හොඳම විසඳුම නොවේ. 7

දරුවාගේ අදහස ඇසීම වැදගත් නමුත්, දෙමාපියන්ගේ ආරවුල විසඳීමට දරුවාට තේරීමේ බර නොදිය යුතුය. සන්සුන් අවස්ථාවක, බලපෑමකින් තොරව, “පාසල් දිනවල ඔබට පහසු දේ මොනවාද?” වැනි ප්‍රශ්න අසන්න. ඔහුට හෝ ඇයට එක් දෙමාපියෙකු තෝරාගන්නැයි බල නොකරන්න.

ලිඛිත සම්බන්ධතා සැලැස්ම

වාචික පොරොන්දු වෙනුවට සාමාන්‍ය සතිය, සති අන්ත, පාසල් නිවාඩු, ආගමික උත්සව, උපන්දිනය, භාරදීමේ ස්ථානය, ප්‍රමාදයක් ඇනුම් දෙන ක්‍රමය, දුරකථන ඇමතුම් සහ හදිසි අවස්ථා ලිඛිතව සටහන් කරන්න. “සති අන්තයේ” වැනි අපැහැදිලි වචන වෙනුවට දිනය, වේලාව සහ ස්ථානය පැහැදිලි කරන්න.

පාසල, ඖෂධ, වෛද්‍ය තොරතුරු සහ හදිසි සම්බන්ධතා දෙමාපියන් දෙදෙනාටම ලැබෙන ක්‍රමයක් තබන්න. දරුවාට දුරකථන හෝ වීඩියෝ ඇමතුම් තිබේ නම්, ඒවා නින්දට හා පාඩම්වලට බාධා නොවන

වෙලාවක තබන්න. වෙනසක් අවශ්‍ය නම් කලින් දැනුම දී විකල්පයක් යෝජනා කරන්න.

ආරක්ෂිත සීමා

ප්‍රචණ්ඩත්වය, බිය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, නොසැලකිල්ල, අනාරක්ෂිත රිය පැදවීම හෝ දරුවා ගෙන ගොස් ආපසු නොදීමේ අවදානමක් තිබේ නම් සාමාන්‍ය overnight contact එකක් වහාම පිළිගැනීම ආරක්ෂිත නොවිය හැක. දිවාකාල හමුවීම, විශ්වාසදායක වැඩිහිටියෙකුගේ අධීක්ෂණය, මධ්‍යස්ථ ස්ථානයක භාරදීම හෝ තාවකාලිකව සීමිත සම්බන්ධතාව වැනි විකල්ප ගැන නීතිඥයෙකු හෝ අදාළ නිල සේවාවක් සමඟ විමසන්න. 5 8

NCPA අනුව, 1929 ChildLine ඕනෑම දුරකථන ජාලයකින් නොමිලේ, දවසේ ඕනෑම වෙලාවක සහ සිංහල, දෙමළ, ඉංග්‍රීසි භාෂාවලින් ලබාගත හැක. 5 දරුවාගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ හදිසි සැකයක් තිබේ නම්, දරුවා ඉදිරියේ වාද නොකර ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගොස් සේවාව අමතන්න.

දරුවා තුළ නින්ද නොයෑම, පාසලට යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, අධික බිය, දිගු දුක හෝ ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම පෙනේ නම් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් උපදෙස් ගන්න. 7

ලිපිය 3: ශ්‍රී ලංකාවේ සිවිල් නඩු විධාන පිළිබඳ පොදු දැනුම

මෙය සාමාන්‍ය සිවිල් ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ හැඳින්වීමක් පමණි. නඩුවේ වර්ගය, අධිකරණය, පාර්ශ්වයන්ගේ තත්ත්වය සහ විශේෂ නීතිය අනුව පියවර වෙනස් විය හැක.

නඩුවකට පෙර

පළමුව ගැටලුව සාමාන්‍ය සිවිල් නඩුවක්ද, පවුල් හෝ නඩත්තු කාරණයක්ද, අපරාධ පැමිණිල්ලක්ද, නැතහොත් වෙනත් විශේෂ ක්‍රියාමාර්ගයක්ද හඳුනාගන්න. පදිංචිය, සිද්ධිය සිදු වූ ස්ථානය, දේපළ පිහිටි ස්ථානය සහ ඉල්ලන සහනය වැනි කරුණු මත අධිකරණ බලය වෙනස් විය හැක. 2 3

සිද්ධි කාලරේඛාවක්, ගිවිසුම, රිසිට්පත්, බැංකු වාර්තා, ලිපි, පණිවිඩ සහ සාක්ෂිකරුවන්ගේ තොරතුරු සුරකින්න. ඔබ ඉල්ලන සහනය—මුදලක්, නියෝගයක්, දේපළ සම්බන්ධ සහනයක් හෝ වෙනත් දෙයක්—පැහැදිලි කරගන්න. රාජ්‍යයට එරෙහි ක්‍රියාමාර්ගවලදී විශේෂ පූර්ව දැනුම නීති තිබිය හැකි බව Attorney General’s Department පෙන්වා දෙයි. 3

