

පවුල් හිංසනය වැළැක්වීම සහ ඒවාට
ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වූ මෙවලම්
කට්ටලය



පිළිගැනීම්

වික්ටෝරියා බෞද්ධ සභාව අප ජීවත් වන, සේවය කරන සහ වන්දනාමාන කරන ඉඩම් වල පාරම්පරික අයිතිකරුවන් පිළිගනී. අතීත, වර්තමාන සහ නැගී එන ඔවුන්ගේ වැඩිමහල්ලන්ට අපගේ ගෞරවය පුද කරන අතර ආදිවාසීන්ගේ ස්වයං නිර්ණය කෙරෙහි අපගේ කැපවීම සහ සංහිදියාව සහ යුක්තිය පිළිබඳ අපගේ බලාපොරොත්තුව තහවුරු කරන්නෙමු.

මෙම මෙවලම් කට්ටලය දියුණු කිරීමට සහය වූ පවුල් හිංසනය විමර්ශන කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ට වික්ටෝරියා බෞද්ධ සභාව ස්තූති කරයි. සුරක්ෂිත හා සමාන ප්‍රජාවන් නිර්මාණය කිරීම සඳහා වූ ඔබේ කැපවීමට ස්තූතිවන්ත වෙමු. ඔබේ දායකත්වය ඉතා අගනා වූ අතර මෙම මෙවලම් කට්ටලය හැකි විය.

මෙම මෙවලම් කට්ටලය සෞඛ්‍ය සම්පන්න පවුල් සබඳතා සඳහා ආධාර කරන ඇදහිලි ප්‍රජාවන්ගේ සම්පතකි



පටුන

2

වික්ටෝරියා හි බෞද්ධ කවුන්සිලය
මෙම මෙවලම සංවර්ධනය කළේ ඇයි?

3

පවුලේ අවිහිංසාව යනු කුමක්ද?

4

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පවුල් හිංසනයේ
ප්‍රතිඵල

5

මෙවලම් කට්ටලය

6

A කොටස: පවුල්
හිංසනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

8

පවුල් හිංසනයට ප්‍රතිචාර
දැක්වීම සඳහා උපදෙස්

10

B කොටස: කාන්තාවන්ට
එරෙහි පවුල් හිංසනය සහ
හිංසනය වැළැක්වීම

12

කාන්තාවන්ට එරෙහි පවුල්
හිංසනය සහ හිංසනය
වැළැක්වීම සඳහා උපදෙස්

14

නිතර භාවිතා වන
කොන්දේසි වල ශබ්ද
කෝෂය

16

මෙවලම්

17

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව්
ජරතීපත්ති කළමනාකරණය
කිරීම

20

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව්
කිරීමේ ක්‍රියාවලිය
කළමනාකරණය කිරීම

22

ඉහි පත්‍රය: පවුල් හිංසනය
හෙළිදරව් කිරීමකට ප්‍රතිචාර
දැක්වීමේදී කළ යුතු හා නොකළ
යුතු දේ

27

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් සඳහා
ප්‍රවාහ සටහන

28

අලුතින් වැඩම කරන
හික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා
අවම ප්‍රමිති

30

පවුල් හිංසනය දුරස්ථ සේවක
තනතුරු විස්තරය

32

පුහුණු සපයන්නන්

34

ප්‍රජා හවුල්කාරිත්වයන්

35

කාන්තා නායකත්වය
ප්‍රවර්ධනය කිරීම

36

වැදගත් දිනයන්හි දින
දර්ශනය

38

ඉහි පත්‍රය: ප්‍රතිරෝධය සහ
පසුබෑම කළමනාකරණය
කිරීම

39

යොමු කිරීම

වික්ටෝරියා හි බෞද්ධ කවුන්සිලය මෙම මෙවලම සංවර්ධනය කළේ ඇයි?

වික්ටෝරියා බෞද්ධ සභාව යනු ඕස්ට්‍රේලියාවේ වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තයේ බෞද්ධයින් වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරන නියෝජිත ආයතනයකි. එය රජයේ සෑම තරාතිරමකම බෞද්ධයින්ගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ක්‍රියාකාරීව නිරත වන අතර, සර්වාගමික සංවාදය සඳහා කමිකයින් ලබා දෙන අතර ප්‍රජාව සමඟ පුළුල් ලෙස කටයුතු කරයි.

කාන්තාවන්ට එරෙහි පවුල් හිංසනය සහ හිංසනය සෑම සමාජ, ආර්ථික, වාර්ගික, ආගමික හා ජනවාර්ගික කණ්ඩායම්වලම මිනිසුන්ට බලපාන, බහුල, බරපතල සහ වැළැක්විය හැකි මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කිරීමකි. හවුල්කරු සහ දරුවන් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු තම මව අපයෝජනයට ලක් වන බව දකී. ii කාන්තාවන්ට, දරුවන්ට හෝ පවුලේ අනෙක් අයට එරෙහි හිංසනය කාන්තාවන්ගේ හා දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම කෙරෙහි, පවුල් හා ප්‍රජාවන් සහ සමස්ත සමාජය කෙරෙහි දැඩි දිගු කාලීන බලපෑමක් ඇති කරයි. එවැනි හිංසනය වැළැක්වීම ජාතික හදිසි අවශ්‍යතාවයක් වන අතර එය සාක්ෂාත් කර ගත හැක්කේ අප සෑම එක්ව කටයුතු කළහොත් පමණි.

පවුල් හිංසනය යනු අනුන්ට හිංසා නොකිරීමේ බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තියට පටහැනි සදාචාර විරෝධී ක්‍රියාවකි. බෞද්ධ නායකයින් වශයෙන් අපි සෑම ආකාරයකින්ම පවුල් හිංසනය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනයට විරුද්ධ වන අතර එය තුරන් කිරීමේ කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලෙස ඇදහිලිවන්තයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටිමු. පවුල් හිංසනය අත්විඳින අය අධ්‍යාත්මික මහ පෙන්වීම සහ සහයෝගය සඳහා යොමුවන පළමු පුද්ගලයින් වන්නේ ඇදහිල්ලේ නායකයින් ය. ඔවුන්ගේ විශේෂ පිහිටීම නිසා ඔවුන්ට උපදෙස් සහ ආරක්ෂාව සැපයීමට හැකි වේ. පුරුෂයින් හා ස්ත්‍රීන් අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ගෞරවනීය සබඳතා සහ වැඩි සමානාත්මතාවක් ඇති කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි තම ප්‍රජාවන් තුළ ආකල්ප හා හැසිරීම් හැඩගැස්වීමේදී ඇදහිලිවන්ත නායකයින් ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරති.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ගෞරවනීය සබඳතා ප්‍රවීණතා කිරීමෙන් කාන්තාවන්ට සහ අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයින්ට එරෙහි හිංසනය ඇති වීමට පෙර එය නැවැත්වීමට ඇදහිල්ල සහ ප්‍රජා නායකයින් පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. ප්‍රවණ්ඩත්වය මේ වන විටත් සිදු වෙමින් පවතී නම්, පීඩාවට පත් වූවන්ගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම සඳහා සහයෝගය දැක්වීම සඳහා සුදුසු ප්‍රතිචාර දැක්වීමට බෞද්ධ නායකයින් ඉගෙන ගත යුතු අතර වෘත්තීයමය සේවාවන් වෙත යොමු විය යුතුය.

බෞද්ධ විශ්වාසය උගන්වන්නේ විශ්වීය ප්‍රේමය (මෙත්තා), සියලු ජීවීන් කෙරෙහි දයානුකම්පාව (කරුණා), අන් අයගේ සතුටේ ප්‍රීතිය (මුදිතා) සහ එකිනෙකා කෙරෙහි සමබර මනසක් (උපෙක්කා). ආරක්ෂාව, සමානාත්මතාවය සහ ගෞරවය ප්‍රවීණතා කිරීම තුළින් ලෝකය තුළ බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාමය ඇති කිරීම සඳහා අපි එකට වැඩ කරන බැවින් අපගේ ප්‍රජාවන්ට සමානව දායක වීමට සහ සහභාගී වීමට අප සෑමට හැකි වේ.



පවුල් හිංසනය යනු කුමක්ද

පවුල් හිංසනය යනු පවුලේ සාමාජිකයෙකු පාලනය කරන හෝ ආධිපත්‍යය දරන හැසිරීමක් වන අතර එය ඔවුන්ගේ හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ආරක්ෂාව හෝ යහපැවැත්ම ගැන බිය වීමට හේතු වේ. දරුවෙකු මෙම හැසිරීම් රටාවට නිරාවරණය කිරීම මෙන්ම ඒවායේ බලපෑම් සහ බලපෑම් ද ඊට ඇතුළත් ය.

පහත සඳහන් දෑ ඇතුළුව ඒවාට සීමා නොවී විවිධ සම්බන්ධතා වර්ග සහ ප්‍රජාවන් හරහා පවුල් හිංසනය විවිධාකාරයෙන් සිදුවිය හැකිය:

විවාහක, අඩුපාඩු, පෙම් සබඳතා හෝ තවදුරටත් එකට නොසිටින හවුල්කරුවන් අතර

- සමලිංගික සබඳතා ඇති පුද්ගලයින්
- දරුවෙකු හෝ නව යොවුන් වියේ දරුවන් කෙරෙහි දෙමාපියන්/රැකබලා ගන්නන්
- දෙමාපියන්/රැකබලා ගන්නෙකු වෙත දරුවා හෝ නව යොවුන් විය
- වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සඳහා
- සහෝදර සහෝදරියන්
- පවුලේ සාමාජිකයින් සහ නැන්දම්මාලා දිගු කිරීම
- ඥාති සබඳතා සහ පවුල් වැනි සබඳතා තුළ
- රැකබලා ගැනීමේ සබඳතා

ශාරීරික හිංසනය

පහර දීම, තල්ලු කිරීම, සහ ඔබේ සිරුරට හානි කරන වෙනත් ඕනෑම ක්‍රියාවක් පාලනය කිරීමට, බිය වීමට හෝ හානි කිරීමට බලය යෙදීම.

ලිංගික අපයෝජනය

ඔබට අසහ්‍ය නම් වලින් කතා කිරීම, ඔබේ ශරීර කොටස් විවේචනය කිරීම හෝ

ලිංගික දූෂණය, බලහත්කාරයෙන් හෝ බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියා කිරීම, දූෂණය ඇතුළුව.

චිත්තවේගී හෝ මානසික අපයෝජනය

නිතරම දොස් පැවරීම, චිත්තවේගී බලාත්මක කිරීම සහ සියලුම නසාගැනීමේ තර්ජනයන්, ආත්ම ගෞරවය හා ආත්ම ගෞරවය හීන කිරීම සඳහා අන් අය සමඟ ඔබව සංසන්දනය කිරීම, ආශ්‍රය ලබා ගැනීමෙන්, හයානක ලෙස විය පැදවීමෙන්, කෝපාච්ඡට පෙනුමෙන් බිය ජනිත කිරීම.

වාචික හිංසනය

නම් කැඳවීම, තර්ජනය කිරීම, තැබීම, කෑ ගැසීම, සමච්චල් කිරීම.

මුද්‍රා අපයෝජනය

ඔබේ ආර්ථික තත්වයට හා මුද්‍රික අවශ්‍යතාවන්ට තර්ජනය කරමින්, බැංකු ගිණුම් වලට ප්‍රවේශ වීම තහනම් කරමින්, කුඩා 'දීමනාවක්' පමණක් ලබා දීමෙන් ඔබව පාලනය කිරීම සහ හැසිරවීම..

තර්ජනාත්මක හැසිරීම

බිය ගැන්වීමේ හැසිරීම වෙනත් පුද්ගලයෙකු තුළ බිය හා කීකරුකම ඇති කිරීමට අදහස් කරයි. පුද්ගලයෙකුට "මම කියන ආකාරයට ක්‍රියා නොකරන්නේ නම් ඔබට කණගාටුයි" යනුවෙන් වාචිකව තර්ජනය කිරීම මෙන්ම ආශ්‍රය පෙන්වීම හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකු බිය ගැන්වීම සඳහා අනතුරුදායක ලෙස විය පැදවීම වැනි වාචික නොවන තර්ජනය කිරීම් ද මෙයට ඇතුළත් ය..

බලහත්කාරයෙන් හැසිරීම

චිත්තවේගී පාලනය කිරීම සඳහා හුදකලා වීම, තර්ජනය කිරීම, දැඩි නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ චිත්තවේගී නමින්ගේම සංජානනය සෑක කිරීමට සැලැස්වීම වැනි උපායශීලී හා බිය උපදවන හැසිරීම්.

සයිබර් අපයෝජනය

යමෙකුගේ දුරකථනය, සමාජ මාධ්‍ය හෝ වෙනත් උපාංග භාවිතය පාලනය කිරීම සහ පරීක්ෂා කිරීම සහ ජීපීඑස් හරහා ලුහුබැඳීම.

සමාජ අපයෝජනය

පවුලේ අය සහ මිතුරන්, සම-සේවකයින් සහ ප්‍රජාව සමඟ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වය වැළැක්වීම, සීමා කිරීම හෝ අධීක්ෂණය කිරීම.

වැඩිහිටි හිංසනය

මුලික අවශ්‍යතා නොසලකා හැරීම, නින්දාව, හිංසනයට බිය ඇති කිරීම, හුදකලා වීම, අහිමි වීම, මුදල් පාලනය කිරීම සහ මුල් උරුමය සඳහා පීඩනය යෙදීම.

ආගමික හිංසනය

ආගමික හිංසා කිරීම හෝ ආගමික හෝ අධ්‍යාත්මික විශ්වාසයන් හා භාවිතයන් වැළැක්වීම, ආගමික හිංසනය පවුල් හිංසනයට සමාව දීමට හෝ සොබා රැකවරණය වැළැක්වීම සඳහා භාවිතා කිරීම.

දරුවෙකුට ඇසීමට හෝ සාක්ෂි දීමට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් මේ ආකාරයෙන් සඳහන් කරන හැසිරීම් වල බලපෑමට නිරාවරණය වීමට ඉඩ සලසන පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීම් ද පවුල් හිංසනයට ඇතුළත් වේ.





ඕස්ට්‍රේලියාවේ පවුල් හිංසනය ප්‍රතිඵලය

කෙටි කාලීන බලපෑම්

- ශාරීරික තුවාල
- ශ්‍රවණය / පෙනීම නැති වීම
- ගබඩා වීම හෝ කලින් දරූ ප්‍රසූතිය, කලලරූපයේ අසාමාන්‍යතා, මළ දරු උපත් හෝ අඩු උපත් බර
- නිවාස නොමැතිකම
- මිනීමැරුම

ඕස්ට්‍රේලියාව පුරාම, සෑම මිනිත්තු දෙකකට වරක්ම පවුල් හිංසනය පිළිබඳ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් පොලීසියට කැඳවනු ලැබේ.

පවුල් හිංසනය හේතුවෙන් සෑම පැය තුනකට වරක් කාන්තාවක් රෝහල් ගත කෙරේ. **V**

දීර්ඝ කාලීන බලපෑම්

- නිදන්ගත වේදනාව සහ වෙනත් වෛද්‍ය රෝග ලක්ෂණ සහ අසනීප
- දුර්වල ආත්ම අභිමානය, විශ්වාසය නොමැතිකම සහ තීරණ ගැනීමට නොහැකි වීම
- මුල් යැපීම
- ප්‍රේමණිය, ඵලදායී දෙමාපියයෙකු වීමේ සීමිත හැකියාව
- පවුල, මිතුරන් සහ ප්‍රජා ජාල වලින් විසන්ධි වී ඇත
- කාංසාව, මානසික අවපීඩනය, ආහාර ගැනීම, නින්ද හා හිතීම ආබාධ, සියදිවි නසාගැනීමේ හැසිරීම්, පශ්චාත් කම්පන සහගත ආතති ආබාධ
- මත් ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් අනිසි භාවිතය

වයස අවුරුදු 15 න් 44 න් අතර වයසේ පසුවන කාන්තාවන් සඳහා අසනීප, ආබාධිතභාවය සහ මරණය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රමුඛතම සහායක ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ කාන්තාවන් සඳහා නිවාස නොමැති වීමේ විශාලතම රියදුරු වේ.

