

දරුවාගේ මානසික පෝෂණය

ප්‍රියයි, වානය පෝෂණ ආහාර සහ ජලය ශරීරයේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍යය. මේවා උචිතතා ප්‍රමාණයට නො ලැබී යාම නිසා ශරීරය දුර්වල වන්නේය. සුදුසු ප්‍රමාණයට ලැබීම යහපත් ශරීර වර්ධනයට ඉවසල් වන්නේය. මේනිසා වානය, ආහාර පාන ජලය ශරීර අවශ්‍යතාවයන් හැටියට සලකනු ලැබේ. ශරීරයේ පැවැත්ම ඉහත කී අවශ්‍යතාවයන් මුල්වන නිසා ඒවාට මූලික ශරීරයට අවශ්‍යතාවන් යැයි කිවත් වරදක් නැත.

මානසික හා චිත්තවේගීය අංශයන්ගේ යහපත් වර්ධනය සඳහා ලැබිය යුතු “ආහාර වර්ග” ද කිහිපයකි. ඒවා ශාරීරික පැවැත්ම සඳහා වුවමනා කරන ආහාරවල ද්‍රව්‍යමය ස්වරූපය නො ගනී. ඒවා මානසික නොහොත් මනෝ විද්‍යාත්මක වන්නේය. මේ මානසික අවශ්‍යතාවන් නො ලැබී යාම මානසික හා චිත්තවේගීය දුර්වලකම හා කුර්මට හේතු වන්නේය. පෝෂණ දායක ආහාර නො ලැබීමෙන් මන්ද පෝෂණය හෝ ශාරීරික ලෙඩ ඇති වන්නේ කෙසේද? එමෙන්ම මානසික ආහාර, නො ලැබීමෙන් මානසික ලෙඩ රෝග සහ වර්ත දුර්වලකම ඇති වේ. මානසික පෝෂණය යයි ඉහත සඳහන් කළ වුවමනාවන්ට මේ මූලික මානසික අවශ්‍යතාවයන් යයි කියමු.

මූලික මානසික අවශ්‍යතාවයන් ද ඉතා වැදගත් ය. බාලපවාරයට අසාමාන්‍ය වර්තාවන්ට මූලික හේතුව මේ මානසික අවශ්‍යතාවයන් අසම්පූර්ණවීම ය.

සුරක්ෂිත භාවය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කෙනෙකු ජීවත් වන පරිසරයෙන් ලැබිය යුතු ආරක්ෂාවයි. මේ පරිසරයට, ගෙදර දොර, පාසැල සහ බාහිර සමාජ අයත් වන්නේය. නමුත් ලබන සුරක්ෂිත භාවය අනුව පුද්ගලයා ගේ මානසික හා චිත්තවේගීය සංවර්ධනය ඇති වන්නේය. මේ ආරක්ෂාව මවගේ ආදරය මත රද පවතී. විශේෂයෙන් අවුරුදු දෙකක් ගත වන තුරු පුද්ගලයාට මවගේ ආදරය ලැබිය යුතු බව පරීක්ෂණ වලින් ඔප්පු වී ඇත. එසේ නො මැති වූ විට පසු ජීවිතයේ දී ඇති වන දුර්වල විසාක ඉතා දැඩි ය.

රටවල් කිහිපයක ළමා වර්ග ශෝධ නාගාරවල සහ ළමා විකිත්සාගාරවල ජීවත්වූ ළමයින්ගේ වර්තමය දුර්වල කම් පිළිබඳ / සිසුම් පරීක්ෂණ පවත්වා ඇත. මේ පරීක්ෂණ සඳහා ළමයින්ගේ අතීත වාර්තා සහ නූතන වාර්තා ඔහු ආධාර කරන්නා ලදී. විශේෂයෙන් ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු 2 කේදී මවගේ ආදරය නො ලැබූ ළමයින් වර්ත වන්ත සහ මානසික දුර්වලකම් වලට ගොදුරු වී සිටි බව ඔහුට පෙනිණ.