පැමිණිල්ල සහ කැඳවීම

සාමාන්‍ය සිවිල් ක්‍රියාමාර්ගයක් ලිඛිත පැමිණිල්ලක් අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ආරම්භ විය හැක. එහි අධිකරණයේ නම, පාර්ශ්වයන්ගේ හඳුනාගැනීම හා ලිපින, නඩුවට හේතු වූ කරුණු, සිද්ධි ස්ථානය සහ ඉල්ලන සහනය පැහැදිලිව තිබිය යුතුය. 2

පැමිණිල්ලෙන් පසු විත්තිකරුට summons එකක් හෝ වෙනත් නිල දැනුම්දීමක් ලැබිය හැක. එය නොසලකා හැරීමෙන් ඒකපාර්ශ්වික ක්‍රියාමාර්ග හෝ අහිතකර නියෝග ඇති විය හැකි බැවින්, ලැබුණු

දිනයේම නීතිඥයෙකු හෝ අධිකරණ රෙජිස්ට්‍රාර් කාර්යාලය අමතන්න.

Civil Procedure Code (Amendment) Act, No. 43 of 2024 මගින් ඇතැම් සිවිල් ක්‍රියාමාර්ගවල ලියාපදිංචි ලිපිනය, ජංගම දුරකථන අංකය, ඊමේල් සහ ලේඛන සේවා ක්‍රම පිළිබඳ සංශෝධන හඳුන්වා දී ඇත. 2 එයින් සෑම නඩුවකම ඊමේල් පණිවිඩයක් පමණක් ප්‍රමාණවත් යැයි අදහස් නොවේ. අධිකරණය නියම කළ සේවා ක්‍රමය පරීක්ෂා කරන්න.

පිළිතුර, සාක්ෂි සහ අතුරු නියෝග

විත්තිකරු පැමිණිල්ල පිළිගන්නේ නම් ලිඛිත පිළිගැනීමක් මත ක්‍රියාමාර්ගයක් සිදුවිය හැක; නොපිළිගන්නේ නම් එක් එක් කරුණ පිළිගන්නවාද, ප්‍රතික්ෂේප කරනවාද හෝ නොදන්නා බව කියනවාද පැහැදිලි කරන පිළිතුරක් අවශ්‍ය විය හැක. 2

ලේඛන, වාචික සාක්ෂි, විශේෂඥ අදහස් සහ පාර්ශ්වයන්ගේ පිළිගැනීම් මත කරුණු තීරණය විය හැක. WhatsApp screenshot එකක් තිබීමෙන් පමණක් එහි සත්‍යතාව ස්වයංක්‍රීයව ඔප්පු නොවේ; මූලාශ්‍රය, දිනය, සම්පූර්ණ සංවාදය සහ සම්බන්ධ පුද්ගලයා හඳුනාගැනීම ගැන ප්‍රශ්න මතු විය හැක.

අතුරු නියෝගයක් යනු අවසන් තීන්දුවට පෙර තාවකාලික ආරක්ෂාවක් හෝ ක්‍රියාමාර්ගයකි. දේපළ විකිණීම වැළැක්වීම, ලේඛන ආරක්ෂා කිරීම හෝ පවතින තත්ත්වය රැකගැනීම වැනි ඉල්ලීම් එයට ඇතුළත් විය හැක. හදිසිභාවය සහ ආපසු පිරවිය නොහැකි හානිය වැනි කරුණු පෙන්වීමට ලේඛන හෝ දිවුරුම් ප්‍රකාශ අවශ්‍ය විය හැක. 2

තීන්දුව, අභියාචනය සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම

අධිකරණය තීන්දුව දුන් පසු නිල decree හෝ නියෝගයේ නිවැරදි වචන, මුදල, පොලිය සහ ගාස්තු වැනි කරුණු ලබාගන්න. අභියාචනයට අදාළ අධිකරණය, පදනම සහ කාලසීමාව නඩුව අනුව වෙනස් වන බැවින්, සාමාන්‍ය අන්තර්ජාල ලිපියක් මත විශ්වාස නොකර certified copy සහ නඩු වාර්තාව නීතිඥයෙකුට පෙන්වන්න. 2 3

ජයග්‍රාහී පාර්ශ්වයට decree එක තිබීමෙන් මුදල් හෝ දේපළ වහාම ලැබෙන්නේ නැත. ගෙවීම් නොකෙරේ නම්, අදාළ execution ක්‍රියාමාර්ගය අධිකරණයේ නියමිත ආකාරයට ඉල්ලා සිටිය යුතු විය හැක. 2

Maintenance Act යටතේ දරුවෙකු හෝ කලත්‍රයෙකු වෙනුවෙන් කරන ඉල්ලීමක් සාමාන්‍ය District Court සිවිල් නඩුවක් නොව, විශේෂ නීතිමය රාමුවකට අයත් විය හැකි බව වෙන්කර හඳුනාගන්න. 1