දරුවන්ට බලපෑම්

ළමයින්ට බොහෝ විට පවුල් හිංසනය ඇසීමට හෝ දැකීමට හැකි වන අතර මෙය ඔවුන්ට සම්ප්‍රවේන බලපෑමක් ඇති කරයි. මෙයට ඇතුළත් විය හැක්කේ:

- මොළයේ ස්නායු මාර්ග කෙරෙහි බලපෑම් කිරීම, සංජානන වර්ධනයට හා ආතති ප්‍රතිචාර පද්ධති වලට බලපායි
- අඩු ආත්ම අභිමානය සහ පාසලේ දුෂ්කරතා ඔවුන්ගේ දිගු කාලීන රැකියා හා මූල්‍ය සුරක්ෂිතතාවයට බලපායි
- කාංසාව, මානසික අවපීඩනය, කම්පනයේ රෝග ලක්ෂණ, ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතා සහ සමහරු සිය දිවි නසා ගැනීමේ උත්සාහයන් ඇතුළු මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු
- ආක්‍රමණය, සමාජ විරෝධී හැසිරීම් සහ මත් ද්‍රව්‍ය අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීමේ සම්භාවිතාව වැඩි වීම
- නව යොවුන් වියේ ගැබ්ගැනීම



මෙවලම් කට්ටලය

මෙම මෙවලම් කට්ටලය භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?

මෙවලම් කට්ටලය කොටස් දෙකකට බෙදා ඇත. ප්‍රජාවේ යමෙකු පවුල් හිංසනය අත්විඳින විට හඳුනා ගැනීමට, ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ යොමු කිරීමට ඒ කොටස ඔබට උපදෙස් ලබා දේ. පවුල් හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ඒ කොටස ඔබට උපදෙස් ලබා දේ. සෑම තොරතුරක්ම මෙවලමකට සම්බන්ධ කර ඇත. ඔන්ලයේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හෝ යෝජනා ක්‍රියාත්මක කිරීමට මෙවලම ඔබට සහාය වේ.

මෙවලම් මෙවලම් කට්ටලයේ පිටුපස හෝ bcv.org.au හි වික්ටෝරියා බෞද්ධ කවුන්සිලයේ වෙබ් අඩවියේ ඇත.

සෑම පන්සලක්ම සහ ප්‍රජාවක්ම පවුල් හිංසනය වැළැක්වීමේ සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ගමනේ විවිධ අවධීන් වල සිටිනු ඇත. සුරක්ෂිත ප්‍රජාවන් නිර්මාණය කිරීමට සහ විශාල හෝ කුඩා කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය නැවැත්වීමට උදවු කිරීමට සෑම විටම අවස්ථා තිබේ.



A කොටස: පවුල් හිංසනය වෙත ප්‍රතිචාර දැක්වීම පවුල් වෛරිභාවය

පවුල් හිංසනය බහුලව පවතින හෙයින්, යම් අවස්ථාවක දී පවුල් හිංසනය අත්විඳින හෝ භාවිතා කරන කෙනෙකු සමඟ අප සෑම දෙනාම සම්බන්ධ වීමට ඉඩ ඇත. බොහෝ බෞද්ධ නායකයින්, ප්‍රජා සාමාජිකයින් සහ ස්වේච්ඡා සේවකයන් පුහුණු වෘත්තිකයන් නොවන අතර හඳුනා ගැනීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ යොමු කිරීම සඳහා අපට තවමත් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කළ යුතුව ඇත.

ඇඳහිලිවත්ත ප්‍රජාවක කොටසක් වන සමාජයේ විශාල කොටසක් සඳහා, ඔවුන්ගේ ඇඳහිල්ල, ඇඳහිලිවත්ත නායකයින් සහ ප්‍රජාව, විශේෂයෙන් ජීවිතයේ දුෂ්කර අවස්ථා වලදී ඔවුන්ට සහනයක් සහ වාර්ගික සහයෝගයක් ලබා දේ. රැකවරණය, සැනසීම සහ මහ පෙන්වීම සඳහා මිනිසුන් මෙම අවදානම් සහිත අවස්ථාවන්හිදී තම ඇඳහිල්ල දෙස බලති. ඊට අමතරව, ඇඳහිලිවත්ත නායකයින් අධිකාරියේ, මහ පෙන්වීමේ හා අභිප්‍රේරණයේ ප්‍රභවයක් ලෙස සැලකේ.

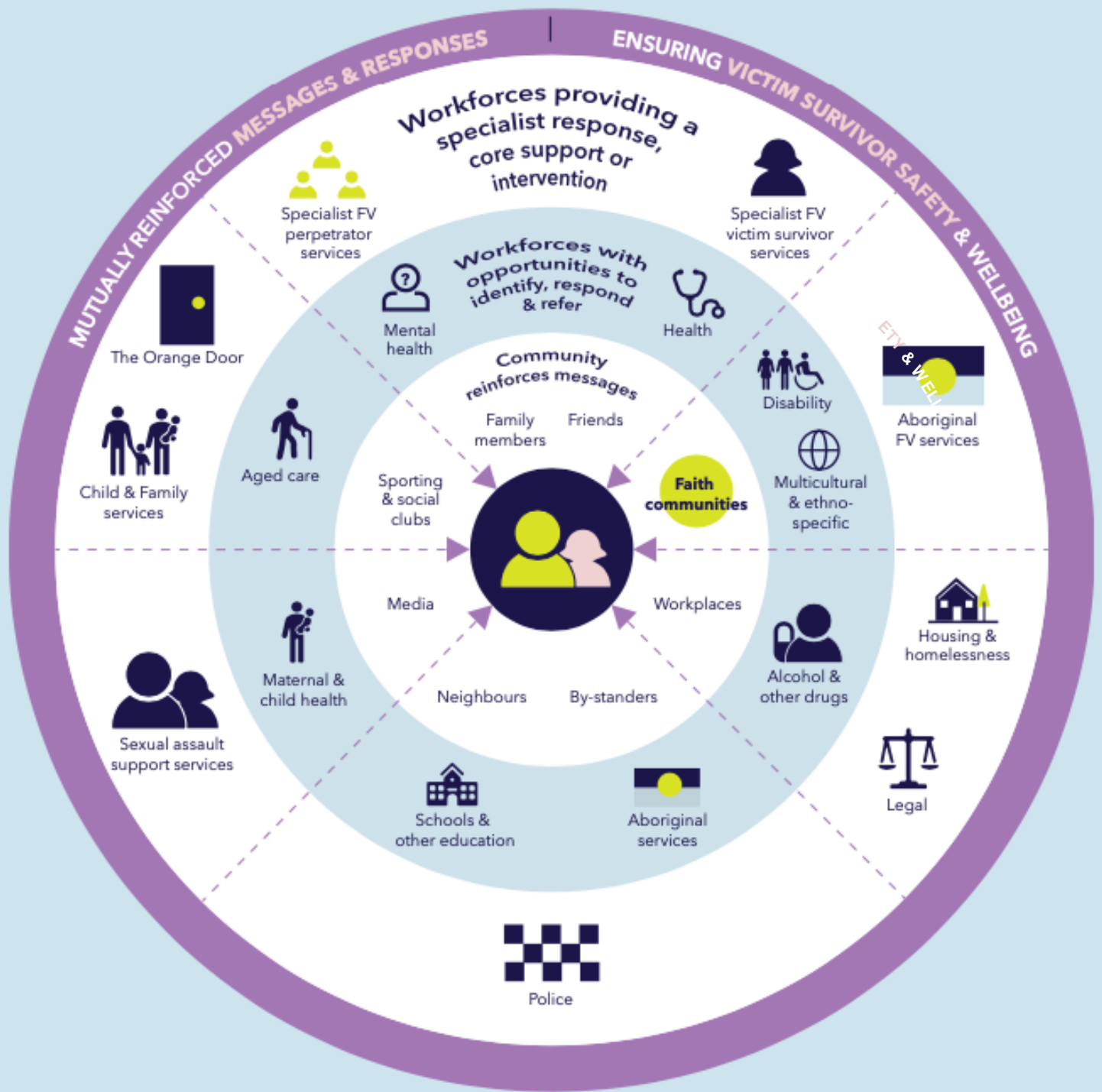
පවුලේ සාමාජිකයින් දෙදෙනාම අධ්‍යාත්මික මහ පෙන්වීම සහ සහයෝගය ලබා ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ හේතුවෙන් ප්‍රවණත්වය සහ අපයෝජනයන් සිදු වන අවස්ථාවන්හිදී නිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ආගමික ප්‍රජාවන්හි නායකයින්ට සුවිශේෂී අවස්ථාවක් ලැබී ඇත.

මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී ප්‍රමාණවත් ලෙස හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, ඇඳහිල්ලේ ඉගැන්වීම් පිළිබඳ වැරදි අර්ථකථනයක් පැහැදිලි කිරීමට සහ අවශ්‍ය වූ විට විවිධ ආධාරක වලට ගොදුරු වූවන් යොමු කිරීමට ආගමික ප්‍රජාවන්හි නායකයින් සූදානම් වීම ඉතා වැදගත් ය.

A කොටසේ පහත දැක්වෙන උපදෙස්: පවුල් හිංසනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පවුල් හිංසනයට ඵලදායීව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔබට උපකාරී වේ.

ඇඳහිලිවත්ත ප්‍රජාවන් හදිසි නවාතැන් හෝ උපදේශනය ඇතුළුව වෘත්තීයමය සේවාවන් සැපයීමට බලාපොරොත්තු නොවේ. සංඥා හඳුනාගෙන, සවන් දීමෙන් හා විශ්වාස කිරීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන අතර සුදුසු ආධාරක වෙත යොමු වන්න.





වික්ටෝරියා ප්‍රාන්ත රජයේ වගවීම පිළිබඳ වෙබ් ඇසුරින් සකස් කරන ලදි

වින්දිතයින් සහ පවුල් භිංසනය සිදු කරන අය යන දෙදෙනාම ජීවත් වන්නේ ප්‍රජාව තුළ ය. ඔවුන් ක්‍රීඩා සමාජ වෙත යනි, රැකියාවන් කරති, වෛද්‍යවරුන් වෙත යනි, ආගමික ස්ථානවලට යනි. නිවසේදී සිදුවන භිංසනය හෝ භිංසනය ගැන ඔවුන් විශේෂඥ සේවාවන්ගෙන් වෘත්තීය සහාය ලබා නොගත හැකි නමුත් ඔවුන් බොහෝ විට ඔවුන්ගේ මිතුරන්, පවුලේ අය, සගයන්, ඇදහිලිවන්ත නායකයින් සහ අසල්වැසින් සමඟ කතා කිරීමට ඉඩ ඇත. මෙම සැකසුම් තුළ සිටින පුද්ගලයින්ට සහ ප්‍රජාවන්ට ප්‍රවණීඛත්වය කිසි විටෙකත් පිළිගත නොහැකි යන පණිවිඩය තහවුරු කිරීමෙන් සහ වින්දිතයින්ට සහ අපරාධකරුවන්ට උපකාර ලබා ගත හැකි විශේෂඥ සහාය සේවා පිළිබඳ තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකිය.

පවුල් හිංසනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා උපදෙස්

උපදෙස්: ●

පවුල් හිංසනය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්තියක් සහ හෙළිදරව් කිරීම් කළමනාකරණය කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කරන්න

පවුල් හිංසනයෙන් පීඩාවට පත් ජනතාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇදහිලිවන්ත නායකයින් සහ ප්‍රජා සාමාජිකයින් සුවිශේෂී ස්ථානයක සිටී. බෞද්ධ ප්‍රජාව මෙම ගැටලුවේ බරපතලකම පිළිගැනීමටත්, තමන්ගේම ප්‍රජාව තුළ සිදු වන පවුල් හිංසන සිද්ධීන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සූදානම් වීමටත් පවුල් ප්‍රවණ්ඩ ප්‍රතිපත්තියක් වැදගත් ක්‍රමයකි.

චිත්තෝර්ධ්‍ය බෞද්ධ සභාව විසින් බෞද්ධ සිද්ධස්ථාන හදා ගැනීමට දිරිමත් කරන පවුල් හිංසන ප්‍රතිපත්තියක් සහ ක්‍රියා පටිපාටියක් සකස් කර ඇත.

පවුල් හිංසන ප්‍රතිපත්ති හෙළිදරව් කළමනාකරණය **p17**

පවුල් හිංසනය ක්‍රියාවලිය හෙළිදරව් කළමනාකරණය **p20**

උපදෙස්: ●

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව්වකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ‘නොකළ යුතු දේ’ සහ නොකළ යුතු දේ’ පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් ලබා දෙන්න

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් කිරීම ඇසීම දුෂ්කර හා පීඩාවට පත් විය හැකිය. කුමක් කළ යුතු දැයි ඔබ නොදන්නවා විය හැකි අතර වැරදි දේ පැවසීමෙන් ඔබ තත්වය වඩාත් නරක අතට හැරෙනු ඇතැයි ඔබ සිතන්නට පුළුවන. පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් කිරීමකට ඵලදායී ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔබ වෘත්තිකයෙකු විය යුතු නැති බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය.

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් කිරීම් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ ලැයිස්තුවෙන් කෙනෙකු තමන්ට පවුල් හිංසනය අත්විඳින බව පැවසූ විට ඔබ කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ මෙන්ම යමෙකු කළහොත් නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සපයයි. ඔවුන් ඔබට කියන්නේ ඔවුන් ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ අපයෝජනයන් භාවිතා කරන බවයි.



පවුල් හිංසනය හෙළිදරව්වකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ **p22**

උපදෙස්:

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් කිරීම් වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද' යන ප්‍රස්ථාර සටහන ලබා දෙන්න

පොලීසියට කතා කළ යුත්තේ කවදාද සහ ළමයින් සම්බන්ධ නම් සලකා බැලිය යුතු දේ ඇතුළුව පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් කිරීමකදී ඔබට සහ ඔබේ ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින්ට වඩාත් විශ්වාසයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට පියවරෙන් පියවර ප්‍රවාහ සටහන උපකාරී වේ.

පවුල් හිංසනය හෙළිදරව් ප්රවාහ සටහනට ප්රතිචාර දක්වන ආකාරය **p27**

උපදෙස්:

අලුතින් වැඩම කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා අවම ප්‍රමිති ලබා දෙන්න

ලොව පුරා පවුල් හිංසනය සම්බන්ධව විවිධ නීති සහ සංස්කෘතික මත තිබේ. මෑතකදී ඕස්ට්‍රේලියාවට පැමිණි බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේලාට සහ භික්ෂුණීන්ට වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තයේ පවුල් හිංසා නීතිය ගැන දැන ගැනීමට සහ ප්‍රජාව තුළ ඇති පවුල් හිංසනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දක්ෂ වීම සඳහා මෙම අවම ප්‍රමිති වෙත යොමු විය හැකිය.

