ක්‍රියාශීලී නරඹන්නෙකු වීම



අපගේ ප්‍රජාව තුළ ගෞරවය සහ ආරක්ෂාව දිරිමත් කිරීම

ක්‍රියාශීලී නරඹන්නෙකු සහ නරඹන්නෙකුගේ මැදිහත්වීමක් යනු කුමක්ද?

නරඹන්නාගේ මැදිහත්වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ආක්‍රමණශීලී, හානිකර, අගෞරවනීය සහ අනාරක්ෂිත හැසිරීමක් ඇසෙන විට හෝ දකින විට නිහඬව නොසිටීමයි. ක්‍රියාශීලී නරඹන්නෙකු මෙම පිළිගත නොහැකි හැසිරීම දකින අතර මැදිහත් වී ඔවුන්ගේ නිරීක්ෂණ සන්නිවේදනය කිරීමට පියවර ගනී. එය අන් අයට උපදෙස් දීමට සහ සහාය දීමට ආරක්ෂිත සහ ස්ථිර ආකාරයකින් ඉදිරියට යාමයි.

මෙම ක්‍රියාව පුද්ගලයාට සෘජුවම මුහුණ දීමේ සිට වක්‍රව ඔවුන්ගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම, ඉලක්ක කරගත් පුද්ගලයා සමඟ පරීක්ෂා කිරීම හෝ බලධාරියෙකුට සිද්ධිය වාර්තා කිරීම දක්වා විහිදේ. අපගේ ප්‍රජාවේ සියලු පසුබිම් සහ වයස්වල පුද්ගලයින් වගවීම ප්‍රවර්ධනය කරන අතරම මෙම තත්වයන් හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

අගෞරවනීය සහ/හෝ අපයෝජන හැසිරීම් වල සමහර සලකුණු මොනවාද?

ගෞරවනීය සහ අගෞරවනීය හැසිරීම් මොනවාද යන්න පිළිබඳව මුලින්ම ඔබව දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ.

ඒ ආකාරයෙන් ඔබට එය සිදු වූ විට විශ්වාසයෙන් යුතුව කතා කළ හැකිය. මෙම හැසිරීම් හුදකලාව සිදුවිය හැකිය, නැතහොත් සංයෝජනයක් ලෙස ප්‍රකාශ විය හැකිය.

- ලිංගික, ජාතිවාදී, වයස්ගත හෝ සමලිංගික භීතික විහිළු හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුට කරන ලද අදහස්
- හිරිහැර කිරීමේ සහ හිරිහැර කිරීමේ හැසිරීම් වර්ග (එනම් සජීවී හෝ මාර්ගගත)
- වෙනත් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි අදහස් දැක්වීම් හෝ හැසිරීම් පාලනය කිරීම සහ අපහාස කිරීම
- වෙනත් පුද්ගලයෙකු සමීපව දැන හඳුනා ගැනීමට හෝ පහත් කොට සැලකීමට හේතු විය හැකි වෙනත් අගෞරවනීය හැසිරීම්

එය සරල ලෙස පෙනුනත්, ක්‍රියාශීලී නරඹන්නෙකු වීම සමහර විට අභියෝගාත්මක විය හැකි බව අපි දනිමු. අපි හැමෝටම අපේම ලෝකයේ (හෝ දුරකථනයේ) ගිලී යා හැකි අතර එම නිසා ඔබට යම් තත්වයක් සිදුවන බව නොපෙනී යා හැකි අතර ඔබ එසේ දුටුවහොත්, ඔබ තත්වය නිවැරදිව විනිශ්චය කරන්නේ දැයි ඔබට සැකයක් ඇති විය හැකිය. ඔබට බියක් දැනෙන්න පුළුවන්, නැතහොත් යමක් කියන්න හෝ කරන්න ඔබ සුදුසුද කියා සහ ඔබ යමක් කළ යුතු බව ඔබට විශ්වාස නම්. එසේ නම් ආරක්ෂිතව මැදිහත් වී තත්වය උත්සන්න කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේ දැන ගන්න.

මතක තබා ගත යුතු දෙය නම්, කෙනෙකුව සෙවීම ලැජ්ජා විය යුතු දෙයක් නොවන බවයි. එය සංවේදනය සහ සැලකිල්ල මෙන්ම ධෛර්යය ද පෙන්නුම් කරයි. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ ඔබේ ප්‍රජාව තුළ වඩාත් ධනාත්මක සංස්කෘතියක් නිර්මාණය කිරීමට සෘජුවම බලපෑම් කරන බවත්, එමඟින් අපි මිනිසුන්ට සලකන ආකාරය පිළිබඳ පණිවිඩයක් යවන බවත්ය.

ඉතින් මෙහෙම වෙනවා නම් ක්‍රියාකාරී නරඹන්නෙකු ලෙස මට කුමක් කළ හැකිද?