ලිපිය 4: පවුල් නීති ගැටලු අතර මානසික සුවතාව රැකගැනීම

පවුල් වෙන්වීම, නඩු කටයුතු, නඩත්තු ඉල්ලීම් හෝ දරුවන්ගේ රැකවරණය පිළිබඳ ආරවුල්වලදී බිය, කෝපය, දුක සහ නින්දේ වෙනස්කම් ඇතිවීම සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර විය හැක. WHO අනුව, ආතතිය

ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරයක් වුවද, එය දිගටම පවතීමින් දෛනික ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා කරන්නේ නම් සෞඛ්‍ය සහාය සෙවීම සුදුසුය. 7

ආතතිය වැඩි වූ විට

මුලින්ම ඔබට දැනෙන්නේ බියද, කෝපයද, තනිකමද හෝ දුකදැයි නම් කරන්න. පණිවිඩයකට වහාම පිළිතුරු දීමට පෙර කෙටි විරාමයක් ගන්න. පාද බිම තබා සෙමින් හුස්ම ගන්න, වතුර බොන්න, මුහුණ සෝදන්න හෝ ආරක්ෂිත ස්ථානයක කෙටි ඇවිදීමක් කරන්න. මෙවැනි පියවර නීති ගැටලුව විසඳන්නේ නැති නමුත්, කෝපයෙන් ක්‍රියා කිරීම අඩු කිරීමට උපකාර විය හැක.

නඩු ලේඛනයක් ලැබුණු විට “කියවන්න—තේරුම්ගත් කරුණු ලියන්න—ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් සාදන්න—නීතිඥයාගෙන් අසන්න” යන ක්‍රමය භාවිත කරන්න. තර්ජන, අපහාස හෝ දිගු හඬපට යැවීමෙන් වළකින්න.

නීන්ද සහ දිනවරියාව

හැකි තරම එකම වෙලාවක නීන්දට යාම, නිදාගැනීමට පෙර දුරකථනය සිමා කිරීම, නියමිත ආහාර වෙලක් තබා ගැනීම සහ කෙටි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් කිරීම ආතතිය සමඟ කටයුතු කිරීමට උපකාරී විය හැකි බව WHO සඳහන් කරයි. 7 දිනකට අත්‍යවශ්‍ය කාර්ය තුනකට පමණක් ප්‍රමුඛතාව දෙන්න: දරුවාගේ අවශ්‍යතාව, ආහාර හෝ ඖෂධ, සහ අත්‍යවශ්‍ය නීතිමය කාර්යය.

දරුවා වැඩිහිටි ගැටලුවේ පණිවිඩකරුවෙකු, සාක්ෂිකරුවෙකු හෝ විනිශ්චයකරුවෙකු නොකරන්න. නීන්දේ ගැටලු, පාසලට යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, දිගු බිය හෝ දුක පෙනේ නම් ළමා වෛද්‍යවරයෙකු හෝ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් උපදෙස් ගන්න. 7

හදිසි අවදානම

තමන්ට හානි කරගැනීමේ සිතුවිලි, සැලසුමක්, ආයුධ හෝ ඖෂධ වැනි මාධ්‍යයක්, හෝ ආසන්න ප්‍රචණ්ඩත්වයක් තිබේ නම් තනිව නොසිටින්න. විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමඟ සිට, 1926 ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක අංකය හෝ ළඟම රෝහල අමතන්න. 6 ශාරීරික ආරක්ෂාවට ක්ෂණික තර්ජනයක් තිබේ නම් අදාළ පොලිස් හදිසි සේවාව හෝ රෝහල් හදිසි අංශය තොරන්න. එවැනි මොහොතක අනෙක් පාර්ශ්වයට මුහුණ දීමට හෝ සමාජ මාධ්‍යයේ දිගු සටහනක් තැබීමට වඩා ජීවිත ආරක්ෂාව ප්‍රමුඛය.

ලිපිය 5: සමථකරණය සහ සාමකාමී විසඳුම

සමථකරණය යනු දෙපාර්ශ්වයම අධිකරණ නඩුවකට පෙර හෝ ඒ අතරතුර පුහුණු සමථකරුවෙකුගේ සහායෙන් තමන්ට පිළිගත හැකි විසඳුමක් සාකච්ඡා කරන ක්‍රියාවලියකි. Mediation Boards Commission එය ස්වේච්ඡාමය සහ සාපේක්ෂව පහසු ප්‍රවේශයක් ඇති ක්‍රමයක් ලෙස විස්තර කරයි; mediator සාමාන්‍යයෙන් පාර්ශ්වයන් වෙනුවෙන් තීන්දුවක් පනවන්නේ නැත. 9

සුදුසුකම සහ සීමා

සෑම පවුල් ගැටලුවක්ම එකම සමථකරණ මාර්ගයට සුදුසු නොවේ. Community Mediation මාර්ගෝපදේශවල ඇතැම් matrimonial disputes මණ්ඩලයේ බලසීමාවෙන් බැහැර බව දැක්වේ. 9 ඒ නිසා ඔබේ කරුණට අදාළ මාර්ගය මණ්ඩලයෙන් හෝ නීතිඥයෙකුගෙන් තහවුරු කරගන්න.