අලුතින් වැඩම කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා අවම ප්‍රමිති **p28**

උපදෙස්:

පවුල් හිංසනයෙන් බලපෑමට ලක් වූ පන්සල් සාමාජිකයින් සඳහා ආධාරක සේවා අංක සහිත භාෂා සම්පත් තිබේ

සාමාජිකයින්ට පවුල් හිංසනය හඳුනා ගැනීමට සහ සුදුසු සේවාවන්ගෙන් උදව් ලබා ගැනීමට තොරතුරු සැපයීමට සම්පත් අත ළඟ තිබීම උපකාරී වේ. වික්ටෝරියා බෞද්ධ සභාව විසින් විහාරස්ථානයේ හෝ සංවිධානයක ප්‍රදේශීය කළ හැකි පවුල් හිංසා උපකාරක කාඩ්පත් සහ පෝස්ටර් සකස් කර ඇත.

මෙම වෙබ් අඩවිය තුළින් පවුල් හිංසනයට උපකාරක කාඩ්පත් සහ පෝස්ටර් ඇණවුම් කළ හැකිය
www.bcv.org.au

උපදෙස්:

නම් කරන ලද බාහිර සේවකයෙකු පත් කරන්න

දේවමාළිගාව තුළ නම් කරන ලද ස්ථානයක්, ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින් පවුල් හිංසනය අත්විඳින්නේ නම් හෝ භාවිතා කරන්නේ නම් ප්‍රාදේශීය පවුල් හිංසනය සේවා වෙත යොමු කිරීම සඳහා 'යන්න' පුද්ගලයෙක් ඔවුන්ට ලබා දීමට උපකාරී වේ.



B කොටස:

පවුල් හිංසනය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැළැක්වීම

පවුල් හිංසනය වළක්වා ගත හැකිය. පවුල් හිංසනය ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා, අපි එයට හේතුව තේරුම් ගත යුතුයි. මත්පැන් භාවිතය, මානසික සෞඛ්‍ය සහ රැකියා විසුකෑම් වැනි සාධක ප්‍රවණීකරණය වාර ගණන හා නිවුතාවය වැඩි කළ හැකි අවදානම් සාධක වන අතර, ජාතික හා ජාත්‍යන්තර සාක්ෂි අපට පවසන්නේ පවුල් හිංසනයට හේතුව ස්ත්‍රී පුරුෂ අසමානතාවය බවයි. පවුල් හිංසනය අවම කිරීම සහ අවසානයේදී වැළැක්වීම සඳහා, අපි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය වැඩි කළ යුතුයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ අසමානතාවය යනු කුමක්ද?

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ අසමානතාවය යනු පුරුෂයින් හා ස්ත්‍රීන් අතර බලය, සම්පත් සහ අවස්ථා අසමාන ලෙස බෙදා හැරීමයි. සමාජය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ අසමානතාවය විවිධාකාරයෙන් පෙන්නුම් කරයි:

- කාන්තාවන්ට හා ගැහැණු ළමයින්ට ලිංගික හා වාචික හිරිහැර කිරීම වැනි 'එදිනෙදා ලිංගිකත්වය'
- ජනමාධ්‍ය තුළින් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් පහත් කොට පහත් කොට ලිංගික ලෙස නිරූපනය කිරීම
- තීරණ ගැනීමේදී පිරිමින්ට වැඩි පාලනයක් ලබා දෙමින් නායකත්ව භූමිකාවන්හි කාන්තාවන් අඩුය
- ස්ත්‍රී පුරුෂ වැටුප් පරතරය, පිරිමින්ට සමාන හෝ සමාන වැඩ සඳහා කාන්තාවන්ට වඩා වැඩි මුදලක් ගෙවීම හේතුවෙන්
- කාන්තා ක්‍රීඩාවට පිරිමින්ට සාපේක්ෂව අඩු අනුග්‍රහය, ත්‍යාග මුදල් සහ මාධ්‍ය ආවරණය ආකර්ෂණය වේ
- කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසන අනුපාතය

තනි පුද්ගල සබඳතා වලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ අසමානතාවය පෙන්නුම් කරන්නේ පුරුෂයෙකුට තම සහකරු සහ දරුවන් කෙරෙහි බලය යෙදවීමට සහ පාලනය කිරීමට අයිතියක් ඇතැයි යන විශ්වාසය තුළ ය. කාන්තාවන් සහ පිරිමින් යන දෙදෙනාම - කාන්තාවන් සහ පිරිමින් සමාන යැයි විශ්වාස නොකරන විට කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනයන්ට සමාව දීමට, ඉවසා සිටීමට හෝ සමාව දීමට බොහෝ විට ඉඩ ඇත.



ඔබ දැන සිටියාද?

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින රටවල කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය අඩු ය. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය අඩු රටවල කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය ඉහළ ය..



පුරුෂයින් හා කාන්තාවන් යන දෙදෙනාම පවුල් හිංසනයන්ගේ අපරාධකරුවන් හෝ වින්දිතයින් විය හැකි නමුත් බොහෝ දුරට අපරාධකරුවන් පිරිමින් වන අතර බොහෝ දුරට කාන්තාවන්ට (ඔවුන්ගේ වර්තමාන හෝ හිටපු සහකරු) සහ ළමයින්ට හිංසනය කරති. පොදු ස්ථාන වල හිංසනයට ගොදුරු වීමේ වැඩි ඉඩකඩ ඇත්තේ පිරිමින්ට වන අතර අපරාධකරු බොහෝ විට පිරිමියෙකු ද විය හැකිය.



ස්ත්‍රී පුරුෂ සම්මතයන්

ස්ත්‍රී පුරුෂ සම්මතයන් යනු කාන්තාවන්, ගැහැණු ළමයින්, පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් සඳහා සුදුසු සහ පිළිගත හැකි හැසිරීම් නිර්වචනය කරන ප්‍රමිති සහ අපේක්ෂාවන් ය. පිරිමි ළමුන් හා පිරිමින් සඳහා ට්‍රැක් රථ සමඟ සෙල්ලම් කිරීම, නිල් ඇඳුම් ඇඳීම, ස්ථිරව සිටීම සහ පවුලක ප්‍රධාන ආදායම උපයා ගැනීම ඇතුළත් වේ. ගැහැණු ළමයින් සඳහා බෝනික්කන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම, රෝස ඇඳීම, උදාසීන වීම, දරුවන් ඇති දැඩි කිරීම සහ ගෙදර දොර කටයුතු රැකබලා ගැනීම මේවාට ඇතුළත් ය.

මෙම සම්මතයන් පිළිපැදීම සඳහා කාන්තාවන්ට, ගැහැණු ළමයින්ට, පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට ඇදහිය නොහැකි පීඩනයක් දැනිය හැකිය. 'හොඳ බිරිඳක්' හෝ 'නියම පුරුෂයෙක්' වීම අපේ එදිනෙදා හැසිරීම් රටාවට බලපායි. මෙම ලිංගික සම්මතයන් හානිකර වන්නේ ඒවා පදනම් වී ඇත්තේ පුරුෂයින් හා කාන්තාවන් අතර අසමාන සම්බන්ධතා මත වන අතර එහිදී පිරිමින්ට වැඩි බලයක් ඇති අතර කාන්තාවන්ට අඩු බලයක් ඇත. ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ හිංසනය තුළින් කාන්තාවන්ගේ බලය තහවුරු කර ගැනීමට සහ පාලනය කිරීමට පුරුෂයින්ට අයිතියක් ඇතැයි හැඟෙන වාතාවරණයක් මෙයින් නිර්මාණය වන අතර ප්‍රචණ්ඩකාරී හෝ අපවාර සබඳතා අත්හැරීමට කාන්තාවෝ බොහෝ බාධකවලට මුහුණ දෙති.

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පිළිබඳ සම්මතයන් පුරුෂයින්ට හා පිරිමි ළමයින්ට ද හානිකර ය. මිනිසුන්ට උගන්වනුයේ ඔවුන්ට දැඩි විය යුතු අතර උදව් ඉල්ලීමට හෝ අවදානමට ලක් නොවන බව පෙන්වීමට නොවේ. එවැනි දැඩි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ සම්මතයන් නිසා මිනිසුන්ට අවශ්‍ය වූ විට ඔවුන් වෙත ගොස් ආධාර ඉල්ලා සිටීම දුෂ්කර ය. 'සැබෑ මිනිසෙකු' වීමේ පීඩනයට එකඟව ජීවත් වීම දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යයක්, රිය අනතුරු සහ සියදිවි නසාගැනීම් වලට තුඩු දෙයි. මිනිසුන් පුරුෂයින් අධික ලෙස මත්පැන් පානය කිරීමට ඉඩ ඇති අතර ප්‍රචණ්ඩකාරී හා අවදානම් සහිත හැසිරීම් වල යෙදීමට වැඩි ඉඩක් ඇති අතර වේදනාව පිළිගැනීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුයි. වෛද්‍ය උපදෙස් හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක උපකාර ලබා ගන්න.

සමාජ සම්මතයන් වෙනස් කිරීමෙන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ඉහළ නැංවීමෙන් අපට කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය අවම කර ගැහැණු ළමයින් හා පිරිමි ළමයින් දෙදෙනාම සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට සහයෝගය දැක්විය හැකිය.

කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය වැඩි කරන්නේ කෙසේද?

සමාජය තුළ පුරුෂයින් හා ස්ත්‍රීන් අතර ගෞරවනීය සබඳතා පිළිබඳව සාකච්ඡා හා අන්තර් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දැනුවත් කිරීම තුළින් සහය සහායක හා ඇතුළත් පරිසරයක් ලබා දීමෙන් කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැළැක්වීමට හෝ අඩු කිරීමට ආගමික ප්‍රජාවන්හි නායකයින්ට පියවර ගත හැකිය.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කරන සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය අවම කරන ප්‍රධාන ක්‍රියාමාර්ග පහක් ඇති බව ජාත්‍යන්තර හා ජාතික පර්යේෂණ අපට පවසයි.

1

කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය අනුමත කිරීමේ අභියෝගය උදාහරණය: අපයෝජනයට ලක්වීම ඇගේ කරුණ යැයි කාන්තාවක් පැවසුවහොත් හෝ විශ්වාස කරන්නේ නම්, ඇය භයානක සම්බන්ධතාවයක රැඳී සිටීමට ඉඩ ඇත. මෙම විශ්වාසය ඇයගේ බරපතල ලෙස රිදවීමේ හෝ මරණයට පත් වීමේ අවදානම වැඩි කරනවා පමණක් නොව, එය හිංසනය සහ අපයෝජනය භාවිතා කරන පුද්ගලයාගෙන් දොස් පැවරීම සහ චින්දිතයාගේ වගකීම බවට පත් කිරීම ද සිදු කරයි. ඒ වෙනුවට, අපට කිව හැක්කේ චින්දිතයාගේ කර්මය උපත ලබන්නේ පවුල් හිංසනය නීතියට පටහැනි කාලයක් සහ සමාජයක බවත්, ඇයට උපකාර ලබා ගත හැකි බවත් ය.

2

කාන්තාවන්ගේ ස්වාධීනත්වය සහ තීරණ ගැනීම අනුමත කරන්න
උදාහරණය: ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා කාන්තාවන්ගේ උපදේශනයට සහ ක්‍රියාකාරීත්වයට සහාය වීම. ශාක්‍යාධික ඕස්ට්‍රේලියාවේ සාමාජිකාවක් වී ඕස්ට්‍රේලියානු බුද්ධාගම තුළ කාන්තා සවිබල ගැන්වීම සඳහා සහාය වන්න.

3

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාව ඒකාකෘති සහ භූමිකාවන්ට අභියෝග කරන්න
උදාහරණය: පන්සල් කමිටුවල කාන්තා නායකත්වය දිරිමත් කිරීම, පිරිමි ළමයින්ට සහ පිරිමින්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන කතා කිරීමට සහාය වීම.

4

ධනාත්මක, සමාන හා ගෞරවනීය සබඳතා ශක්තිමත් කර ගන්න

උදාහරණය: සබඳතාවලදී ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය නැති දේ එපා යැයි කීම සහ ඔබට අවශ්‍ය විට මිතුරන් හා පවුලේ අය දැකීම වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න හැසිරීම් තහවුරු කරන්න.

5

පොදු හා පෞද්ගලික ජීවිතය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සාමාන්‍යාකරණය කිරීම

උදාහරණය: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවයේ වැදගත්කම ගැන විවිධ සැකසුම් තුළ කතා කරන්න, ඔබ දකින විට සහ අසන විට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ ඒකාකෘති ගැන කතා කරන්න.

බී කොටසේ පහත දැක්වෙන උපදෙස්: පවුල් හිංසනය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැළැක්වීම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ පවුල් හිංසනය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා මෙම ප්‍රධාන ක්‍රියා පහ ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට සහය වනු ඇත.



පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා උපදෙස්

උපදෙස්:

පන්සල සහ මහජනතාව අමතන විට ප්‍රධාන පණිවිඩ ඇතුළත් කරන්න

ප්‍රවණ්ඩත්වයට හා අසමානතාවයට එරෙහි වන ඇදහිල්ලේ සදාචාරාත්මක වටිනාකම් සහ මූලධර්ම නිසා කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා ඇදහිල්ලට එතරම් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකිය. මේවා බොහෝ මිනිසුන්ට කතා කරන අතර බොහෝ මිනිසුන්ගේ ජීවිත ගත කරන ආකාරය මහ පෙත්වයි. බෞද්ධ විශ්වාසය අවිහිංසාව (අහිංසා) පිළිබඳ පොහොසත් හා ගැඹුරු තීක්ෂණ බුද්ධිය සහිත ඉගැන්වීම් ඇත. ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කරන ඉගැන්වීම් බෙදාහදා ගැනීම කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ හානිය අවම කර වැඩි සමානාත්මතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ අරමුණට සහාය වීමට විශිෂ්ට ක්‍රමයකි.

උපදෙස්:

වෘත්තීය විශේෂඥයින් විසින් පවුල් හිංසනය වැළැක්වීම සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ පුහුණුවට සහභාගී වන්න

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ මූලපිරිමි සිදුකිරීමට ප්‍රජා සාමාජිකයින්ට සහ නායකයින්ට නිවැරදි දැනුම සහ කුසලතා තිබීම වැදගත් වේ. 'පුහුණු සපයන්නන්ගේ ලැයිස්තුවට' වසර පුරා නොමිලේ පුහුණුව ලබා දෙන සැපයුම්කරුවන් ඇතුළත් වේ. ලැයිස්තුගත කර ඇති සැපයුම්කරුගේ දුරකථන අංකය ඇමතිමෙන් හෝ ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිය සෙවීමෙන් ඔබට ඉදිරි පුහුණු සැසි ගැන දැනගත හැක. සැපයුම්කරු ගාස්තුවක් සඳහා පුහුණුව ලබා දෙයි. ප්‍රේක්ෂකයන්ගේ අවශ්‍යතාවලට සරිලන පරිදි පුහුණුව වෙනස් කළ හැකි බැවින්, විශාල පිරිසකට මෙය වඩාත් සුදුසු විය හැකිය.

උපදෙස්:

පෝස්ටර් සංවර්ධනය කිරීම සහ ජරදර්ශනය කිරීම

පෝස්ටර් යනු පණිවිඩ සන්නිවේදනය කිරීමේ වැදගත් ක්‍රමයකි. පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය හඳුනා ගැනීමට සහ උපකාර ලබාගැනීමට සාමාජිකයින්ට උපකාර කිරීම සඳහා පෝස්ටර් මගින් වැදගත් තොරතුරු ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය; පවුල් හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම; පවුලේ ප්‍රවණ්ඩත්වය ප්‍රජා ප්‍රශ්නයක් මිස පවුල තුළ ගනුදෙනු කළ යුතු පෞද්ගලික කාරණයක් නොවන බව පන්සල් සාමාජිකයන්ට දන්වන්න.