විවිධ අවස්ථාවන්හිදී ක්‍රියාශීලී නරඹන්නෙකු වීමට ඔබට හැකි සරල ක්‍රම කිහිපයක් දෙස බැලීම වැදගත් වේ.

මඟ පෙන්වීම සඳහා 5Ds ප්‍රවේශය සලකා බලන්න;

- **අවධානය වෙනතකට යොමු කරන්න:** විෂය වෙනස් කරන්න හෝ තත්වය සමනය කරන වෙනත් අවධානයක් යොමු කරන්න.

- **සෘජු:** ඔබේම ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වෙමින්, නුසුදුසු හැසිරීම් ගැන කතා කර කෙලින්ම කටයුතු කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, "හේයි, ඒ අදහස හරි ගියේ නැහැ" "අපි මෙතන ඒ භාෂාව පාවිච්චි කරන්නේ නැහැ"

- **නියෝජිත:** සහා නිලධාරියෙකු, කළමනාකරුවෙකු, ආරක්ෂක නිලධාරියෙකු හෝ පොලිස් නිලධාරියෙකු වැනි අධිකාරියක් ඇති අයෙකුගෙන් උදව් ලබා ගන්න, worksafe හෝ

- **ප්‍රමාදය:** සිද්ධිය පහව ගිය පසු, ඉලක්ක කරගත් පුද්ගලයා සමඟ සම්බන්ධ වී ඔවුන් හොඳින් සිටිනවාද සහ ඔබට සහාය ලබා දිය හැකිදැයි බලන්න.

- **ලේඛනය:** සුදුසු සහ ආරක්ෂිත නම්, සිදු වූ දේ පිළිබඳ විස්තර සටහන් කර කවුන්සිලයට වාර්තා කරන්න.

අගෞරවනීය හෝ අපයෝජනකාරී හැසිරීම ලබන්නාට සහාය වීම:



- ග්‍රාහකයා සමඟ පරීක්ෂා කිරීම
- සවන් දී ඔවුන්ට කතා කිරීමට ඉඩක් ලබා දෙන්න.
- ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් පිළිගැනීම
- හැඟීම් සහ හැඟීම් ඇති වේ යැයි අපේක්ෂා කිරීම
- ඔවුන්ට ගැටලුව වාර්තා කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඔවුන්ට සහාය වන්න.
- සහාය ලබා ගැනීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීම

මැදිහත් වීමෙන්, අවට සිටින අය හැසිරීම පිළිගත නොහැකි බවත් එය නොඉවසන බවත් පැහැදිලි පණිවිඩයක් යවන අතර, එමඟින් අන් අය ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන්ට වගකිව යුතු බවට පත් කළ හැකිය.

ඔබ කරන සෑම ක්‍රියාවක්ම, කොතරම් කුඩා වුවත්, අපගේ ප්‍රජාවේ සියලුම සාමාජිකයින්ට ගෞරවය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සංස්කෘතියක් ගොඩනැඟීමට උපකාරී වන බව මතක තබා ගනී. තම සම වයසේ මිතුරන්ගෙන් සහ සමස්තයක් වශයෙන් සංවිධානයෙන් සහයෝගය ලැබෙන බව දැනෙන විට පුද්ගලයන් මැදිහත් වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.

නරඹන්නන්ගේ මැදිහත්වීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙන්, අප සැමට ආරක්ෂිත සහ වඩාත් සහයෝගය දක්වන ප්‍රජාවක් නිර්මාණය කිරීමට එක්ව කටයුතු කළ හැකිය.

මතක තබා ගත යුතු අනෙකුත් ප්‍රධාන මූලධර්ම

- *ඔබේ ආරක්ෂාව ප්‍රමුඛතාවයකි:* කිසි විටෙකත් ඔබව අනාරක්ෂිත තත්වයකට පත් නොකරන්න. ඔබට සෘජුවම මැදිහත් වීමට ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන්නේ නැත්නම්, ඒ වෙනුවට පවරන්න හෝ අවධානය වෙනතකට යොමු කරන්න.
- *එය ගැටුමක් විය යුතු නැත:* අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම හෝ බලය පැවරීම වැනි බොහෝ ක්‍රියා, උපකාර කිරීමට ගැටුම්කාරී නොවන ක්‍රම වේ.
- *මැදිහත්වීම ඵලදායී වේ:* ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමෙන් නරක හැසිරීම ප්‍රදර්ශනය කරන පුද්ගලයාගෙන් බලය ඉවතට හැරවිය හැකි අතර අනාගත සිදුවීම් වළක්වා ගත හැකිය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා පහත සබැඳි ක්ලික් කරන්න.

https://humanrights.gov.au/resource-hub/by-resource-type/education-1453/resources-for-students/be-supportive-bystander