Maintenance Act යටතේ දරුවාගේ අවශ්‍යතා සහ දෙමාපියන්ගේ ආදායම සලකා මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයේ නඩත්තු නියෝගයක් ඉල්ලා සිටිය හැකි නමුත්, සමථකරණය එවැනි නීතිමය අයිතියක් හෝ නිශ්චිත මුදලක් ස්වයංක්‍රීයව ලබා දෙන්නේ නැත. 1 9

Mediatorගේ හුම්කාව

Mediator දෙපාර්ශ්වයට සමාන ලෙස කතා කිරීමට ඉඩ දී, චෝදනා වෙනුවට දරුවාගේ දෛනික අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරගැනීමට උදව් කරයි. ඔහු හෝ ඇය විනිසුරුවරයෙකු හෝ එක් පාර්ශ්වයක නීතිඥයෙකු නොවේ. ඔබට නොතේරෙන භාෂාවක ලේඛනයකට අත්සන් නොකරන්න; පරිවර්තකයෙකු හෝ ස්වාධීන නීති උපදෙසක් ඉල්ලා සිටින්න. 9

සුදානම් සහ එකඟතාව

පාසල් කාලසටහන, ප්‍රවාහන, වෛද්‍ය තොරතුරු, වියදම්, නිවාඩු සහ හදිසි අවස්ථා පිළිබඳ සත්‍ය ලේඛන රැගෙන යන්න. “ඔබ හොඳ දෙමාපියෙක් නොවේ” වෙනුවට “පාසල් දිනවල නින්ද සහ ගමන් කාලය රැකෙන සැලැස්මක් අවශ්‍යයි” වැනි දරුවා-කේන්ද්‍රගත වාක්‍ය භාවිත කරන්න.

එකඟතාවක් ඇති වුවහොත් පාර්ශ්වයන්ගේ නම, දරුවාගේ නම, දිනය, වේලාව, ස්ථානය, ගෙවීම් ක්‍රමය, තොරතුරු හුවමාරුව, වෙනසක් කළ හැකි ආකාරය සහ සමාලෝචන දිනය පැහැදිලිව ලියන්න. එම ලේඛනයේ නීතිමය බලය, අධිකරණයේ ලියාපදිංචි කිරීමේ අවශ්‍යතාව සහ උල්ලංඝනයක ප්‍රතිවිපාක නඩුව අනුව වෙනස් විය හැක; අත්සන් කිරීමට පෙර නීතිඥයෙකුගෙන් පරීක්ෂා කරගන්න. 9

බලහත්කාරය තිබේ නම්

තර්ජන, මුදල් පාලනය, දුරකථන නිරීක්ෂණය, ශාරීරික හෝ ලිංගික හිංසනය තිබේ නම් දෙපාර්ශ්වය සමාන බලයකින් සාකච්ඡා කරයි යැයි උපකල්පනය කළ නොහැක. WHO අනුව intimate partner violence තුළ ශාරීරික, ලිංගික හා මානසික හානි, coercion සහ controlling behaviours ඇතුළත් විය හැක. 8 ආරක්ෂිත ස්ථානය, වෙනම සැසි, නීතිඥ උපදෙස් සහ නිල ආරක්ෂණ සේවාව ගැන විමසන්න; එක් කාමරයක සාකච්ඡාවකට බල නොකරන්න.

ලිපිය 6: දරුවා සමඟ සම්බන්ධතාවය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හොඳ පුරුදු

සම්බන්ධතා සැලැස්මක වටිනාකම ඇත්තේ කඩදාසියේ ඇති දිනවල නොව, දරුවාට එය ස්ථාවරව, ආරක්ෂිතව සහ සන්සුන්ව අත්විඳීමට හැකි වීම තුළය. වයස, පාසල් කාලසටහන, නින්ද, විභාග, සෞඛ්‍ය

අවශ්‍යතා සහ දරුවාගේ අදහස් සලකා සෑම පවුලකටම වෙනස් ක්‍රමයක් තෝරන්න.

පැහැදිලි දින සහ වෙලාවන්

“සති අන්තයේ” වෙනුවට “සිකුරාදා සවස 4 සිට ඉරිදා සවස 6 දක්වා” වැනි පැහැදිලි වෙලාවක් ලියන්න. පාසල් නිවාඩු, පොහොය, ආගමික උත්සව, උපන්දිනය සහ විභාග කාලසීමා සඳහා වෙනම සැලැස්මක් තබන්න. වර්ෂාව, ගංවතුර, මාර්ග තදබදය සහ පොදු ප්‍රවාහන ප්‍රමාදය වැනි ශ්‍රී ලංකා දෛනික තත්ත්වයන් සලකා ප්‍රමාදයක් දැනුම් දෙන ක්‍රමයක් එකඟ කරගන්න.

දරුවාගේ පාසල් බැගය, පාඩම් පොත්, ඇඳුම් සහ දිනපතා ඖෂධය සමඟ යැවීමේ ක්‍රමය ලියන්න. ඖෂධ මාත්‍රාව දෙමාපියන් තමන්ම වෙනස් නොකර වෛද්‍ය උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය.