පන්සල් දැන්වීම් පුවරුවක් වැනි පොදු ස්ථානවල පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය, නැතහොත් වැසිකිළි කුටියේ දොරවල් පිටුපස වැනි නුවණැති ස්ථානවල ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය. ස්ථානගත කිරීම පණිවිඩය සහ ඉලක්කගත ප්‍රේක්ෂකයින් මත රඳා පවතී. නිදසුනක් වශයෙන්, අපයෝජන හැසිරීම් හඳුනා ගැනීම සහ වින්දිතයින් ඉලක්ක කරගත් ආධාරක අංක පිළිබඳ තොරතුරු සහිත පෝස්ටර් ඔවුන් නිරීක්ෂණය නොකර පුද්ගලිකව නැරඹිය හැකි නාන කාමර සඳහා නිර්දේශ කරනු ලැබේ. පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා සමස්ත ප්‍රජාවගේ ප්‍රතිචාරය දිරිගන්වන තොරතුරු වඩාත් හොඳින් මහජන අවකාශයක තැන්පත් කර ඇති අතර එය බොහෝ සාමාජිකයින් විසින් දැක ගත හැකි අතර පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ කාන්තා හිංසනයන් අවසන් කිරීමට පන්සල වෙනුවෙන් මහජන කැපවීමක් සනිටුහන් කරයි.

වික්ටෝරියා බෞද්ධ කවුන්සිලය විසින් බෞද්ධ ප්‍රජාව සඳහා පෝස්ටර් නිපදවා ඇති අතර ඒවා www.bcv.org.au හි පිවිසිය හැකිය.





උපදෙස්: හවුල්කාරිත්වයන් වර්ධනය කිරීම

ඔබේ වැළැක්වීමේ ප්‍රයත්නවල බලපෑම වැඩි කිරීමට එක් ක්‍රමයක් නම් වෙනත් සංවිධාන සමඟ හවුල්කාරිත්වයක් ඇති කර ගැනීමයි. මේවාට ඇදහිල්ල පදනම් වූ ජාල, අන්තර් ආගමික ජාල, ප්‍රාදේශීය පවුල් ප්‍රවණ්ඩ සේවා සහ පළාත් පාලන ඇතුළත් විය හැකිය. අදාළ පුවත් පත්‍රිකාවලට දායක වීමෙන්, ප්‍රාදේශීය කාන්තා සරණාගත ස්ථාන සහ උපකාරක සේවා සඳහා අරමුදල් රැස් කිරීමෙන්, පන්සලේ වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීමේදී කතා කිරීමට පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ විශේෂඥයන්ට ආරාධනා කිරීමෙන්, වැඩ කරන කණ්ඩායම්වලට සම්බන්ධ වීමෙන් හෝ කාන්තා භිංසනය ඔබේ ස්ථාපිත හවුල්කාරිත්වයේ සහ ජාලවල නායය පත්‍රයට ඇතුළත් කිරීමෙන් විහාරස්ථානවලට සම්බන්ධ විය හැකිය. පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීමට සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ක්‍රියාමාර්ග ගනිමින් සිටින වැඩි වැඩියෙන් ශ්‍රම බලකායට සහ ප්‍රජාවන්ට සහාය වීම සඳහා වෘත්තීය ජාල සහ හවුල්කාරිත්වයන් පුළුල් වෙමින් පවතී. ප්‍රජා හවුල්කාරිත්ව ඉති පත්‍රය බැලීමෙන් ඔබට විවිධ හවුල්කාරිත්වයන් සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි ආකාරය බලන්න.



උපදෙස්: කාන්තා නායකත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම

පන්සලේ සහ ප්‍රජාවේ සෑම අංශයකටම කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලබා දිය හැකිය. ඇදහිලි ප්‍රජාවන්ට පුළුල් පරාසයක කුසලතා, පළපුරුද්ද සහ අදහස් සඳහා ප්‍රවේශය ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා, නායකත්ව තනතුරු සඳහා කාන්තාවන් නියෝජනය කිරීම වැදගත් වේ. වෙනසක් කිරීමට කාලය සහ ශක්තිය කැප කිරීමට ඇති කැමැත්ත, ඔවුන්ගේ ඇදහිල්ල සඳහා ඇති ආශාව සහ වැඩිදියුණු කිරීම් සඳහා කැපවීම ඇතුළුව නායකයින් වීමට අවශ්‍ය බොහෝ කුසලතා කාන්තාවන්ට දැනටමත් ඇත. කාන්තාවන් සහ පිරිමින් අතර වැඩි සමානාත්මතාවයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබේ විහාරස්ථානයේ නායකත්වය සහ තීරණ ගැනීමේදී කාන්තාවන්ගේ සහභාගීත්වය වැඩි කිරීම ද අවශ්‍ය වේ.



උපදෙස්: ප්‍රචාරණ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම

ගැහැණු ළමයින් සහ කාන්තාවන් සමරන, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සහ වෙනසක් සඳහා කැඳවුම් කරන වැදගත් දින රාශියක් වසර පුරා පවතී. පාගමන් හෝ ප්‍රජා සිදුවීම්වලට සම්බන්ධ වීමෙන්, සමාජ මාධ්‍ය හරහා සහයෝගය දැක්වීමෙන් හෝ අරමුදල් රැස්කිරීමේ සිදුවීම් පැවැත්වීමෙන් ඇදහිලිවන්ත ප්‍රජාවන්ට මෙම ව්‍යාපාරවලට ඔවුන්ගේ හඬ එක් කළ හැකිය. බොහෝ සංවිධාන විසින් සිදුවීම් අදහස් සහ පිරික්සුම් ලැයිස්තු, වීඩියෝ යෝජනා, සමාජ මාධ්‍ය ටයිල්, ඉති, කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ එය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ප්‍රධාන පණිවිඩ යැවීම, පෝස්ටර්, මාධ්‍ය නිකුත්ව, බැනර් සහ තවත් බොහෝ දේ ඇතුළු ද්‍රව්‍ය සහ සම්පත් සංවර්ධනය කර ඇත.



උපදෙස්: ප්‍රතිරෝධය සහ පසුබෑම කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගන්න

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය තම ප්‍රජාව තුළ ප්‍රශ්නයක් බව සියලු දෙනා එකඟ නොවනු ඇත. සමහර අය පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අසමානතාවය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය පිළිබඳ සාකච්ඡාවලදී පිරිමින් අසාධාරණ ලෙස ඉලක්ක කර ගන්නා බව හැඟිය හැකිය. මෙය ප්‍රතිරෝධය හෝ පසුබෑම ලෙස හඳුන්වන අතර මේවා ඕනෑම වෙනස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියක කොටසකි. ප්‍රතිරෝධය හෝ පසුබෑම කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේදැයි බලන්න සහ ඒවා ඕනෑම වෙනස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියක කොටසක් වේ.





නිතර භාවිතා කරන නියමයන් පිළිබඳ පාරිභාෂික ගබ්ඳ මාලාව

පවුල් සාමාජිකයෙක් සහකරු හෝ සහකාරිය (සමලිංගික සහ හිටපු හවුල්කරුවන් ඇතුළුව), දරුවන්, සහෝදර සහෝදරියන්, දෙමාපියන්, ආවිච්ඡා සියලා, භාරකරුවන් (ගෙවූ හෝ නොගෙවූ), ඥාතීන් සහ ඥාතීන්ව ව්‍යුහයන් ඇතුළත් වේ.

පවුල් හිංසනය පවුල් හිංසනය යනු යමෙකු පවුල් සාමාජිකයෙකුට හිංසාකාරී ලෙස හැසිරීමයි. එය වේ පුද්ගලයෙකු පාලනය කරන හෝ ආධිපත්‍යය දරන සහ ඔවුන්ගේම හෝ අන් අයගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම ගැන බිය වීමට හේතු වන හැසිරීම් රටාවක කොටසකි. 'පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය' යනු ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති විය හැකි පුළුල් පරාසයක පවුල් සහ ඥාති සබඳතා ඇතුළත් වන බැවින්, ආදිවාසී ඕස්ට්‍රේලියානුවන් සඳහා ප්‍රචණ්ඩත්වයේ අත්දැකීම් හඳුනා ගැනීමට භාවිතා කරන වඩාත් කැමති යෙදුමයි.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීම් හෙළිදරව් වීමක් සිදු වන්නේ තමන් පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්ව ඇති බව, පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කර ඇති බව හෝ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය දන්නා බව යමෙකු වෙනත් පුද්ගලයෙකුට දැනුම් දුන් විටය. හෙළිදරව් කිරීමක් පොලිසියට වාර්තා කිරීමට හෝ නොකළ යුතු විය හැකිය.

ගෘහස්ථ හිංසනය එය භෞතික හා භෞතික නොවන ස්වභාවයක් ඇති ඕනෑම අපයෝජන හෝ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකි එවැනි ගෘහස්ථ පසුබිමක සමීප සබඳතාවයක යෙදී සිටි හෝ සිටි පුද්ගලයින් අතර සිදු වන දේ සහකරු හෝ සහකාරිය.

සාරධර්ම සාරධර්ම යනු පුද්ගලයෙකු තම වැදගත්කම හා වටිනාකමක් ඇති ලෙස සලකන මූලධර්ම සමූහයකි ජීවිතය සහ චින්තනවේගීය ආයෝජනයක් ඇත.

විශ්වාසයන් විශ්වාසයන් යනු යම් දෙයකට පටහැනි සාක්ෂි තිබිය හැකි වුවද පුද්ගලයෙකු සත්‍ය ලෙස සලකන දෙයයි ඔවුන් විශ්වාස කරනවා.

ආකල්ප එය පුද්ගලයෙකුට යම් යම් ආකාරවලින් සිතීමට සහ ක්‍රියා කිරීමට බලපාන සාරධර්ම, විශ්වාසයන් සහ හැඟීම් ඇතුළත් සංකීර්ණ මානසික තත්වයකි.

හැසිරීම් හැසිරීම් යනු පුද්ගලයෙකුගේ ආකල්ප, විශ්වාසයන් සහ සාරධර්ම මත පදනම්ව විවිධ තත්වයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයයි.

නරඹන්නන්ගේ ක්‍රියාව. නරඹන්නෙකු යනු ඕනෑම සිදුවීමක් නැරඹීමට, ඇසීමට හෝ දැකීමට සිදුවන අයෙකි. පේෂ්‍රක්ෂක කීර්තියාමාර්ගය යනු ගැහැණු ළමයින්ට සහ කාන්තාවන්ට අගෞරව වන ආකාරයේ ආකල්ප සහ හැසිරීම් වලට මැදිහත් වීමට සහ ප්‍රශ්න කිරීමට නරඹන්නෙකු විසින් ගන්නා පියවරයි. මෙය නැවත නැවත කිරීමෙන් ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කර ගැහැණු ළමයින්ට සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය වළක්වා ගත හැකිය.

බලහත්කාරය. බලහත්කාරය යනු බලහත්කාරයෙන් හෝ තර්ජන මගින් යම් දෙයක් කිරීමට යමෙකු පෙළඹවීම හෝ යමක් කිරීමෙන් ඔවුන් වැළක්වීමයි.

ගැටුම ගැටුම යනු නොවිසඳුනු නොවිසඳුනු මතභේදයක් හෝ තර්කයකි.

පාලනය කරන්නා ප්‍රතිඵලයකට බලපෑම් කිරීමේ බලය තිබීම.

එකඟ නොවීම එකඟ නොවීම යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු හෝ කිහිප දෙනෙකු අතර මතභේදයක් වන අතර එමඟින් ඔවුන් සියල්ලන්ටම එකඟ වන තීරණයකට එළඹීම වළක්වයි.

අගෞරවය යමෙකුට අපහාස කිරීමෙන් හෝ පහත් ලෙස සැලකීමෙන් ගෞරවය නොමැතිකම පෙන්වීම.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය යනු සෑම ලිංගයකටම අයත් පුද්ගලයන්ට සමානව සැලකීම සහ අගය කිරීම සහ සමාජයේ සමාන අයිතිවාසිකම් සහ අවස්ථා තිබීමයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සියලු පුද්ගලයන්ට සාධාරණ වීම සහ ඔවුන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා සහ බලය හඳුනාගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය යනු හිඩැස් සහ අසාධාරණකම් ඉවත් කිරීම සඳහා තීරණ ගැනීමේදී අමතර සම්පත්, අවස්ථා සහ වැඩි බලයක් සැපයීමයි.



ලිංග සම්මතයන්. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය මත පදනම්ව, පිරිමින් සහ කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික ජීවිතයේදී සහ රැකියාවේදී/සමාජය තුළ කළ යුතු හෝ නොකළ යුතු දේ පිළිබඳව සමාජය විසින් දරනු ලබන නීති, ආකල්ප සහ අපේක්ෂාවන්.

ලිංගික ඒකාකෘති. ඒවා ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික සහ පොදු ජීවිතය තුළ පිරිමින් සහ කාන්තාවන් විසින් පිළිගත හැකි හැසිරීම් පිළිබඳව පුද්ගලයන් සහ සමාජය විසින් දරන දැඩි විශ්වාසයන් සහ අපේක්ෂාවන් වේ.

බිය ගැන්වීම. යමෙකු බිය වීමට හේතු වන්න.

පිරිමි වරප්රසාද. අයිතිවාසිකම්, වාසි, බලය සහ අධිකාරය පුරුෂයන් පෙරනිමියෙන් භුක්ති විඳින්නේ, ඔවුන්ගේ ලිංගභේදය මත පමණි.

මරම්. බහු නියෝජිතායතන අවදානම් තක්සේරුව සහ කළමනාකරණ රාමුව. MARAM යනු පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ අවදානම් ඵලදායී ලෙස හඳුනා ගැනීම, තක්සේරු කිරීම සහ කළමනාකරණය කිරීම සහතික කිරීම සඳහා වෘත්තීය සේවාවන් විසින් භාවිතා කරනු ලබන යාවත්කාලීන වූ අවදානම් තක්සේරු රාමුවයි.

අවම කිරීම. බරපතල ගැටළුවක් බැහැර කිරීම, අවතක්සේරු කිරීම හෝ අඩු කිරීම.

අපරාධකාරයා. පවුල් හිංසන පනතේ අර්ථ දක්වා ඇති පරිදි පවුල් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් සිදු කරන පුද්ගලයෙකු.

වින්දිතයා දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තා. පවුල් හිංසන පනතේ අර්ථ දක්වා ඇති පරිදි පවුල් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකට යටත් වන පුද්ගලයෙකි.

බලය. තීරණය කිරීමට සහ පියවර ගැනීමට බලය තිබීම.

ප්රාථමික වැළැක්වීම. ප්‍රාථමික නිවාරණය සමන්විත වන්නේ එය සිදුවීමට පෙර කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා ගනු ලබන භාවිතයන් සහ ක්‍රියාවන් ය. මෙය සාක්ෂාත් කරගනු ලබන්නේ ගෞරවය, ආරක්ෂාව සහ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ ගැහැණු ළමයින් සහ කාන්තාවන් කෙරෙහි අගෞරවනීය හෝ ආක්‍රමණශීලී ආකල්ප සහ හැසිරීම් අභියෝගාත්මක කිරීමෙනි.

ගරු කිරීම. ගරු කිරීම යනු අනෙක් පුද්ගලයාගේ අදහස්, හැඟීම් සහ කැමැත්ත ඔවුන් අපට වඩා වෙනස් වුවද, ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම සලකා බැලීම සහ අගය කිරීමයි.

සමාජ සම්මතයන්. සමාජ සම්මතයන් යනු විශේෂිත පුද්ගලයන්ගේ සහ කණ්ඩායම්වල සුදුසු සහ අපේක්ෂිත හැසිරීම් පිළිබඳව අප සමාජයේ දරන ආකල්ප වේ.