මේ හැර මියත්, එළුවන්, වීම්පන්සියන් ආදී නිරිතේ සතුන් ආශ්‍රයෙන් ද කරන ලද පරීක්ෂණ වලින් මවගේ ආරක්ෂාව නො ලැබී යාමෙන් ඇති විය හැකි විසාක අනාවරණය විය. නිවුන් එළ පැටවුන් දෙදෙනෙකු ගෙන එක එළ පැටවකුගේ මව ගේ ආරක්ෂාව යටතේ ඇති කරන ලදී. අනෙකා මවගෙන් වෙන් කොට ඇති කරන ලදී. මව සමඟ සිටි එළ පැටවා ඉතා ආර්ථක ලෙස වැඩිණු

ආචාර්ය කිලෝක සුන්දරි කාරියවසම් විසිනි.

අතර අනෙකා නොබෝ දිනකින් මිය ගියේය. මිය යාමට හේතුව මව ගේ ආදරය නොලැබීම බව පරීක්ෂණයෙන් හෙළි විය.

කුඩා කාලයේ ආරක්ෂාව ලැබීම කොතරම් වැදගත් වන්නේ දැයි පසුගිය මහා යුද්ධය පැවති සමයේ දී ලන්ඩන් නගරයට පෝම්ස් ගෙලන අවස්ථාවේ දී අනාවරණය වී ඇත. පෝම්ස් දැමීමට සාර්ථක ලෙස උණුණ පැටව නො හැකි වූයේ ළමා කාලයේ දී මවගේ ආරක්ෂාව නො ලැබී ගිය ළමයින් ය. ගෙදර දොරේ ළමයාට ආරක්ෂාව ලැබෙන බව ඔහුට අවබෝධ විය යුතුය. මවගෙන් ලැබෙන ආදරය මෙන් පියාගෙන් ද ආදරය ලැබිය යුතුය. නමුත් ගෙදර දී අගය කරන බව ද නමුත් ක්‍රියාවන් අනුමත කරන බව ද ළමයාට අවබෝධ විය යුතුය. ළමයාගේ අවශ්‍යතාවන් සපුරාදීම වැදගත ය. ආහාරපානය ද වුව

මනා ප්‍රමාණයට ලැබීම ඇදුම් පැළඳුම ගෙනදීම, ක්‍රීඩා භාණ්ඩයන් සැපයීම, නිසා ළමයා තුළ මානසික තෘප්තිය ඇති වේ.

ගෙදර දොරේ ඇති ස්පර්ශාර බව ළමයා තුළ සුරක්ෂිත භාවය පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීමට උපකාර වේ. දෙමව්පියන් නිතර දබර අඩු කර ගැනීම නිසා ගෙදර පරිසරය අස්ථිර වන්නේය. ඉන් ළමයා වෙනත්, සුරක්ෂිතභාවය තුරන් වන්නේය. ළමයාට දඩුවම් කිරීමේ දී පවා දෙමව්පියන් ඒකාකාරී පැවැත්මක් ඇති කර ගත යුතුය. ගෙදර භීතිය යුතු ස්පර්ශාර බව වැදගත් වන්නේය. අධ්‍යාපනික පසු බිම හා බාලාපවාරයට කරුණු සෙවීමේ දී ඒ බව තදින් ඒත්තු ගියේය.

නිතර ගෙවල් මාරු කිරීමෙන් හෝ දිර්ඝ කාලයක් දෙමාපියන් ගෙදරින් ඇත්ව සිටීම නිසා ළමයා තුළින් සුරක්ෂිත බව ඉවත් වේ. ජපානය අසළ ඇති ඔකිනාවා දුපත්වල වෙසෙන සමහර ශ්‍රෝත්‍රවල වෙසෙන මව්වරු ළමයින්ට සුරක්ෂිත බව සැලසීම සඳහා වයස අවුරුදු දෙක තුළ වන තුරු ඔවුන් පිටේ එල්ලා ගෙන යන්නාහ.

ඔකිනාවා දුපත්වල මිනීමැරුම සහ වෙනත් අපරාධ අඩු බවත් ස්නායු රෝග ඇදුම්, අපස්මාරය වැනි ම.හසික රෝග දකින්නට නොලැබෙන බවත් දුටු, මහෝ විද්‍යඥයෙක් ඊට හේතුවක් සෙවීමේ නිරත විය. එම පර්යේෂණයේ එක් අවස්ථාවක මිය ගිය හයසිය පණහක පළ සිරුරු පවා කපා පරික්ෂා කරන ලදී. මළ සිරුරුවල මොළ පරික්ෂා කිරීමේදී ඒවා කිසිම පිඩනයකට ගොදුරු නොවී තිබූ බව දැන ගන්නා ලදී. පිඩනවලින් තොර වීමට හේතුව පරික්ෂා කළ විට එහි ප්‍රදරුවන් ඇති දැඩි කිරීමේ ආකාරය නිසා එසේ වූ බව තව දුරටත් පැහැදිලි විය. ළමයින් එක්තරා ප්‍රමාණයකට වයසින් වැඩෙන තෙක් මව්වරුන් ඔවුන් පිටේ එල්ලාගෙන සිටින්නාහ. තවද දරුවන්ට මළපහ කරන අවස්ථාවන්හි තාඩන පිඩන ඇනුම් බැනුම් හෝ කරන බවද හෙළි විය.