Handover සන්සුන් කිරීම

හාරදීමේ වෙලාව පැරණි වාද විවාද සඳහා භාවිත නොකරන්න. ආතතිය වැඩි නම් පාසලක්, විශ්වාසවන්ත නැයෙකුගේ නිවසක් හෝ ආරක්ෂිත පොදු ස්ථානයක් තෝරන්න. වැඩිහිටි මුදල් හෝ විවාහ ගැටලු දරුවා ඉදිරියේ නොකියන්න. ඒ වෙනුවට පොත්, ඖෂධ, පාසල් වෙලාව වැනි දරුවාට අදාළ කෙටි තොරතුරු පමණක් හුවමාරු කරන්න.

දරුවා එක් නිවසකට යාමට බිය වන්නේ නම්, වහාම දොස් නොකියන්න. බිය, හිංසනය, මත්ද්‍රව්‍ය හෝ නොසලකා හැරීම පිළිබඳ සැකයක් ඇත්නම් එය සාමාන්‍ය handover ගැටලුවක් ලෙස නොසලකා වෘත්තීය සහ නීතිමය සහාය ගන්න. 5 8

දුරකථන සහ පාසල් සන්නිවේදනය

කෙටි, පුරෝකථනය කළ හැකි ඇමතුම් දරුවාට සැනසීමක් විය හැක. නමුත් ඇමතුම නිරීක්ෂණය කරමින් අනෙක් දෙමාපියන් ගැන ප්‍රශ්න කිරීම, දරුවාගෙන් සාක්ෂි ඉල්ලීම හෝ වාදය ඇමතුමට ගෙන ඒම නොකරන්න. පාසල් නිවේදන, ගුරු හමුවීම්, විභාග, ගාස්තු සහ හදිසි ඇමතුම් පිළිබඳ දෙමාපියන් දෙදෙනාම දැනුවත් කරන ක්‍රමයක් තබන්න.

නඩත්තු නීතිය දරුවාගේ හමුවීමේ කාලසටහනක් හෝ WhatsApp සම්බන්ධතා අයිතියක් ස්වයංක්‍රීයව තීරණය නොකරයි. 1 පවතින අධිකරණ නියෝගයක් තිබේ නම් එහි නිවැරදි වචන අනුව ක්‍රියා කරන්න.

ලිපිය 7: සිවිල් නඩුවකට පෙර ලේඛන හා සාක්ෂි සූදානම් කිරීම

නඩුවකට පෙර මතකය මත පමණක් නොසිට, දිනය, වෙලාව, ස්ථානය, සිදුවීම, දැන සිටි පුද්ගලයන් සහ අදාළ ලේඛනය ඇතුළත් කාලරේඛාවක් සකස් කරන්න. දිනය නිශ්චිත නොවේ නම් එය අනුමානයක් ලෙස සලකුණු කරන්න. පැමිණිල්ලේ පරීක්ෂා කළ හැකි කරුණු සහ පෞද්ගලික මත වෙන්කර තබන්න.

ලේඛන වර්ගීකරණය

මුල් ලේඛන වෙනස් නොකර ආරක්ෂිත ෆෝල්ඩරයක තබා, වැඩ සඳහා පිටපත් භාවිත කරන්න. විවාහ සහතික, උප්පැන්න සහතික, පෙර නියෝග, බැංකු ප්‍රකාශ, වැටුප් පත්‍ර, පාසල් ලිපි, වෛද්‍ය වාර්තා, පොලිස් පැමිණිලි සහ සන්නිවේදන වෙන වෙනම වර්ග කරන්න. 1 2

සිංහල, දෙමළ හෝ ඉංග්‍රීසි ලේඛනයක් අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමේදී සහතික කළ පිටපතක් හෝ පරිවර්තනයක් අවශ්‍යදැයි අදාළ අධිකරණයෙන් හෝ නීතිඥයෙකුගෙන් විමසන්න.

ඩිජිටල් සාක්ෂි

Screenshot එකක් පමණක් සම්පූර්ණ සාක්ෂියක් නොවිය හැක. හැකි විට මුල් දුරකථනය හෝ ගිණුම නොමකා සම්පූර්ණ සංවාදය, ගිණුම් නාමය, දිනය, වෙලාව සහ attachment තබාගන්න. ගොනුව ලැබුණු ආකාරය සහ එය සුරැකි උපාංගය සටහන් කරන්න. කප්පාදු කළ හෝ සන්දර්භයෙන් ඉවත් කළ කොටසක් පමණක් භාවිත නොකරන්න.