විශේෂඥ පවුල් හිංසන අංශය (SFVS). SFVS යනු පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමට සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට මෙන්ම පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් දිවි ගලවා ගත් අය සමඟ සහයෝගය දැක්වීමට සහ අනුබල දීමට ප්‍රාන්තය පුරා ක්‍රියාත්මක වන ආධාරක සේවා ජාලයකි.

කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය. පුද්ගලික හෝ පොදු ජීවිතයේදී කාන්තාවන්ට ශාරීරික, ලිංගික හෝ මානසික හානියක් හෝ දුක් වේදනා ඇති කරන හෝ ප්‍රතිඵලයක් ගෙන දීමට ඉඩ ඇති ඕනෑම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකට යොමු වන පුළුල් යෙදුමකි.





මෙවලම්





පවුල් හිංසන හෙළිදරව් කිරීමේ ප්‍රතිපත්තිය කළමනාකරණය කිරීම

1. අරමුණ

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු අන් අයට හිංසා නොකිරීමේ බෞද්ධ ශික්ෂා පදයට පටහැනි ශීලයෙන් තොර ක්‍රියාවකි. බෞද්ධ නායකයින් වශයෙන්, අපි පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයට සහ කාන්තා හිංසනයට සෑම ආකාරයකින්ම විරුද්ධ වන අතර එය තුරන් කිරීම සඳහා කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලෙස ඇදහිලිවන්ත ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටිමු.

පන්සලක් හෝ මධ්‍යස්ථානයක් ආරක්ෂිත ස්ථානයක් විය යුතුය. කලින් හෝ වත්මන් හවුල්කරුවෙකුගෙන්, වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකුගෙන්, රැකබලා ගන්නෙකුගෙන් හෝ වෙනත් 'පවුලක් වැනි' සම්බන්ධතාවයක් තුළ පවුල් හිංසනය අත්විඳින අය වැනි අවදානමට ලක්විය හැකි පුද්ගලයින් සඳහා ආරක්ෂාව මෙයට ඇතුළත් වේ.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින අය අධ්‍යාත්මික මඟ පෙන්වීම සහ උපකාරය සඳහා යොමු වන පළමු පුද්ගලයින් බොහෝ විට ඇදහිලි නායකයන් වේ. ඔවුන්ගේ විශේෂ තනතුර ඔවුන්ට උපදෙස් සහ ආරක්ෂාව සැපයීමට හැකි වේ.

මෙම ප්‍රතිපත්තිය සහ ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියා පටිපාටි සහ මාර්ගෝපදේශ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින පුද්ගලයන්ට සහාය දෙන ආකාරය සඳහා රාමුවක් සහ මාර්ගෝපදේශයක් සපයයි.

2. විෂය පථය

ඔවුන්ට ප්‍රතිපත්තියක් නොමැති නමුත් එය අනිවාර්ය නොවන විභාගස්ථානවලට මෙම ප්‍රතිපත්තිය පිරිනැමේ. කෙසේ වෙතත්, පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින වින්දිතයින්ගේ ආරක්ෂාව ඉහළ නැංවීම සඳහා ඉහත ලැයිස්තුගත කර ඇති මූලධර්ම හා ක්‍රියා පටිපාටිවලට අනුකූල වන ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කරන ලෙස විභාගස්ථානවලින් ඉල්ලා සිටී. ප්‍රතිපත්තිය සහ ක්‍රියා පටිපාටිය පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ වැඩිදුර මාර්ගෝපදේශ සපයන මෙවලම් කට්ටලයක කොටසකි.

තනතුර	වගකීම
BCV විධායක කමිටු සාමාජික	කාර්ය මණ්ඩලය සහ ස්වේච්ඡා සේවකයන් සඳහා ප්‍රේරණය/දිශානතියේ කොටසක් ලෙස ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියා පටිපාටිය මෙන්ම පවුල් හිංසන මෙවලම් කට්ටලය කියවා ප්‍රවර්ධනය කරන්න
	සියලුම BCV සාමාජික විභාගස්ථාන සඳහා ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියා පටිපාටිය ලබා ගත හැකි සහ ප්‍රවේශ විය හැකි බවට පත් කරන්න
BCV සාමාජික විභාගස්ථාන	ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියා පටිපාටිය කියවන්න
අලුතින් පැමිණි හික්ෂුන් වහන්සේලා සහ හික්ෂුණින් වහන්සේලා	ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියා පටිපාටිය කියවන්න



අර්ථ දැක්වීම්

පවුල් ප්‍රවණිකත්වය: 2008 පවුල් හිංසන පනතේ අර්ථ දැක්වා ඇති පරිදි:

(1) මෙම පනතේ අරමුණු සඳහා, පවුල් ප්‍රවණිකත්වය යනු-

(අ) එම පුද්ගලයාගේ පවුලේ සාමාජිකයෙකු කෙරෙහි පුද්ගලයෙකු විසින් හැසිරීම එම හැසිරීම නම් -

(i) ශාරීරිකව හෝ ලිංගිකව අපයෝජනය කරයි; හෝ

(ii) විත්තවේගීය හෝ මනෝවිද්‍යාත්මකව අපයෝජනය කරයි; හෝ

(iii) ආර්ථික වශයෙන් අපයෝජනය කරයි; හෝ

(iv) තර්ජනය කරයි; හෝ

(v) බලහත්කාරය; හෝ

(vi) වෙනත් ඕනෑම ආකාරයකින් පවුලේ සාමාජිකයා පාලනය කිරීම ආධිපත්‍යය දරන අතර එම පවුලේ සාමාජිකයාට දැනෙන්නට සලස්වයි එම පවුලේ සාමාජිකයාගේ හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ආරක්ෂාව හෝ යහපැවැත්ම පිළිබඳ බිය; හෝ

(ආ) දරුවෙකුට ඇසීමට හෝ සාක්ෂි දීමට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් නිරාවරණය වීමට හේතු වන පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීම

(අ) ඡේදයේ සඳහන් හැසිරීම් වල බලපෑම්





උදාහරණ: (අ) ජේදයේ දක්වා ඇති හැසිරීම් වල බලපෑමට දරුවෙකු ඇසීම, සාක්ෂි දැරීම හෝ වෙනත් ආකාරයකින් නිරාවරණය වීම පහත හැසිරීම් වලින් සමන්විත විය හැක-

- එක් පවුලේ සාමාජිකයෙකු තවත් පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ශාරීරික හිංසනයන් පිළිබඳ තර්ජන ඇසීම;
- වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකු විසින් පවුලේ සාමාජිකයෙකුට පහරදීමක් දැකීම හෝ ඇසීම;
- වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකු විසින් ශාරීරිකව හිංසනයට ලක් වූ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට සැනසීම හෝ ආධාර සැපයීම;
- පවුලේ සාමාජිකයෙකු වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ දේපළට හිතාමතාම හානි කළ පසු වෙබ් අඩවියක් පිරිසිදු කිරීම;
- වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකු විසින් පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ශාරීරික හිංසනය සම්බන්ධ සිදුවීමකට පොලිස් නිලධාරීන් සහභාගි වන විට පැමිණ සිටීම.

පවුලේ සාමාජිකයා: සහකරු හෝ සහකාරිය (සමලිංගික සහ හිටපු හවුල්කරුවන් ඇතුළුව), දරුවන්, සහෝදර සහෝදරියන්, දෙමාපියන්, ආවිච්ඡා සියලා, භාරකරුවන් (ගෙවූ හෝ නොගෙවූ), ඥාතීන් සහ ඥාතීන්ව ව්‍යුහයන් ඇතුළත් වේ.

අපරාධකරු: ඉහත අර්ථ දක්වා ඇති පරිදි පවුල් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් කරන පුද්ගලයෙකි.

වින්දිත දිවි ගලවා ගත් පුද්ගලයා: ඉහත නිර්වචනය කර ඇති පරිදි පවුල් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකට යටත් වන පුද්ගලයෙකි.

හෙළිදරව් කිරීම: යමෙකු පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වී ඇති බව, පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කර ඇති බව හෝ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය දන්නා බව යමෙකු වෙනත් පුද්ගලයෙකුට දැනුම් දුන් විට හෙළිදරව් කිරීමක් සිදු වේ. හෙළිදරව් කිරීමක් පොලිසියට වාර්තා කිරීමට හෝ අවශ්‍ය විය හැකිය.

අනිවාර්ය වාර්තාකරණය: අනිවාර්ය වාර්තාකරණය යනු ළමා කායික හෝ ලිංගික අපයෝජන පිළිබඳ සාධාරණ විශ්වාසයක් ළමා ආරක්ෂණ බලධාරීන්ට වාර්තා කිරීමට ඇතැම් පුද්ගලයින්ගේ නීතිමය අවශ්‍යතාවයයි.

පවුල් ප්‍රවණිකත්වය හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය කළමනාකරණය කිරීම

අරමුණ

පවුල් ප්‍රවණිකත්වය යනු අන් අයට හිංසා නොකිරීමේ බෞද්ධ ශික්ෂා පදයට පටහැනිව ශීලයෙන් තොර ක්‍රියාවකි. බෞද්ධ නායකයින් වශයෙන්, අපි පවුල් ප්‍රවණිකත්වයට සහ කාන්තා හිංසනයට සෑම ආකාරයකින්ම විරුද්ධ වන අතර එය තුරන් කිරීම සඳහා කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලෙස ඇදහිලිවන්ත ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටිමු.

පත්සලක් හෝ මධ්‍යස්ථානයක් ආරක්ෂිත ස්ථානයක් විය යුතුය. කලින් හෝ වත්මන් හවුල්කරුවෙකුගෙන්, වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකුගෙන්, රැකබලා ගන්නෙකුගෙන් හෝ වෙනත් 'පවුලක් වැනි' සම්බන්ධතාවයක් තුළ පවුල් හිංසනය අත්විඳින අය ඇතුළු අවදානමට ලක්විය හැකි පුද්ගලයින් සඳහා ආරක්ෂාව මෙයට ඇතුළත් වේ.

පවුල් ප්‍රවණිකත්වය අත්විඳින අය අධ්‍යාත්මික මහ පෙන්වීම සහ උපකාරය සඳහා යොමු වන පළමු පුද්ගලයින් බොහෝ විට ඇදහිලි නායකයන් වේ. ඔවුන්ගේ විශේෂ තනතුර ඔවුන්ට උපදෙස් සහ ආරක්ෂාව සැපයීමට හැකි වේ.

මෙම ක්‍රියා පටිපාටිය සහ ඊට අනුබද්ධ ප්‍රතිපත්ති සහ මාර්ගෝපදේශ පවුල් ප්‍රවණිකත්වය අත්විඳින පුද්ගලයින්ට සහාය වන්නේ කෙසේද යන්න සඳහා රාමුවක් සහ මාර්ගෝපදේශයක් සපයයි.

ප්‍රතිපත්තිය සහ ක්‍රියා පටිපාටිය පවුල් ප්‍රවණිකත්වය වැළැක්වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ වැඩිදුර මාර්ගෝපදේශ සපයන මෙවලම් කට්ටලයක කොටසකි.

1. මූලධර්ම

පවුල් ප්‍රවණිකත්වය පිළිබඳ සිද්ධියක් විභාගස්ථානයක හෙළි වූ විට, ප්‍රවණිකත්වය අත්විඳින පුද්ගලයා ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට පහත සඳහන් මූලධර්මවලට අනුකූලව ක්‍රියා කළ යුතුය:

- පළමුව ආරක්ෂාව
- පවුල් හිංසන වෘත්තිකයින්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න
- පවුල් ප්‍රවණිකත්වය අත්විඳින පුද්ගලයාගේ තේරීම්වලට සහාය වීම
- ප්‍රවණිකත්වය අත්විඳින පුද්ගලයා ඔබේ ක්‍රියාවන් පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න

2. ප්‍රවණිකත්වය හෙළිදරව් කිරීමකට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

- පුද්ගලයෙකුට තම අත්දැකීම් ඔබ සමඟ කතා කිරීමට අවශ්‍ය ධෛර්යය පිළිගන්න.
- 'සංවේදීව සවන් දෙන්න. මේ මොහොතේ කුමක් කළ යුතුද කිව යුතුද යන්න ඔබ නොදන්නේ නම් කමක් නැත, එය සරලව සවන් දීම ජර්මාණවත්ය.
- 'වින්දිතයා ඔබට පවසන දේ විශ්වාස කර විශ්වාසය සන්නිවේදනය කරන්න.
- 'ඔවුන්ගේම අත්දැකීම්, තත්වයන් සහ ඔවුන් විඳදරාගැනීමට ඇති ප්‍රවණිකත්වය පිළිබඳ විශේෂඥයන් ලෙස ඔවුන් හඳුනා ගන්න.
- 'ඔවුන්ට සහ ඔවුන්ගේ දරුවන්ට (අදාළ නම්) ප්‍රවණිකත්වයෙන් තොරව ජීවත් වීමට අයිතියක් ඇති බව පුද්ගලයාට දිගටම තහවුරු කරන්න. වින්දිත දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තා පවසන දේ සහ හෙළි කිරීමට ඔවුන් ගත් තීරණය වලංගු කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස: "ඔබට මේ ආකාරයෙන් දැනෙන බව සම්පූර්ණයෙන්ම තේරුම් ගත හැකිය".
- 'ප්‍රවණිකත්වය පිළිගත නොහැකි බවත්, ප්‍රවණිකත්වය ඔවුන්ගේ වරදක් නොවන බවත් අවධාරණය කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස: "ඔබට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න ඔබට සිදුසු නැත".
- 'තම ආරක්ෂාවට සහාය වීම සඳහා නීතිය විකල්ප ඇතුළු සේවා සහ විකල්ප ඇති බව පුද්ගලයාට දන්වන්න.
- 'ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන විමසන්න. උදාහරණයක් ලෙස: "ඔබට ගෙදර යාම ආරක්ෂිතද?" "මිතුරෙකු හෝ නෑදෑයෙකු සමඟ ඔබට රැඳී සිටිය හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් ඔබට තිබේද?"
- 'ඔවුන්ට පවුල් ප්‍රවණිකත්වය උදවු කාඩ්පතක් දෙන්න හෝ bcv.org.au හිදී එකකට ප්‍රවේශ වීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. කාඩ්පතේ ලැයිස්තුගත කර ඇති විශේෂඥ සේවාවක් සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වන්න.
- 'පුද්ගලයා තම අනන්‍යතාවය හෝ තත්වය ප්‍රකාශ කර ඇති ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් වන්න (උදාහරණයක් ලෙස, ඔවුන් ආදිවාසීන් ලෙස හඳුනා ගන්නේද, යම් ප්‍රජාවක් සමඟ හඳුනා ගන්නේද, හෝ ආබාධිත පුද්ගලයෙකු ලෙසද).
- 'වැඩිහිටියෙකුට හෝ දරුවකුට බරපතළ තුවාල සිදුවුවහොත්, හදිසි වෛද්‍ය උපකාර අවශ්‍ය නම්, හදිසි අනතුරු අවදානමක් ඇත්නම්, ඔවුන්ගේ ජීවිතය අනතුරේ පවතී නම්, හෝ ඔබ දැන් බරපතළ අපරාධයක් දුටුවහොත්, 000 අමතන්න.
- 'ළමයින් සම්බන්ධ නම්, ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න. ඔබට දරුවන් පිළිබඳ ක්ෂණික කනස්සල්ලක් ඇත්නම්, ඔබට ඔබේ ප්‍රාදේශීය පොලිසිය සම්බන්ධ කර ගත හැකිය හෝ 000 අමතන්න. ඔබට ක්ෂණික ගැටළු නොමැති නමුත් තත්වය පිළිබඳ උපදෙස් අවශ්‍ය නම්, පළමුව දරුවා අමතන්න.
- 'BCV 'පවුලේ ප්‍රවණිකත්වය හෙළිදරව් කිරීමේ ප්‍රවාහ සටහනකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද' සහ 'කළ යුතු සහ නොකළ යුතු' මාර්ගෝපදේශ වෙත යොමු වන්න.