සෙනෙහස

ආදරය තුළ සුරක්ෂිත භාවය ඇති වීම සඳහා ළමයාට ආදරය දැක්වීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. අභ්‍යාසයන්ට ආදරය කිරීමට ඔහුට අවස්ථාව තිබිය යුතුය. මව, පියා, හෝ වෙනත් ඥාතීවරයකු ගෙදර පැමිණි විට කුඩා දරුවා ඔහු තුළ, නැගැත්තන්ට ඇති ආදරය නිසා දුටු ගොස් ඇහේ දැවවෙන්නේය. තනිනම් වඩා ගන්නා මෙන් ඇවිටිලි කරන්නේ ඇහේ දැවටීම හෝ වඩා ගැනීම කරදර යක් නිසා ඒ අය ඔහු පලවා හරිත් හම් ඔහුගේ සුරක්ෂිත භාවයට හානි සිදුවේ. තමා දෙමාපියන්ටත්, දෙමාපියන් තමා ටත් බැඳී සිටින බව වැටහීම ඔහු ගේ සුරක්ෂිත බව ශක්තිමත් කිරීමට හේතු වන්නේය. මේ ආදි වශයෙන් සුරක්ෂිත භාවය ළමයා තුළ ඇති කළ යුතු වන්නේ ය.

ළමයා තුළ සුරක්ෂිත භාවය ඇති කිරීම සඳහා ඔහු හා ඔහු ගේ ක්‍රියාවන් පිළිගත යුතුය. කුඩා ළමයා අනුන් ගේ අවධානය තමන් වෙත ඇද ගැනීමට ඉතා කැමතිය. එසේ කරන්නේ තමා අනුන් ලවා පිළිගන්නවා ගැනීමට ය. තමා පිළිගැනීම නිසා ළමයා මහත්සේ ප්‍රබෝධයට පත් වේ. ඒ නිසා ඔහු තවත් ක්‍රියාශීලී වන්නේ ය. ඔහුගේ සමහර ක්‍රියාවන් අපට අගයක් නොමැති විය හැක. එහෙත් ඒවාට ගරු කළ යුතුය. පිළිගත යුතුය. ජීව්‍යානි පිළිගැනීමේ නිසා තමාගේ ශක්තීන් ගැන ආඩම්බර වන අවස්ථාවන් ඇති වේ. මෙසේ ශක්තිය ගැන විශ්වාසයක් ද උද්ගත වෙයි. මෙහිදී වැදගත් න්‍යායක් පැහැන ගියි. එනම් සුරක්ෂිත භාවය අභ්‍යාසයන්ගෙන් ලැබෙන්නක් පමණක් නොව ළමයා තුළින් ද ඇති වන්නක් බවයි. ළමයාගේ හැම කාර්යයක්ම දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් විසින් කිරීමට ඉදිරිපත්වීම සුරක්ෂිත භාවය ළඟාකර දීමේ මාර්ගය නොවන්නේය. ළමයාගේ වර්ධනයක් සමඟ ස්වකීය වුවමනාවන් වර්ධනය වේ. අධි සුරක්ෂිත භාවය ද දරුවාට අහිතකර වේ.

ආදරය

ළදරුවකුට ආදරය හා සෙනෙහස අභිමිච්ඡෙන් පසු අවදියක ලෙඩ රෝග සෑදීමට ඉඩ ඇත්ද? පෝෂණ ආහාර හා වෙනත් භෞතික තත්ත්වයන් පමණක්

ණක් ළදරුවකු ගේ සාමාන්‍ය වැඩිමට හා ශරීරයේ වැඩිමට උවච්ඡාද? එසේ නැත්නම් „හදවන බිඳීමෙන්“ කෙනෙකු මරණයට පත් විය හැකිද? මෙවැනි ප්‍රශ්න එක් කරුණක් පැහැදිලිව පෙන්වුම් කරයි. ළදරුවකු ගේ වැඩිමේ දී චිත්ත වේගයන් අභිමිච්ඡෙන් ඇතිවන ඵල විපාක අතිශය බවය. අහිතකර බවය. කායික හා මනසික ක්‍රියාවලීන් ගේ සම්බන්ධතාවය ද මෙයින් පැහැදිලිය.