අනෙක් අයගේ ගිණුමකට අනවසරයෙන් ඇතුළු වීම, මුරපද ඉල්ලා ගැනීම, පණිවිඩ මකා දැමීම හෝ ව්‍යාජ ලේඛන සැදීම නොකරන්න. පටිගත කිරීමක නීත්‍යානුකූලභාවය ගැන නොදන්නේ නම් නීතිඥයෙකුගෙන් අසන්න. 2

මුදල් සහ දරුවාගේ වියදම

දිනය, අරමුණ, මුදල, ගෙවූ ක්‍රමය, ගෙවූ පුද්ගලයා, රිසිට්පත සහ දරුවාට අදාළ යන්න දක්වන වගුවක් තබන්න. සාමාන්‍ය ගෘහ වියදම් හා දරුවාගේ ආහාර, අධ්‍යාපනය, ප්‍රවාහන සහ සෞඛ්‍ය වියදම් වෙන්කර පෙන්වන්න. Maintenance Act යටතේ ආදායම, අවශ්‍යතා සහ නඩත්තුව නොදීම පිළිබඳ කරුණු සනාථ කිරීමට මෙවැනි වාර්තා උපකාරී විය හැක. 1

දරුවාගෙන් ප්‍රකාශයක් ලියවා ගැනීම, එක් පාර්ශ්වයකට වාසි වන පණිවිඩයක් යැවීමට බල කිරීම හෝ අනෙක් දෙමාපියන් ගැන නැවත නැවත ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වළකින්න. දරුවාගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය තොරතුරු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් හුවමාරු කරන්න.

ලිපිය 8: මානසික සුවතාව සඳහා වෘත්තීය සහාය සොයාගැනීම

පවුල් ගැටලුවකදී කාගෙන් කුමන සහායක්දැයි හඳුනාගැනීම වැදගත්ය. Counsellor කෙනෙකු කනස්සල්ල, ශෝකය සහ සබඳතා ගැටලු පිළිබඳ කතාබහෙන් සහාය විය හැක. Psychologist කෙනෙකු මනෝවිද්‍යාත්මක ඇගයීම් හෝ කතාබහ මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර ලබා දිය හැක. Psychiatrist කෙනෙකු වෛද්‍යවරයෙකු වන අතර දැඩි මානසික ලක්ෂණ, self-harm අවදානම සහ ඖෂධ අවශ්‍යතාව වෛද්‍යමය ලෙස තක්සේරු කළ හැක. 10

සාමාන්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුට ශාරීරික රෝග, ඖෂධ, නින්ද සහ මානසික ලක්ෂණ අතර සම්බන්ධය සලකා සුදුසු සේවාවකට යොමු කළ හැක. ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මානසික සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතියේ

දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රජා මට්ටමේ සේවා, Medical Officer Mental Health සහ ළමා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා ඇතුළත් බව එහි තොරතුරු පෙන්වයි. 10

පළමු හමුවට සූදානම් වීම

ලක්ෂණ ආරම්භ වූ දිනය, නින්ද, ආහාර රුචිය, පාසල් හෝ වැඩ කටයුතු, දැනට ගන්නා ඖෂධ, පෙර ප්‍රතිකාර සහ ආරක්ෂක අවදානම් පිළිබඳ කෙටි සටහනක් ගෙන යන්න. “ඔබගේ සුදුසුකම් හා ලියාපදිංචිය කුමක්ද?” , “මෙය counselling ද, psychological therapy ද, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ද?” , “ගාස්තුව සහ හදිසි අවස්ථාවේ ක්‍රමය කුමක්ද?” යන ප්‍රශ්න අසන්න. 10

රහස්‍යභාවයේ සීමාද විමසන්න. ඔබට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට නුදුරු අනතුරක් ඇති බව වෘත්තිකයා සිතන්නේ නම්, හදිසි සෞඛ්‍ය, ළමා ආරක්ෂණ හෝ පොලිස් සේවාවක් සම්බන්ධ කරගැනීම අවශ්‍ය විය හැක. 5 6

දරුවාගේ සහාය

දරුවා තුළ නින්දේ වෙනස්කම්, බියකරු සිහින, පාසල් නොයාම, මිතුරන්ගෙන් ඇත්වීම, self-harm ලකුණු හෝ “ජීවත් වීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ” වැනි වචන පෙනේ නම්, එය නොසලකා නොහරින්න. ඒවා diagnosis එකක් බව ස්වයංක්‍රීයව නොකියන නමුත්, වෘත්තීය ඇගයීමක් අවශ්‍ය විය හැක. 7 NCPA 1929 ChildLine දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සහ emotional support සඳහා සම්බන්ධ කළ හැකි සේවාවකි. 5

Sri Lanka Sumithrayo තම සේවාව නොමිලේ, නිර්නාමික සහ රහසිගත emotional support ලෙස විස්තර කරයි; එහි ප්‍රකාශිත දුරකථන අංක සහ WhatsApp මාර්ගය භාවිතයට පෙර සේවා වෙළාව තහවුරු කරන්න. 11

ලිපිය 9: දරුවා කේන්ද්‍ර කරගත් parenting plan එකක් සකස් කිරීම

Parenting plan එකක් යනු දරුවා කටදා කොතැන සිටිනවාද, දෙමාපියන් සමඟ සම්බන්ධතාව පවත්වා ගන්නේ කෙසේද, පාසල් හා වෛද්‍ය තීරණ ගන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන ප්‍රායෝගික සැලැස්මකි. එය දෙමාපියන්ගේ අතීත ගැටලු තීරණය කිරීමට නොව, දරුවාට ස්ථාවර දෛනික ජීවිතයක් සැකසීමට යොදාගන්න.