1. රහස්‍යභාවය

අනිවාර්ය වාර්තා කිරීම් හැරුණු විට රහස්‍යභාවය පවත්වා ගත යුතුය. පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් රහස්‍ය භාවය කඩකිරීම මාරාන්තික විය හැක. හෙළිදරව් කරන දෙයෙහි ස්වභාවය අනුව රහස්‍යභාවය සහතික කළ නොහැකි සමහර තත්වයන් ඇති බව සංවාදයක් ආරම්භයේදී වින්දිතයාට පැහැදිලි කරන්න. සාකච්ඡාව ආරම්භයේදී මෙම සීමාවන් ගැන අවංක වන්න. නිදසුනක් වශයෙන්, වැඩිහිටියෙකු හෝ දරුවෙකු ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ක්ෂණික අනතුරකට ලක්වුවහොත්, ඔබට පොලිසිය සම්බන්ධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ ගැටළු සෑම විටම හැකි නම් ආරක්ෂිත සහ රහසිගත ස්ථානයක සාකච්ඡා කළ යුතුය. තොරතුරු අන් අය සමඟ බෙදා ගත යුත්තේ අවශ්‍ය වූ විට සහ හැකි සෑම විටම පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින පුද්ගලයාගේ දැනුවත් කැමැත්ත ඇතිව පමණි.

වින්දිතයාගේ ආරක්ෂාව ගැන ඔබ සැලකිලිමත් වන්නේ නම්, විහාරස්ථානයේ නායකත්වය/විධායක කමිටු සාමාජිකයෙකු සමඟ රහසිගතව උපදෙස් ලබා ගන්න. ඔබට අනාවරණය කළ පුද්ගලයා නම් නොකිරීමෙන් හෝ හඳුනා නොගැනීමෙන් සහ අදාළ නොවේ නම් ඔවුන්ගේ කතාවේ විශේෂිත ලක්ෂණ නම් නොකිරීමෙන් ඔබට මෙය කළ හැකිය.

2. වෘත්තීය උපදෙස් ලබා ගැනීම

තම විහාරස්ථානයේ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව හෙළිදරව් කිරීම් ලැබෙන හෝ සැලකිලිමත් වන පන්සලේ සාමාජිකයන් කළ යුතු දේ පිළිබඳව පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සේවාවකින් වෘත්තීය උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. 1800 RESPECT (1800 737 732), ආරක්ෂිත පියවර (1800 015 188) හෝ ඇමනිමෙන් ඔවුන්ට මෙය කළ හැකිය. ඔවුන්ගේ දේශීය පවුල් නිසන් සංවිධානය.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින පුද්ගලයින්ට උපකාර කිරීම අභියෝගාත්මක සහ දුක්ඛිත විය හැකිය. හෙළිදරව් කිරීමකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් පසු ඔබට 1800 RESPECT හෝ ඔබේ ප්‍රාදේශීය පවුල් නිසන් සංවිධානය ඇමතීමට හැකිය.

3. චෝදනා කරන ලද හෝ දන්තා අපරාධකරුවෙකු සමඟ සම්බන්ධ වීම

ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කිරීම සම්බන්ධයෙන් අපරාධකරුවන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට පුහුණුව ලබා ඇති වෘත්තිකයන් පමණක් කළ යුතුය. ආරක්ෂිතව සිදු නොකළ විට අපරාධකරුවෙකු සමඟ සම්බන්ධ වීමට ගොදුරු වූ දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තාට අවදානම වැඩි කළ හැකිය.

ඔවුන් ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කරන බව යමෙක් හෙළිදරව් කරන්නේ නම් සවන් දී ඔවුන්ගේ හැසිරීම වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නම් උපකාර ලබා ගත හැකි බව පුද්ගලයාට පවසන්න. ප්‍රචණ්ඩකාරී සහ අපවාදාත්මක හැසිරීම් අවම නොකරන්න හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කිරීම සඳහා සාධාරණීකරණයන් ලෙස ආතතිය හෝ මත්පැන් භාවිතය වැනි නිදහසට කරුණු පිළිගන්න එපා.

ඔවුන්ට පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්ව උදවු කාඩ්පතක් දෙන්න හෝ bcv.org.au හිදී එකකට ප්‍රවේශ වීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. කාඩ්පතේ ලැයිස්තුගත කර ඇති විශේෂඥ සේවාවක් සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වන්න.

4. පොලිසිය සම්බන්ධ කර ගත යුතු විට

5.

වැඩිහිටියෙකුට හෝ දරුවෙකුට බරපතල තුවාල සිදුවුවහොත්, හදිසි වෛද්‍ය ආධාර අවශ්‍ය නම්, වහාම හානි විමේ අවදානමක් ඇතිව, ඔවුන්ගේ ජීවිතය අනතුරේ ඇත, නැතහොත් ශාරීරික පහරදීම්, ලිංගික අතවර, ලුහුබැඳීම, දේපළවලට හානි කිරීම හෝ වත්මන් මැදිහත්වීමේ නියෝගයක් කඩ කිරීම ඇතුළු බරපතල අපරාධයක් ඔබ දැන් දැක තිබේ නම්, 000ට පොලිසිය අමතන්න.

ළමා ආරක්ෂණ ප්‍රමිතීන්ට අනුව, දරුවෙකුට එරෙහිව ලිංගික අපරාධයක් සිදු කර ඇති බවට ඔබට සාධාරණ විශ්වාසයක් තිබේ නම්, ඔබ පොලිසියට වාර්තා කළ යුතුය.

6. පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය තුරන් කරන සේවකයා

සෑම පන්සලකටම පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය තුරන් කිරීමේ සේවකයෙකු පත් කිරීම නිර්දේශ කෙරේ. මෙම කාර්ය භාරය භාර ගැනීමට, බාහිර සේවකයාට සුදුසු නිෂ්කාශන සහ පුහුණුව තිබිය යුතුය. ඔවුන්ගේ කාර්යභාරය වන්නේ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ ගැටළු හෝ ප්‍රශ්න ඇති පන්සල් ප්‍රජාවේ පුද්ගලයින් සමඟ කතා කිරීමට සහ ඔවුන් ලබා ගත හැකි උපකාරක විකල්ප වෙත යොමු කිරීමට.





ඉඟි පත්‍රය: කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ

...යමෙකු ඔබට පවසන විට ඔවුන් පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳින බව

පුද්ගලයාගේ බිය සහ සැලකිල්ල බැරෑරුම් ලෙස සලකන්න.

පුද්ගලයා තොරපා නොහරින්න

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීමේ ප්‍රවාහ සටහන භාවිතයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යයට හෝ ආරක්ෂාවට ක්ෂණික තර්ජනයක් තිබේදැයි තීරණය කරන්න. එසේ නම්, 000 ඇමතිමෙන් පොලිසිය හෝ ගිලන් රථය අමතන්න.

පුද්ගලයා අනතුරේ සිටින බවට ඔබේ කනස්සල්ල නොසලකා හරින්න එපා.

පුද්ගලයා කතා කර ඇති ඕනෑම අභියෝග සහ දූෂකරණ පිළිගෙන තමන් සහ තම පවුලේ සාමාජිකයන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔවුන්ගේ උත්සාහයන් වලංගු කරන්න.

පුද්ගලයාගේ තේරීම් විනිශ්චය කිරීම හෝ විවේචනය නොකරන්න.

ප්‍රවණ්ඩත්වය ඔවුන්ගේ වරදක් නොවන බවත්, සියලු මිනිසුන්ට ආරක්ෂිතව සිටීමට සහ දැනීමට අයිතියක් ඇති බවත් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කරන්න.

ඔවුන් අවබෝධයෙන් හෝ ඉවසීමෙන් සිටිය යුතු යැයි යෝජනා කිරීම වැනි ප්‍රවණ්ඩත්වයේ වගකීම වින්දිතයා මත පටවන්න එපා.

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳින සහ උපකාරක සේවා පිළිබඳ තොරතුරු සමඟ BCV පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්ව උදවු කාඩ්පත බෙදා ගන්නා පුද්ගලයින් සඳහා විවිධ සේවා සහ විකල්ප විවෘතව පවතින බව කෙටියෙන් සටහන් කර ගන්න.

වෘත්තීය භූමිකාවක් භාර ගැනීමට උත්සාහ නොකරන්න. පවුල් හිංසනය සංකීර්ණ හා බරපතල ය. වෘත්තිකයන්ට පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ විශේෂඥ දැනුමක් ඇති අතර අවදානම තක්සේරු කිරීමට පුහුණු කර ඇති අතර වින්දිතයින්ට ආරක්ෂිතව සිටීමට උපකාර කළ හැකිය. පෝඩ්‍රි උපදේශනය හෝ ඒ හා සමාන නිර්දේශ නොකරන්න. මෙය ඉතා භයානක වන අතර පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වයේ අවස්ථා වලදී උදව් නොකරනු ඇත.

රහස්‍යභාවය සහ පෞද්ගලිකත්වය පවත්වා ගන්න. ඔබට පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ වෘත්තිකයෙකුගෙන් හෝ පන්සල් නායකයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, එම පුද්ගලයා නිර්නාමිකව තබා ගන්න, ඔවුන් එසේ කිරීමට ඔබ එකඟ වන්නේ නම් මිස ඔවුන් හඳුනාගත හැකි කිසිදු තොරතුරක් ලබා නොදෙන්න.

අපරාධකරු සම්බන්ධ කර නොගන්න හෝ ඔබ සමඟ බෙදාගෙන ඇති දේ වෙනත් පුද්ගලයින්ට නොකියන්න.



ඉහි පත්‍රය: කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ

... යමෙකු ඔබට පවසන විට ඔවුන් පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳින බව

වින්දිතයාගේ තීරණ වලට ගරු කරන්න. ඔවුන් තමන්ගේම ආරක්ෂාව පිළිබඳ විශේෂඥයන් බවත්, පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් පුරා එය කළමනාකරණය කර ඇති බවත් ඔවුන් හඳුනා ගන්න. තත්වය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ තක්සේරුවට ගරු කිරීම සහ විශ්වාස කිරීම සහ ඔවුන්ගේම තීරණ ගැනීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීම. මෙය ඔවුන්ගේ අවදානම වැඩි කළ හැකි නිසා හෝ ඔවුන් සුදානම් නැති නිසා පොලිසිය සම්බන්ධ කර ගැනීමට හෝ සේවාවකට යාමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය නොවනු ඇත.

වින්දිතයාට සම්බන්ධතාවය අත්හැරීමට හෝ උපකාරක සේවාවකට යාමට බලපෑම් නොකරන්න.

වින්දිතයා හට පරිවර්තකයෙකු අවශ්‍ය දැයි විමසන්න සහ අවශ්‍ය නම් පිළිගත් පරිවර්තකයෙකු හෝ බිහිරි හෝ ශ්‍රවණාබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා Auslan පරිවර්තකයෙකු වෙත ප්‍රවේශය සලසා දෙන්න.

වින්දිතයා ඉල්ලා සිටින්නේ නම් මිස පවුලේ හෝ ප්‍රජා සාමාජිකයින් පරිවර්තකයන් ලෙස භාවිතා නොකරන්න.

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය කළමනාකරණය කරන BCV ප්‍රතිපත්තිය සහ ක්‍රියා පටිපාටිය සහ මෙවලම් කට්ටලය වෙත යොමු වන්න.

ඔබට අවිනිශ්චිත නම් හෙළිදරව් කිරීම ඔබ විසින්ම කළමනාකරණය කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. පවතින සම්පත් සහ සහාය භාවිතා කරන්න.

වින්දිතයාට විත්තවේගීයව හා අධ්‍යාත්මිකව උපකාර කිරීම සඳහා බෞද්ධ පිළිවෙත් සහ ඉගැන්වීම් භාවිතා කරන්න.

ප්‍රවණ්ඩකාරී හෝ අපවාදාත්මක හැසිරීම පිළිගත නොහැකි බව ප්‍රකාශ නොකර බෞද්ධ පිළිවෙත් සහ ඉගැන්වීම් භාවිතා නොකරන්න. නිදසුනක් වශයෙන්, හිංසාකාරී/ප්‍රවණ්ඩකාරී පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ඉවසිලිවත්තව, කාරුණිකව, ආදරයෙන් හෝ සමාව දෙන ලෙස වින්දිතයින්ට උපදෙස් දීම පමණක් නොකරන්න. මෙමගින් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය කළමනාකරණය කිරීමේ වගකීම වින්දිතයාගේ දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තා වෙත පැවරේ.

පුද්ගලික ආරක්ෂිත ස්ථානයක වින්දිතයා සමඟ කතා කරන්න. වින්දිතයාගෙන් ඔවුන් අනතුරට ලක්වුවහොත් භාවිතා කළ හැකි කේත වචනයක් හෝ සංඥාවක් තිබේදැයි විමසන්න.

ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ අපයෝජනය භාවිතා කරන පුද්ගලයා ඉදිරියේ ප්‍රශ්න අසන්න එපා.

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය භෞතිකව පමණක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. ලිංගික, සමාජීය, විත්තවේගීය, මනෝවිද්‍යාත්මක, මූල්‍ය, අධ්‍යාත්මික සහ තාක්ෂණය පදනම් කරගත් වෙනත් ආකාරයේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනයන් ඇතුළත් වේ.

භෞතික නොවන ආකාරයේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනයන් අවම නොකරන්න. සියලු ආකාරයේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ අපවාර භාවිතය හඳුනාගෙන කතා කරන්න. අවදානම අවම කරන්න එපා. ඔබට යථාර්ථය පරීක්ෂා කළ හැකිය. "ඔබ මට පැවසූ දෙයින්, මම ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන ඉතා සැලකිලිමත් වෙමි ..."





ඉඟි පත්‍රය: කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ

... යමෙකු ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ අපයෝජනය
භාවිතා කරන බව පවසන විට

සෑම විටම ළමුන් ඇතුළු වින්දිතයාගේ දිවි ගලවා ගත් අයගේ ආරක්ෂාවට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න.

සිදු කරන ලද අපයෝජනය නොසලකා හරින්න එපා. පාලනය කිරීමේ උපක්‍රමයක් ලෙස මෙය භාවිතා කළ හැකි බැවින්, තමන් ද ගොදුරක් බව ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් විශේෂයෙන් විමසිලිමත් වන්න. වින්දිතයා සහ අපරාධකරු කවුරුන්ද යන්න ඔබට විශ්වාස නැතිනම් පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සේවාවකින් උපදෙස් ලබා ගන්න.

ක්‍රියාශීලීව සවන් දෙන්න සහ ඔවුන්ගේ කතාව ඔබ සමඟ බෙදා ගැනීමට ධෛර්යය අවශ්‍ය බව පිළිගන්න.

විෂය මඟ හැරීමට හෝ මාතෘකාව ඉක්මනින් වෙනස් කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය භෞතිකව පමණක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. වෙනත් ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනවලට ලිංගික, සමාජීය, චිත්තවේගීය, මානසික, මූල්‍ය, අධ්‍යාත්මික සහ තාක්ෂණය පදනම් කරගත් අපයෝජන ඇතුළත් වේ. විවිධ ආකාරයේ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා p3 බලන්න.