13 වන ශත වර්ෂයේ සිසිලියේ රජ කළ පෙඩ්රික් රජතුමා භාෂා විශාරද යෙකි ඔහු ළදරුවකු ඉපදුන විටම භාෂාව දැන සිටී බවත්, කිසිම අත්දැකීමක් හෝ පුහුණුවක් හැතිව කරවා කරන බවත් පිළිගත්තේය. ඔහු කිරි මව්වරුන් ගණනාවක් උන්ටා උපන් මොහොතේ සිටම කුඩා ළදරුවන් ගණනාවක් බලා ගැනීමට යෙදවේය. ඔවුන් හා කිසිම අවස්ථාවක කරවා නොකර කිසිම මිනිස් හඬක් ඇසීමට ඉඩ නොදී, නිශ්ශබ්දව ඔවුන් බලා ගැනීමට නියම කරන ලදී. ඔවුන් යම් කිසි අවස්ථාවක කරවා කරනවා හම් එයින් පෙන්වුම් කරන්නේ ඔවුන්ගේ සහජමය ස්වාභාවික බව ඔහු විශ්වාස කළේය. මේ බෙදුපතක පර්යේෂණ ප්‍රතිපල ඉතිහාසය අපට ඉතා වැදගත් කරුණක් පෙන්වයි. ඔහුගේ ව්‍යායාමය නිශ්පල පාසාමයක් විය. එළි ළදරුවා සියලු ශ්‍රෝණි මරණයට පත් වූහ. ඔවුන් ගේ කිරි අම්මා වරුන් ගේ සුරතල් කිරීම, ප්‍රීතිමය මුහුණු, ආදර වචන නො ලැබීම නිසා ඔවුහු මරණයට පත් වූහ.

මෙය ජන කථාවක් හෝ මිථ්‍යා කථා නොවේ. ආදරය අභිමි අභ්‍යුමිච්ඡෙන් ගැහැද මේ නිගමනය කළ හැක. කායික හා මනසික ක්‍රියාවලිය අතර සම්බන්ධය මෙයින් පැහැදිලි වෙයි. වයසට වැඩි ඇති අභ්‍යුමිච්ඡෙන් ගැන පරීක්ෂණ ද වැදගත් යයි සිතමි. මෙම ළමයින් ගේ කොඳු ඇවය වභාව වැඩිම සිදු නොවීය. මේ සියළුම ළමයි ආදරය, සෙනෙහස, නොලබන නිවේස්වල වූහ. මීට „අභ්‍යුමිච්ඡි වීම“ කියනු ලැබේ. ආදර අභිමිච්ඡ නිසා කායික වර්ධනය ඇති නොවූ බව පර්යේෂණ පෙන්වුම් කළේය. එවැනි ළමයි ඔවුන් ගේ නිවේස්වලින් ඉවත්කර ආදරය සෙනෙහස පිළිගැනීම ඇති පරිසරයක තැබූ විට බර වැඩි වී වැඩෙනවාට පත්

ගනී. ආරයෙන් අභ්‍යුමිච්ඡෙන් වූ මෙම ගණයට අයත් නොවෙයි.

ජිවිතයේ තීරක අවස්ථාවක් වූ ළමා අවධියේ දී ආදරය, සෙනෙහස, නො ලැබීමෙන් වැඩිමට අවශ්‍ය හෝර්මෝන්, වැඩෙනේ නැත. ළදරු අවධියේ දී මවගේ ආදරය නොලැබීම සෑම කෙනෙකුටම අහිතකරය. බිදුනු හදවතින්, ආදරය නො ලැබීම නිසා කෙනෙකු මරණයට පවා පත්විය හැක.