සැලැස්මේ මූලික කොටස්

- ප්‍රධාන නවාතැන් සහ සතියේ සාමාන්‍ය කාලසටහන;
- හමුවීම, රාත්‍රී නවාතැන්, භාරදීමේ ස්ථානය සහ ප්‍රවාහනය;
- දුරකථන හෝ විඩියෝ ඇමතුම;

- පාසල් නිවාඩු, අලුත් අවුරුදු, වෙසක්, දීපාවලි, රාමසාන්/ර්ද්, නන්තල් සහ උපන්දිනය;
- පාසල්, අධ්‍යාපන සහ වෛද්‍ය තීරණ;
- මාසික, අසාමාන්‍ය සහ හදිසි වියදම්;
- ලිපිනය හෝ දුරකථන අංකය වෙනස් වූ විට දැනුම් දීම;
- ප්‍රමාදයක්, අසනීපයක් හෝ අයහපත් කාලගුණයක් ඇති විට සැලැස්ම වෙනස් කරන ක්‍රමය;
- සමාලෝචන දිනය සහ එකඟ නොවූ විට ගත යුතු පියවර.

දරුවාගේ වයස, නින්ද, පාසල් දුර, සහෝදර සහෝදරියන්, සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සහ අදහස් අනුව සැලැස්ම සකස් කරන්න. සෑම සතියකම නිවස මාරු කිරීම සමහර දරුවන්ට අපහසු විය හැකි අතර, අනෙක් දරුවන්ට නියමිත ක්‍රමයක් ප්‍රයෝජනවත් විය හැක. එකම ආකෘතියක් සියලු පවුල්වලට ගැලපෙන්නේ නැත.

සමථකරණයෙන් සැලැස්ම සකස් කිරීම

Mediation Boards Commission අනුව සමථකරණය ස්වේච්ඡාමය ක්‍රියාවලියක් වන අතර පුහුණු mediator කෙනෙකු දෙපාර්ශ්වයට එකඟතාවක් සාකච්ඡා කිරීමට උදව් කරයි. 9 සාකච්ඡාවේදී “මම දරුවාට වැඩිපුර ලබාගත යුතුයි” වෙනුවට “පාසල් වැඩ, නින්ද සහ ගමන් කාලය රැකෙන සැලැස්ම කුමක්ද?” යනුවෙන් දරුවාගේ අවශ්‍යතාව ප්‍රමුඛ කරගන්න.

අත්සන් කිරීමට පෙර පාර්ශ්ව දෙකම ලේඛනය වෙන වෙනම කියවා, නීතිමය බලපෑම නීතිඥයෙකුගෙන් පරීක්ෂා කරගන්න. පෞද්ගලික agreement එකක් සෑම අවස්ථාවකම අධිකරණ නියෝගයක් හෝ ස්වයංක්‍රීයව බලාත්මක කළ හැකි ලේඛනයක් නොවිය හැක. 9

නීතිමය සීමා සහ ආරක්ෂාව

Maintenance Act නඩත්තු මුදල් සම්බන්ධ රාමුවක් සපයන නමුත්, එය දරුවාගේ contact කාලසටහනක් හෝ custody ප්‍රතිඵලයක් ස්වයංක්‍රීයව තීරණය නොකරයි. 1 Civil Procedure Code Amendment Act එකදු parenting plan එකකට නිශ්චිත දින හෝ ඇමතුම් අයිතියක් ලබාදෙන පනතක් නොවේ. 2

භීෂනය, බලහත්කාරය, ලිංගික ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැකය, දරුවා පැහැරගැනීමේ අවදානම හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තිබේ නම් සාමාන්‍ය joint mediation එකට පමණක් යැපෙන්න එපා. ආරක්ෂිත ස්ථානයක්, වෙනම සැසි, නීතිඥ උපදෙස් සහ NCPA 1929 වැනි නිල සේවාවක් ගැන විමසන්න. 5 8

ලිපිය 10: වගකිවයුතු පියෙකු වීම

වගකිවයුතු පියෙකු වීම මුදල් දීමෙන් පමණක් අවසන් නොවේ. දරුවාගේ ආරක්ෂාව, ගෞරවය, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය, දෛනික ස්ථාවරත්වය සහ උණුසුම් හැඟීමම සම්බන්ධතාවය එකට ගොඩනැගීම එයට ඇතුළත් වේ. වෙන්ව සිටියත්, පොරොන්දු වූ ඇමතුමක් දීම, පාසල් කටයුත්තකට සහභාගී වීම සහ අසනීප වූ විට සොයා බැලීම දරුවාට විශ්වාසයක් දෙයි.