භෞතික නොවන ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනයන් අවම නොකරන්න. සියලු ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපවාර භාවිතය හඳුනාගෙන කතා කරන්න.

ඉදිරිපත් කළ හැකි ඕනෑම විශ්වාසයක් පදනම් වූ හෝ සංස්කෘතික තාර්කිකකරණයක් හෝ ඔවුන්ට ඇති ප්‍රශ්න ආමන්ත්‍රණය කරන්න. ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය සබඳතා සහ අවිභීෂාව ජරාවර්ධනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ පිළිවෙත් සහ ඉගැන්වීම් භාවිතා කරන්න.

පූජනීය ග්‍රන්ථ, ශුද්ධ ලියවිලි සහ සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සාධාරණීකරණය හෝ නිදහසට කරුණු පිළිගන්න එපා.

ඔවුන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ/හෝ අපයෝජනය හෙළි කර ඇත්නම් වින්දිතයාගේ දිවි ගලවා ගත් අයගේ පෞද්ගලිකත්වය සහ රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කරන්න.

අපයෝජන පුද්ගලයාට තම සහකරු හෝ ඔහු සිටින ස්ථානය පිළිබඳ කිසිදු තොරතුරක් ලබා නොදෙන්න හෝ ඔවුන් ඔබට පැවසූ තොරතුරු බෙදා නොගන්න.



ඉඟි පත්‍රය: කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ

... යමෙකු ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ අපයෝජනය
භාවිතා කරන බව පවසන විට

ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කරන පිරිමින් සඳහා තොරතුරු සහිත BCV පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්ව උදවු කාඩ්පත ඔවුන්ට ලබා දෙන්න.

සම්බන්ධතාවයේ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති බව ඔබ දන්නේ නම්, අපයෝජන පුද්ගලයා සහ ඔහුගේ සහකරු සමඟ ජෝඩු උපදේශන යෝජනා කිරීම හෝ ඉදිරිපත් නොකරන්න. අපවාදාත්මක පුද්ගලයා එය යෝජනා කරන්නේ නම්, එය නුසුදුසු බව ඔවුන්ට පවසන්න, ඔවුන්ගේ හැසිරීම මත වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය බව.

ප්‍රචණ්ඩත්වය ඔවුන්ගේ සහකරුගේ ගැටලුවක් නොව ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නයක් ලෙස නම් කරන්න. එය නැවැත්විය හැක්කේ ඔවුන්ට පමණක් බව ඔවුන්ට පවසන්න; සහ ඔබ උදව් කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටී.

"ප්‍රකෝප කිරීම" ඇතුළුව වින්දිතයාට දොස් පැවරීමට සහාය නොදක්වන්න.

ආතතිය, මත්පැන් භාවිතය, සංස්කෘතික විශ්වාසයන් ඇතුළුව ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නිදහසට කරුණක් නොමැති බව නැවත අවධාරණය කරන්න.

ආතතිය, මත්පැන් භාවිතය හෝ සංස්කෘතික විශ්වාසයන් ඇතුළුව ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනයන් අවම කරන ආකල්ප හෝ විශ්වාසයන්ට සහාය නොදක්වන්න.

සියදිවි නසාගැනීම් හෝ මිනීමැරුම් තර්ජනය ඇතුළුව පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යයට හෝ ආරක්ෂාවට ක්ෂණික තර්ජනයක් ඇතුළු ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම් 000 අමතන්න.

පුද්ගලයා අනතුරේ සිටින බවට ඔබේ කනස්සල්ල නොසලකා හරින්න එපා.

ඔබට විස්තර කිරීමට අවශ්‍ය නම් හෝ හෙළිදරව් කිරීමකට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වැඩිදුර මග පෙන්වීමක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් පුහුණු වෘත්තිකයකු සමඟ කතා කිරීමට NTV හෝ 1800RESPECT සම්බන්ධ කර ගන්න. දුරකථන අංක BCV පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්ව උදවු කාඩ්පතෙන් සොයා ගත හැක.

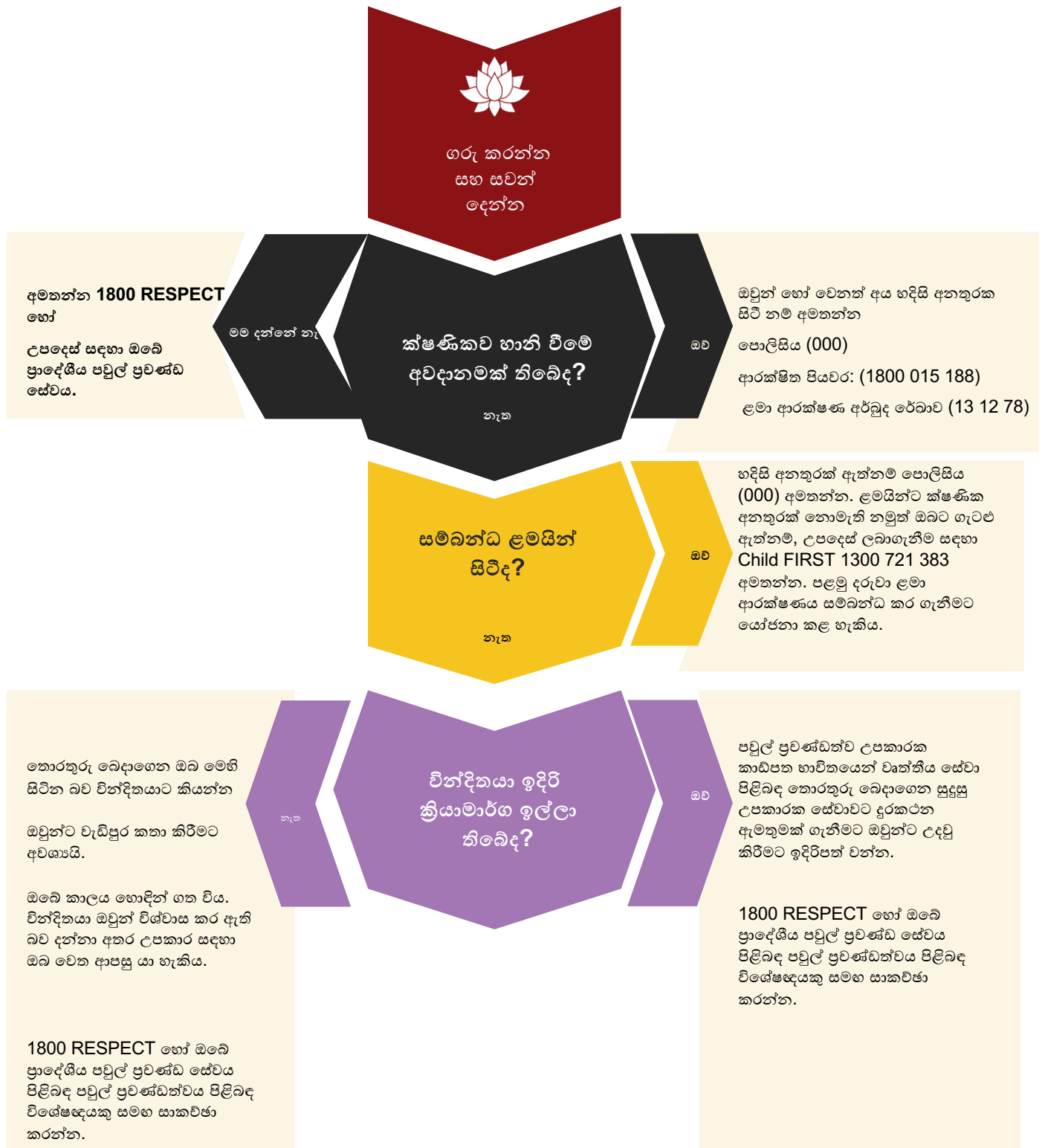
ඔබ විසින්ම හෙළිදරව් කිරීම කළමනාකරණය කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. පවතින සම්පත් සහ සහාය භාවිතා කරන්න.







පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීම්
වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද
යන්න ප්‍රවාහ සටහන





අලුතින් වැඩම කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා අවම ප්‍රමිතීන්

අරමුණ

අවම ප්‍රමිතීන් අලුතින් පැමිණි බෞද්ධ භික්ෂූන් හෝ කන්‍යා සෞභාග්‍යරියන් සඳහා අදාළ වන අතර බෞද්ධ ප්‍රජාව තුළ පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ හෙළිදරව් කිරීම්වලට එළඳායි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමට බෞද්ධ ඇදහිලි නායකයින්ට සහාය වීම අරමුණු කරයි.

පසුබිම

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය යනු සියලුම සමාජ, ආර්ථික, වාර්ගික, ආගමික සහ වාර්ගික කණ්ඩායම්වලට බලපාන ප්‍රවේශයකි, බරපතල සහ වැළැක්විය හැකි මානව හිමිකම් අපයෝජනයකි. ඕස්ට්‍රේලියාවේ, දැනට සිටින හෝ හිටපු සහකරුවෙකු විසින් සෑම සතියකම අවම වශයෙන් එක් කාන්තාවක් හෝ මරා දමනු ලබන අතර, දරුවන් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් තම මව අපයෝජනයට ලක් වන බව දකිනවා. කාන්තාවන්ට, දරුවන්ට හෝ පවුලේ වෙනත් අයට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය කාන්තාවන්ගේ සහ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් කෙරෙහි ගැඹුරු දිගුකාලීන බලපෑමක් ඇති කරයි.

සමස්ත සමාජය මත. එවැනි ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම ජාතික කාලීන අවශ්‍යතාවයක් වන අතර එය සාක්ෂාත් කරගත හැක්කේ අප සියලු දෙනා එක්ව කටයුතු කළහොත් පමණි.

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳින අය අධ්‍යාත්මික මග පෙන්වීම සහ උපකාරය සඳහා යොමු වන පළමු පුද්ගලයින් බොහෝ විට ඇදහිලි නායකයන් වේ. මෙම විශේෂ තනතුර ඇදහිලි නායකයින්ට උපදෙස්, සහාය සහ ආරක්ෂාව සැපයීමට හැකියාව ලබා දෙයි. ඇදහිලි නායකයින් ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්හි ආකල්ප සහ හැසිරීම් හැඩගැස්වීමේදී ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි, එය සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ගෞරවනීය සබඳතා සහ පිරිමි සහ ගැහැණු අතර වැඩි සමානාත්මතාවය දිරිගැන්වීම සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය ජාතික සහ රාජ්‍ය ව්‍යාප්ත ප්‍රතිපත්තියේ මාතෘකාවයි. වික්ටෝරියානු රජය 2015 දී පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ රාජකීය කොමිසමක් පිහිටුවන ලද අතර පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අවම කිරීම සහ පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය නිසා පීඩාවට පත් වූවන්ට වඩා හොඳ සහයෝගයක් ලබා දීම අරමුණු කරගත් නිර්දේශ 227 ක්‍රියාත්මක කිරීමට කැපවී ඇත. පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීමේ කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලෙස වික්ටෝරියානු රජය විසින් ඇදහිලිවන්ත ප්‍රජාවන්ගෙන් ඉල්ලා ඇත.

පවුල් භීෂනය යනු කුමක්ද?

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය යනු පවුලේ සාමාජිකයෙකු පාලනය කරන හෝ ආධිපත්‍යය දරන සහ ඔවුන්ගේම හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ආරක්ෂාව හෝ යහපැවැත්ම ගැන බියක් ඇති කරන හැසිරීමකි.

මෙම හැසිරීම් වලට දරුවෙකු නිරාවරණය කිරීම මෙන්ම ඒවායේ බලපෑම් සහ බලපෑම් ද එයට ඇතුළත් ය.

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වයට හැසිරීම් රාශියක් ඇතුළත් වන අතර, ඒවායින් සමහරක් ලුහුබැඳීම, ශාරීරික පහරදීම්, ලිංගික අතවර, තර්ජන, සුරතල් අපයෝජනය, දේපළ හානි සහ සොරකම් වැනි සාපරාධී වැරදි වේ.

පහත සඳහන් දෑ ඇතුළුව නමුත් ඒවාට සීමා නොවී විවිධ සම්බන්ධතා වර්ග සහ ප්‍රජාවන් හරහා පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය විවිධ ආකාරවලින් සිදුවිය හැක:

විවාහක, තර්ජන, ආලය හෝ තවදුරටත් එකට නොසිටි හවුල්කරුවන් අතර:

සමලිංගික සබඳතා ඇති පුද්ගලයින්.

දෙමාපිය / රැකවරණ-දරුවා

දරුවා-දෙමව්පියන් / රැකබලා ගන්නන්

වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ගේ සබඳතා

සහෝදර සහෝදරියන්

විස්තීර්ණ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ නැන්දම්මා

ඥාති සබඳතා ජාලයන් සහ පවුල වැනි සබඳතා තුළ

රැකවරණ සබඳතා



ඕස්ට්‍රේලියාවේ නීතිය

සමහර රටවල පවුල් භිංසනය පුද්ගලික කාරණයක් ලෙස සලකනු ලබන අතර එය නීතියට පටහැනි නොවිය හැක.

ඕස්ට්‍රේලියාවේ, පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අපරාධයක් ලෙස සලකනු ලබන අතර ප්‍රජාවේ සෑම කෙනෙකුටම වැළැක්වීමට පියවර ගත හැකි මහජන සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් වේ.

ඔබ ඔබේ පවුලේ කිසිවකුට ප්‍රචණ්ඩකාරී ලෙස හැසිරෙන්නේ නම්, ඔබට පොලීසියෙන් වෝදනා එල්ල කළ හැකිය, උසාවියට ඉදිරිපත් කළ හැකිය, සිරගත කිරීමට පවා හැකිය. ඔබට ඔබේ නිවසේ ජීවත් විය නොහැකි බවත්, හානිය සහ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා ඔබේ දරුවන් ඇතුළු ඔබේ පවුලේ අය සමඟ කිසිදු සම්බන්ධයක් පැවැත්විය නොහැකි බවත් ඔබට පැවසිය හැක.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය ආරක්ෂා කිරීමේ පනත 2008 පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය නිර්වචනය කරන්නේ පුද්ගලයෙකු විසින් පවුලේ සාමාජිකයෙකුට හෝ පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි දක්වන හැසිරීමයි.

කායිකව හිරිහැර කරයි

උදාහරණය: පයින් ගැසීම, පහර දීම, තල්ලු කිරීම, කම්මුල් පහර දීම, තල්ලු කිරීම සහ ඔබේ ශරීරයට හානි කරන වෙනත් ඕනෑම ක්‍රියාවක් පාලනය කිරීමට, බිය ඇති කිරීමට හෝ හානි කිරීමට බලය භාවිතා කිරීම.

ලිංගික අපයෝජනය

උදාහරණය: ඔබට අසහ්‍ය නම් කීම, ඔබේ ශරීර කොටස් හෝ කාමුකත්වය විවේචනය කිරීම, ස්ත්‍රී දූෂණය ඇතුළු බලහත්කාරයෙන් හෝ පීඩනයට ලක් වූ ලිංගික ක්‍රියා.

චිත්තවේගීයව හෝ මානසිකව අපයෝජනය කරයි

උදාහරණය: නිරන්තර දෝෂාරෝපණය, චිත්තවේගීය බලැක්මේල් සහ සියදිවි නසාගැනීමේ තර්ජන, ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම-වටිනාකම යටපත් කිරීම සඳහා ඔබව අත් අය සමඟ සංසන්දනය කිරීම, ආයුධ ළහ තබා ගැනීමෙන් බිය ඇති කිරීම, හයානක ලෙස රිය පැදවීම, කෝපයට පත් පෙනුමක් ලබා දීම.