කුඩා දරුවාගේ මනසික පෝෂණයට ඉතාම වැදගත් වන්නේ භාෂාවයි. කුඩා දරුවා හා කරවා කිරීමේ වැදගත්කම අප මව්වරුනො දනිති. දරුවා වඩාගත් විට, කිරිදෙන විට, ගමනක් යන විට ගොඵවන උකින අම්මා වරුන් ඇත. ඇත්ත වශයෙන් ම කුඩා කළ බුද්ධි වර්ධනයට උපරිම වශයෙන් ඇති වන්නේ භාෂාව මගිනි. „කුඩා දරුවාට කරවා කිරීමේ විට “තවත් වරක් කියන්න කියන්න” කියමින් එක කරවා හත් වතා වක් පමණ කියන්න කියා ඉල්ලීම සාමාන්‍ය ව්‍යායවක්. එහෙත් බොහෝ අවස්ථාවන්හි මෙය වැදගත් යයි වැඩි හිටියන් නොසලකති. ඔහුගේ ඒ ඒ ඉල්ලීමට වැඩි හිටියන් ගරු කළ යුතුයි. තමන්ට කරදරයක් වුවත් දරුවාගේ ඒ ඉල්ලීමට ඉඩ දිය යුතුයි. කුඩා දරුවා තෝරතෝරියක් නොමැතිව කරවා කරයි. බොහෝ විට තමාවම කරවා කරයි. “මේ බලන්න මනිෂාගේ ගවුම ලස්සන නෙද?” කියා මලක් ලෑ ගොස් අමතන ළමයින් සිටිති. එවැනි අවස්ථා බුද්ධිමය වර්ධනයට පෙන්වුම් කරයි. ඊට ඉඩ දිය යුතු අතර, ඔවුන් උනන්දු කිරීමට අවස්ථා දැළසිය යුතුයි.

අවුරුදු 2 ක පමණ අවධියට පිවිසෙත් ප්‍රශ්න ඇසීමට ළමයා කැමතිය. මේ මන්ද? ඒ ඇයි? ඒ මොකද? කියා නගන ප්‍රශ්නවලට වැඩි හිටියෝ සිතා යෙති. “ඇයි අවටේ පපඩම හද ලාමා වගේ” නගන තමා වෙතට හරවමින් කරවා කළ දරුවාට “මම දන්නේ නැහැ” යි කෝපයෙන් කරවා කළ මව් ප්‍රශ්නම නැවත වරක් අසන විට දරුවාට තදින් පහරක් ලැබූවා, අප දැක ඇත. මෙවැනි අවස්ථා දරුවාගේ මනසික බුද්ධි වර්ධනයට නිෂේධනය කිරීමට හේතු වේ. තමා අසන ප්‍රශ්න වලට ඇහුම්කන් දී ඔහු සැහිමකට පත්වන පිළිතුරක් දීමට අම්මා පුරුදු විය යුතුයි.

කුඩා දරුවකු උපන් විට “හුරතල් කරන්න එපා.” කියන වැඩිහිටි කාන්තාවන් ඇත. “තනියම ඉන්න සලස්වන්න” කියා නිතර අවවාද දෙන දඩලා හැළ වෙයි. වඩා ගන්න එපා.” කියන වැඩි හිටියන් අප දැක ඇත. මෙය දරුවකුට කළහැකි බලවත් අහාරයකි. කුඩා දරුවාට මව් ගේ උණුසුම් අවශ්‍ය වේ. වච්ඡා සිටින දරුවා ඒ උණුසුම් ලබන්නේ මවගේ උකුල් ය. එසේත් නැතිනම් වැඩි හිටියෙකුගෙනි. කුඩා දරුවා වඩාගෙන කරා කිරීම ඉතාම අවශ්‍යයයි. හුරතල්ට ඇති කරන ලද වදුරු පැටවුන් විශේෂයෙන් අපේක්ෂා කළේ මවගේ උණුසුම් බැව් ගිණුස් යුවළ ගේ පර්යේෂණ වලින් පෙන්වූම කරයි. නොකරන ආදරය නොපෙන්වන මෙව්වියෝ සිටිති. “අප දරුවාට ආදරෙයි එය පෙන්වීම හොඳ නැහැ. එන කොට දරුවා භාරක් වෙනවා.” කියන පියවරු සිටිති. එය ද වැරදි ආකල්පයකි. දරුවාට ආදරය කරනවා නම් එය පෙන්නිය යුතුය. කුඩා දරුවා ආදරය විදින්නේ කායික වශයෙනි. වැඩිහිටියකු මෙන් මනසෙන් නොවේ. ආචාර්යවරුන් තම දරුවා කෙනෙකුට භාරකර ඔවුන් හුරතල් කිරීමෙන් ඇත්වන සමහර මව්වරු සිටිති. ධර්ම නිදාගත් විට අධි ශබ්දය නැගෙන පරිදි නොවිල්ල ලෙසට ගොස් තිදිගත් දරුවා සිපගන්නා මව්වරුන් අප දැක ඇත. රැකියාවන්හි නිරතවී සිටින මව්වරුන්ට තම දරුවන්ට නිසි සෙනෙහස පැමිණ අවස්ථාවක් නොලැබෙන අවස්ථාද ඇත. ආදරේ මව් වරුන් වූ ද දරුවාට ආදරය සුරකමින් භාවය දීමේ වැදගත්කම වටහා ගත යුතුය. කුඩා දරුවකු අතට වඩාගෙන සුරතල් වදනින් කරා කිරීමේ දී ඔහුගේ ඇස් සමඟින් ය කේෂ්ත්‍රය සියයට 75 කින් ප්‍රබෝධමත් කළ හැකි ය. සමහර අවස්ථාවල දරුවන් වචන නිෂ්පාදනය කරති. වතුරට පොල් පොල් කියන විට ඒ වචනය ම වැඩි හිටියන්ද භාවිතා කරති. සමහර ළමයි ගැටවර අවධියට පිවිසදීමේ වචන භාවිතා කරයි. එය සංකල්ප වර්ධනයට බාධාවකි දරුවා සුරතලයට කියන වචනයට භාවිතවේ. යෙදුනා වචනය පාවිච්චි කිරීම වැඩි හිටියන්ගේ යුතුකමකි.