ආරක්ෂාව සහ ගෞරවය

පහර දීම පමණක් නොව, බිය ගැන්වීම, නිතර අවමන් කිරීම, ලිංගික සීමා උල්ලංඝනය කිරීම, නොසලකා හැරීම සහ මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් පසු අනාරක්ෂිත ලෙස දරුවා රැකබලා ගැනීමද අවදානම් හැසිරීම් වේ. WHO පෙන්වා දෙන්නේ ශාරීරික දඩුවම දරුවන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට හානි කළ හැකි අතර, හැසිරීම් ගැටලු, ආක්‍රමණශීලීත්වය සහ ඉගෙනීමේ අපහසුතා සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි බවයි. ¹²

ඒ වෙනුවට වයසට ගැළපෙන නීතියක් පැහැදිලි කරන්න, සිදු වූ හානිය නිවැරදි කරවන්න, තේරීම් දෙකක් දෙන්න සහ පියාගේ කෝපය අඩුවන තුරු කෙටි විරාමයක් ගන්න. “ඔයා කවදාවත් හොඳ නැහැ” වෙනුවට “අද ගණිතය විනාඩි විස්සක් කරමු; පසුව ක්‍රීඩා කරමු” යනුවෙන් සීමාව සහ ගෞරවය දෙකම තබන්න.

අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය සහ දිනවරියාව

පාසල ගැන ලකුණු පමණක් නොව, දරුවා ආරක්ෂිතද, ඉගෙනීමට සහාය අවශ්‍යද සහ මිතුරන් සමඟ ගැටලුවක් තිබේද යන්න අසන්න. එන්නත්, දත්ත පරීක්ෂා, අසාත්මිකතා, ඖෂධ, නින්ද සහ ආහාර ගැන මව හෝ අනෙක් භාරකරු සමඟ නිවැරදි තොරතුරු හුවමාරු කරගන්න. වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් වෙනස් කරමින් අන්තර්ජාල ප්‍රතිකාර අත්හදා නොබලන්න.

ආදායම සීමිත වුවත් වගකීම පෙන්නවිය හැක්කේ විශාල තැගිවලින් නොවේ. පාසල් පොත්, ආහාර, ප්‍රවාහන සහ සෞඛ්‍ය වියදම් පිළිබඳ සරල මාසික සැලැස්මක් සාදා, හැකි මුදල නියමිත දිනයට ගෙවන්න. මුදල් අඩු වූ විට නිහඩව අතුරුදන් නොවී, කලින් දැනුම දී වෙනත් විසඳුමක් සාකච්ඡා කරන්න.

Maintenance Act යටතේ ප්‍රමාණවත් හැකියාවක් ඇති දෙමාපියෙකු දරුවෙකු නඩත්තු නොකරන අවස්ථාවක මාසික දීමනාවක් සලකා බැලිය හැකි නමුත්, එය නිශ්චිත මුදලක් හෝ ප්‍රතිඵලයක් සහතික නොකරයි. ¹

හැඟීමමය සම්බන්ධතාවය

දරුවා කතා කරන විට දුරකථනය පසෙක තබා අවධානය දෙන්න. කුඩා දරුවෙකු සමඟ පොතක් කියවන්න හෝ සෙල්ලම් කරන්න; යොවුන් දරුවෙකු සමඟ ඔහු කැමති සංගීතය, ක්‍රීඩාව හෝ පාසල් සිදුවීම් ගැන කතා කරන්න. දරුවා දුකින් හෝ කෝපයෙන් සිටින විට වහාම උපදෙස් දීමට පෙර “ඔයාට ඒ ගැන දුක හිතූණා වගේ. මම මෙතැන ඉන්නවා” යනුවෙන් හැඟීම පිළිගන්න.

මව සහ පියා අතර ගැටලුවක් තිබුණත් දරුවා පණිවිඩකරුවෙකු, විනිශ්චයකරුවෙකු හෝ ඔත්තුකරුවෙකු නොවේ. “ඔයාගේ අම්මා නිසා මෙහෙමයි” හෝ “අම්මාට මේක කියන්න එපා” වැනි වාක්‍ය භාවිත නොකරන්න. දරුවා දෙමාපියන් දෙදෙනාටම ආදරය කළ හැකි බව පිළිගන්න.

පියාටම කෝපය, නින්දා නොයාම, මත්පැන් භාවිතය හෝ බලාපොරොත්තු නැති බව වැඩිවන්නේ නම් 1926 හෝ සුදුසු සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් සහාය ගන්න. ⁶ දරුවෙකුට හිංසනයක් හෝ ආරක්ෂක අවදානමක් ඇත්නම් NCPA 1929 අමතන්න. ⁵

ඵකාබද්ධ References

- [1] Maintenance Act, No. 37 of 1999 — Sri Lanka Law
- [2] Civil Procedure Code (Amendment) Act, No. 43 of 2024 — Parliament of Sri Lanka
- [3] Attorney General’ s Department — Civil Matters
- [4] Legal Aid Commission of Sri Lanka — Family Law Guide
- [5] National Child Protection Authority — 1929 ChildLine
- [6] National Institute of Mental Health — 1926 National Mental Health Helpline
- [7] World Health Organization — Stress and Mental Health Guidance
- [8] World Health Organization — Violence against Women
- [9] Mediation Boards Commission of Sri Lanka — Mediation Programme
- [10] Sri Lanka Ministry of Health — Directorate of Mental Health
- [11] Sri Lanka Sumithrayo — Emotional Support Service
- [12] World Health Organization — Corporal Punishment and Health
- [13] Sri Lanka Fathers Association — Legal Resources
- [14] Sri Lanka Police — Emergency Services Information