සංකල්ප වර්ධනයට මව්වරුන් ඉවහල් වන තවත් මාධ්‍යයක් නැත. අද අප රට බහු භෝග්‍ය දරුවාට ඉග්‍රිසි

භාෂාවෙන් ඇමතිම බහුලව දක්නට ලැබෙන දර්ශනයකි. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ නිපුණත්වය හොඳ මට්ටම යන්න (go) එන්න (come) දෙන්න (give) මුහුණ (face) අත (hand) ආදී වචන ස්වල්පයක් දරුවකුට පුරුදු පුහුණු කළ හැක. යම්කිසි සංකල්පයක් වර්ධනය වීමට ඒ වචනය විවිධ අවස්ථා වන්හි විවිධ පුද්ගලයන් භාවිතා කළ යුතුය. මව් ඉංග්‍රීසියෙන් යොදන වචන අනිකුත් අය සිංහල භාෂාවෙන් යෙදීමෙන් ළමා මනස විපරිත විය හැක. සංකල්ප වර්ධනය ඇත සිටීම සිදුවිය හැකිය. මෙය බුද්ධි වර්ධනය කෙරෙහි කෙළින්ම බලපායි. එමනිසා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කරා කරන මව්වරුන් පවා තම දරුවා සමඟ මව් බස කරා කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. මෙය මනසික පෝෂණය පිළිබඳ සිද්ධාන්තයකි.

දරුවාට විවිධ අත්දැකීම් ලැබීමට සැලසීම ඒ සෑම අවස්ථාවකම භාෂාවෙන් මහ පෙන්වීම, වැඩි හිටියා, විසින්ම කළ යුතුය. මේ මහ පෙන්වීම නොලත් ළමයා මනසික පෝෂණයෙන් හිඟ වන්නේ ය. අප සිතන්නේ වචන වලිනි. යාරවත් පරිසරයක් තොඩනභා දරුවාගේ වාග් මාලාව වැඩි දියුණු කිරීම වැඩි හිටියන් යනු වගකීමකි. දරුවාල වලි ගි, ජන කවි, ජන කථා, සෙල්ලම් කිරීම් ආදියෙන් මේ වාග් මාලාව ගොඩ නඟා ගත යුතුයි.

දරුවකුට වීර අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවශ්‍යව ඇත, තම අත්දැකීම් ලබාගැනීම, නව ආසාවන් යොයා ගැනීම සහ නව අත්දැකීම් ලබා ගැනීම එයට ඇතුළත් වන්නේය. පුද්ගලයාගේ වර්ධනයේ විවිධ අවස්ථාවල දී අවශ්‍ය අත්දැකීම් මේ අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ විය යුතුය.

කුඩා දරුවා තම අතට ක්‍රීඩා භාණ්ඩය ලැබුනොත් එය විසිකරයි. එසේ ඉවත දැමීම ක්‍රීඩාවක් පමණක් නොව ඔහු එය අලුත් අත් දැකීමක් ද වන්නේය. වීර අත් දැකීමක් වන්නේ ය. සතියක් දෙකක් වයස් ගත වූ ළමයා වුවද ආලෝකය පැයට. නෙත් යොමු කර න්නේ එයින් අත්දැකීම් ලබන අවස්ථා විය. වයසින් වැඩි ළමයින් කෙරෙහි වීර අත් දැකීම් ලබා ගැනීමට ඇති ප්‍රවෘත්තාව තවත් වැඩි විය. බිළිඳු බඩගාමින් හෝ දණ ගාමින් ගේ කුළ එහා මෙහා යාමට පෙළඹෙන්නේ මේ නිසාය. ගස් නැගීමට

දිවීමට පැනීමට ප්‍රමයා කැමතිය. ඔන්විලි පැදීමට, යාන වාහනවලින්, යාමට කුඩා දරුවන් ඇලුම් කරන්නේත් නව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමටය. ගෙම් දුළු, ගෙටින්තේ හෝ මහා මාර්ගයෙහි තනිව ගමන් කිරීමට උවමනාවක් දක්වන කාලයක් ළමා ජීවිතයේ දී දක්නට ලැබේ. එයත් වීර අත් දැකීම් ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාවකි. වයසින් වැඩි ළමයින් මිත්‍රයින් සමඟ හෝ හුදකලාව ගමන් යාමට, කැලැවල සංචාරය කිරීමට හෝ ඔරු පැදවීමට ඉතා කැමති වන්නේ මේ නිසාය. ඔවුන් වට අනුබල දීම මනසික අවශ්‍යතාවක් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට ආධාර කරන්නක් වන්නේ කුඩා ළමයි වැලි, මැටි, ගල්, වතුර, ආදිය අතපත ගැටීම ඇතුළත් කරන්නේ නව අත් දැකීම් ලබා ගැනීමටය. ඇත පත හෝ ඇලුම් පැළඳුම් කිලිට වන නිසා ඒවා ඇල්ලීමට නොදීම මනසික අවශ්‍යතාවක් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට ඉඩ හොදීමකි. මනසික පිඩනයට ළමයා ගොදුරු කිරීමකි.

කුඩා දරුවාගේ මනෝවලක වර්ධනය ඇති කිරීම ඉතාම වැදගත් ය. ගසකට ගහින්ග නොදී, පඩි පෙලක යාමට නොදෙන, ඒ දණ්ඩක, නියරක සිටිති. අධි ආරක්ෂා සැලසීමට යෑමෙන් මෙය සිදු වේ. මොළය ත්නේජනය කිරීම වශයෙන් සලකන ක්‍රියාකාරීත්වයට ළමයාට යෙදීමට ඉඩ දිය යුතුයි. ළමයාගේ කායික ආරක්ෂාව පමණක් තනන මවක් තම දරුවාගේ මානසික වර්ධනය නොසලකා හරියි. ස්වාභාවික ලැදියාවක් වූ වැලි, මඩ, වතුර සමඟ සෙල්ලම් කරන්න නො දෙන දෙමව් පියන් ඇත. වීර අත්දැකීම් ලැබෙන්නට උව හාවෙන් සිත එකඟ කිරීමට පුරුදු කිරීමටත් විට වඩා කදිම අවස්ථාවක් නැත. කුඩා දරුවාට යමක් නිරතවීමට ඉඩ දිය යුතුයි. යමක් නිරතවීමට ඉඩ හැරීමෙන් මොළයේ හෝමෝනය නිෂ්පාදනය වේ. එය ස්වර්ණමය දියුණුවීමට ආධාරයකි.

කොළපත ඇඳගෙන යාම, තනි කකුලෙන් (පොරා) පැනීම අම් ඇට පැනීම, පොල් කටු දෙකක් විදි ලණුවක් ගැටගෙන බොරු කකුල් කාරයක සේ යාම, වයරයක් පැදවීම, ලියකට රෝද යක සවිකර පැදීම, අත්තක එල්ලි පෙල්ලම් කිරීම මනෝව්‍යාලක වර්ධනය ඇති කරන ක්‍රීඩාවන් ය. (ඉදිරි කලාපය බලන්න.)