ආර්ථික වශයෙන් අපයෝජනය

උදාහරණය: ඔබේ ආර්ථික තත්ත්වය සහ මූලික අවශ්‍යතාවලට තර්ජනය කරමින්, බැංකු ගිණුම්වලට ප්‍රවේශ වීම තහනම් කරමින්, කුඩා 'දීමනාවක්' පමණක් ලබා දීමෙන් ඔබව පාලනය කිරීම සහ හැසිරවීම.

තර්ජනය කරනවා

උදාහරණයක්: වෙනත් පුද්ගලයෙකු තුළ බිය සහ කීකරුකම ඇති කිරීමට අදහස් කරන බිය ගැන්වීමේ හැසිරීම. පුද්ගලයෙකුට "මම කියන ආකාරයට ඔබ නොකළහොත් ඔබ

කණගාටු වනු ඇත" වැනි වාචික තර්ජන කිරීම මෙන්ම තවත් පුද්ගලයෙකු බිය ගැන්වීම සඳහා ආයුධයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම හෝ අනතුරුදායක ලෙස රිය පැදවීම වැනි වාචික නොවන තර්ජන මෙයට ඇතුළත්

බලහත්කාරයෙන්:

හුදකලා කිරීම, තර්ජන, දැඩි නීති රීති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ චින්දිතයාට ඔවුන්ගේම සංජානනය සැක කිරීම ඇතුළුව චින්දිතයා පාලනය කිරීමට භාවිතා කරන උපාමාරු සහ බිය ගැන්වීමේ හැසිරීම.

වෙනත් ඕනෑම ආකාරයකින් පවුලේ සාමාජිකයා පාලනය කරයි හෝ ආධිපත්‍යය දරයි සහ එම පවුලේ සාමාජිකයාට හැඟීමක් ඇති කරයි එම පවුලේ සාමාජිකයාගේ හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ආරක්ෂාව හෝ යහපැවැත්ම පිළිබඳ බිය.

දරුවෙකුට ඇසීමට හෝ සාක්ෂි දීමට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් මෙම ආකාරවලින් සඳහන් කරන ලද හැසිරීම් වල බලපෑමට නිරාවරණය වීමට හේතු වන පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීම් ද එයට ඇතුළත් ය.

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ හෙළිදරව් කිරීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන අලුතින් පැමිණි භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා අවම ප්‍රමිතීන්

ප්‍රජාව තුළ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීම්වලට එලදායි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා අලුතින් වැඩම කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා පහත සඳහන් අවම ප්‍රමිතීන් භාවිතා කිරීම රෙකමදාරු කරනු ලැබේ.

(අ) පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීම්වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ප්‍රතිපත්තියක් අනුගමනය කරන්න (BCV පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීමේ ප්‍රතිපත්තිය බලන්න)

(ආ) පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීම්වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ක්‍රියා පටිපාටියක් අනුගමනය කරන්න (බිසිව් කළමනාකරණය පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය බලන්න)

(ඇ) පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළි කරන සාමාජිකයින්ට ලබා දීම සඳහා උපකාරක සේවා පිළිබඳ තොරතුරු සමඟ සම්පත් ඇණවුම් කිරීම හෝ මුද්‍රණය කිරීම (පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ උපකාරක කාඩ්පත් බලන්න)

(ඈ) පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීමකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී 'කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ' ඉඟි පත්‍රිකාවට ප්‍රවේශ වන්න (කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ p22 බලන්න)

(ඉ) පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෙළිදරව් කිරීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය සඳහා ගැලීම් සටහනට ප්‍රවේශ වන්න

(ඊ) පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ අදාළ පුහුණුවට සහභාගී වන්න



පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය බාහිර සේවක තනතුරු විස්තරය

අරමුණ සහ විෂය පථය

මෙම තනතුරු විස්තරයේ පරමාර්ථය වන්නේ බාහිර සේවකයාගේ සහ විභාගස්ථානයේ කාර්යභාරයන් සහ වගකීම් පැහැදිලිව හඳුනා ගැනීමයි.

පසුබිම

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය යනු අන් අයට හිංසා නොකිරීමේ බෞද්ධ ශික්ෂා පදයට පටහැනිව ශීලයෙන් තොර ක්‍රියාවකි. බෞද්ධ නායකයින් වශයෙන්, අපි පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වයට සහ කාන්තා හිංසනයට සෑම ආකාරයකින්ම විරුද්ධ වන අතර එය තුරන් කිරීම සඳහා කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලෙස ඇදහිලිවන්න ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටිමු.

පන්සලක් හෝ මධ්‍යස්ථානයක් ආරක්ෂිත ස්ථානයක් විය යුතුය. කලින් හෝ වත්මන් හවුල්කරුවෙකුගෙන්, වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකුගෙන්, රැකබලා ගන්නෙකුගෙන් හෝ වෙනත් 'පවුලක් වැනි' සම්බන්ධතාවයක් තුළ පවුල් හිංසනය අත්විඳින අය වැනි අවදානමට ලක්විය හැකි පුද්ගලයින් සඳහා ආරක්ෂාව මෙයට ඇතුළත් වේ.

පුද්ගලයන්ගේ සහ ප්‍රජාවන්ගේ ජීවිත තුළ ඇදහිල්ලේ වැදගත්කම හේතුවෙන් පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ වැළැක්වීම සඳහා ඇදහිලි නායකයින්ට සහ ඇදහිලිවන්න ප්‍රජාවන්ට විශාල සහ බලගතු කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකිය.

ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින්ට ඔවුන් පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳින්නේ නම් හෝ භාවිතා කරන්නේ නම් ඔවුන් ප්‍රාදේශීය පවුල් ප්‍රවණ්ඩ සේවාවලට සම්බන්ධ කිරීමට 'යන්න' පුද්ගලයෙකු ලබා දීමට පන්සල තුළ නම් කරන ලද තනතුරක් සහාය වනු ඇත.

පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ සමාන, ගෞරවනීය සහ ආරක්ෂිත ප්‍රජාවන් ගොඩනැගීම අරමුණු කරගත් මුලපිරීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව උපදෙස් දීමේදී දේවමාළිගාවට සහය වීමට ප්‍රවේශ සේවකයාට හැකිය.

බාහිර සේවක වගකීම්

- පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ කාන්තා හිංසනයට ප්‍රතිචාර දක්වන ප්‍රාදේශීය සංවිධාන සමඟ සම්බන්ධ වන්න
- පවුල් හිංසන සේවා සහ පවුල් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියාකාරකම් වැළැක්වීම සඳහා තොරතුරු සැපයීම සඳහා ප්‍රජාව තුළ සම්පතක් ලෙස ක්‍රියා කරන්න
- මූලික කරුණු සහ උත්සුකයන් පැහැදිලි කිරීම
- පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති කළමනාකරණය කිරීම වැනි අදාළ ප්‍රතිපත්ති වෙත සාමාජිකයන් යොමු කිරීම
- සුදුසු පරිදි නායකත්ව කණ්ඩායම/විධායක කමිටුව සමඟ සම්බන්ධ වීම
- මෙම භූමිකාව භාර ගන්නා අය නිසි ලෙස පුහුණු කර තිබීම වැදගත් වේ. පුහුණු විකල්ප සඳහා පුහුණු සපයන්නන් වෙත යොමු වන්න





පුහුණු සපයන්නන්

පුහුණු සපයන්නන් පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම යන මාතෘකා පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබා දෙයි. සපයන්නන් ඔවුන් පිරිනමන පුහුණුව මත පදනම්ව 'ආරම්භක' සිට 'උසස්' දක්වා ඇණවුම් කරනු ලැබේ. 'ආරම්භක' යන්නෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ සපයන්නා විසින් ප්‍රජාවගේ අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන පරිදි සකස් කළ හැකි පුහුණුවක් ලබා දෙන අතර පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ මාතෘකාව මෘදු ලෙස හඳුන්වා දෙන පුහුණුවක් ලබා දෙන බවයි. වඩාත් උසස් පුහුණුව වෘත්තිකයන් සඳහා සුදුසු වන අතර වඩාත් සංකීර්ණ අන්තර්ගතයන් ඇතුළත් වේ.



සපයන්නාට විශාල කණ්ඩායමක් සඳහා ගාස්තුවක් සඳහා ගැලපෙන පුහුණුවක් ලබා දිය හැකිය



මෙම සැපයුම්කරු විශේෂයෙන් සංක්‍රමණික සහ සරණාගත ප්‍රජාවන් සමඟ ක්‍රියා කරයි.



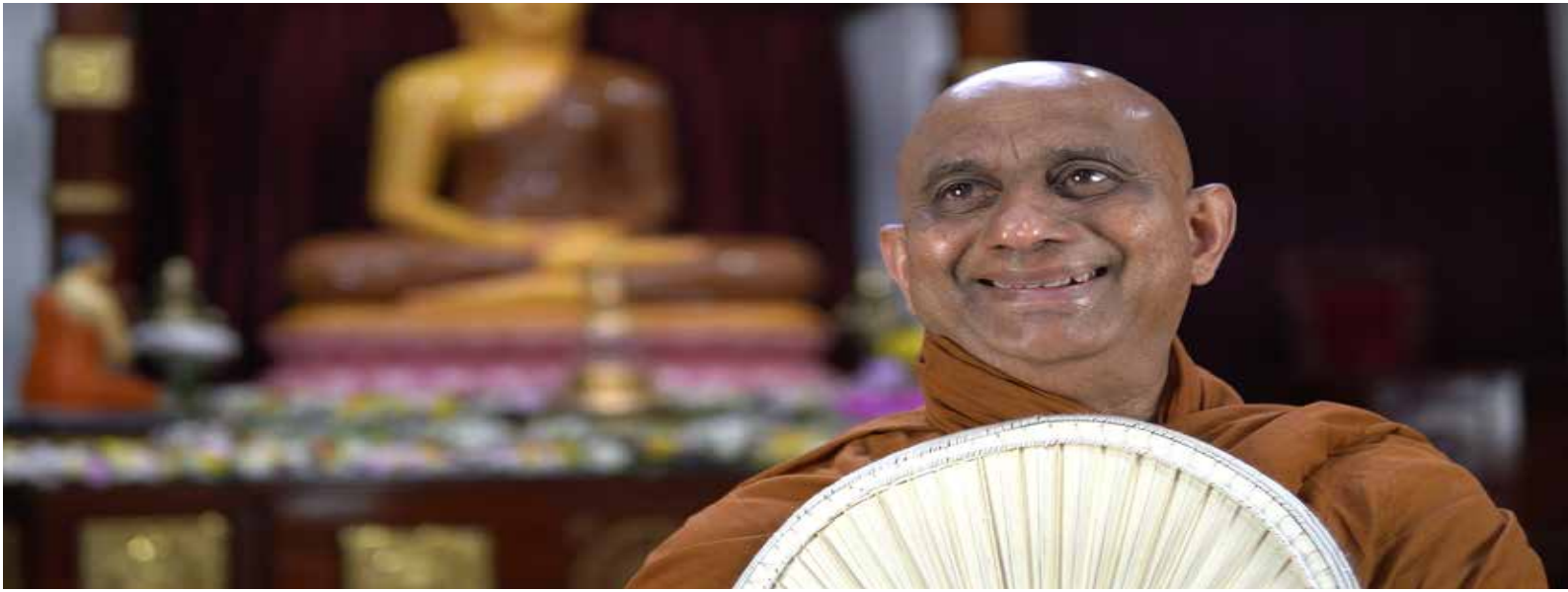
මෙම සැපයුම්කරු ප්‍රජා භාෂාවෙන් පුහුණුව ලබා දිය හැකි ද්විභාෂා පුහුණුකරුවන් සේවයේ යොදවයි



මෙම සැපයුම්කරු වසර පුරා නොමිලේ පුහුණුව ලබා දෙයි, සාමාන්‍යයෙන් එක් සංවිධානයකින් හෝ පන්සලකින් සිමිත පිරිසකට සහභාගී විය හැක.

සපයන්නා	පුහුණු විස්තර	අමතන්න
Multicultural Centre for Women's Health 	කාන්තා සෞඛ්‍ය සඳහා බහු සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය (MCWH) වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තය පුරා භාෂා 20කට අධික සංඛ්‍යාවකින් සංක්‍රමණික කාන්තාවන්ට නොමිලේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩවුළු සපයයි. ඔබගේ විහාරස්ථානයේ සංක්‍රමණික කාන්තාවන් සඳහා නොමිලේ සෞඛ්‍ය වැඩවුළු පැවැත්වීමට ඔබ කැමති නම් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කණ්ඩායම හා සම්බන්ධ විය හැක. MCWH ගාස්තුවකට ගැලපෙන පුහුණුවක් ද සපයයි.	දුරකථන: 9418 0918 හෝ නොමිලේ අංකය 1800 656 421. විද්‍යුත් තැපෑල: පුහුණුව ගැන විමසන්න https://www.mcwh.com.au/contact/ වෙබ් අඩවිය: https://www.mcwh.com.au/
inTouch 	inTouch වෘත්තීයවේදීන්ට, ස්වේච්ඡා සේවකයන්ට සහ ප්‍රජා සාමාජිකයින්ට සංස්කෘතික හා භාෂාමය වශයෙන් විවිධ වූ කාන්තාවන්ට සහ පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳින පවුල්වලට ඔවුන්ගේ අවබෝධය සහ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථා රාශියක් ලබා දෙයි. නොමිලේ පොදු පුහුණුවීම් සහ සිදුවීම් Intouch වෙබ් අඩවියේ https://intouch.arlo.co/w/events/ හි ලැයිස්තුගත කර ඇත. inTouch ගාස්තුවකට ගැලපෙන පුහුණුවක් ද සපයයි.	දුරකථන: 9413 6528. විද්‍යුත් තැපෑල: https://intouch.arlo.co/contact-us හි පුහුණුව ගැන විමසන්න වෙබ් අඩවිය: https://intouch.org.au/
Kulturebrille 	පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම, අඩු කිරීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ඔවුන්ගේ හැකියාවන් සහ කුසලතා ගොඩනැගීම සඳහා Kulturebrille විසින් සංවිධාන, සේවා සපයන්නන් සහ ප්‍රජා කණ්ඩායම් වෙත විශේෂඥ සේවා සපයයි. Kulturebrille විසින් ශ්‍රම බලකාය ඉහළ නැංවීම සඳහා අභිරුචි කළ පුහුණු වැඩසටහන් සංවර්ධනය කරන අතර ආරක්ෂිත ප්‍රජාවන් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම සඳහා ප්‍රජා නායකයින් තම ජනතාව සමඟ වැඩ කිරීමට පුහුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා කණ්ඩායම් සඳහා අභිරුචි නායකත්ව වැඩසටහන් ඉදිරිපත් කරයි.	දුරකථනය: +61 432 343 369 විද්‍යුත් තැපෑල: info@kulturebrille.com.au වෙබ් අඩවිය: https://www.kulturebrille.com.au/
AMES 	කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා ප්‍රජාවන්ගේ ධාරිතාව ගොඩනැගීමේ අරමුණින් AMES නොමිලේ ප්‍රජා නායකත්ව පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරයි. ඊළඟ පාඨමාලාව ක්‍රියාත්මක වන්නේ කවදාදැයි දැන ගැනීමට අමතන්න.	දුරකථනය: 13 2637 විද්‍යුත් තැපෑල: පුහුණුව ගැන විමසන්න https://www.ames.net.au/contact-us වෙබ් අඩවිය: https://www.ames.net.au/





සපයන්නා	පුහුණු විස්තර	අමතන්න
Chinese Community Social Services Centre 	චීන ප්‍රජා සමාජ සේවා මධ්‍යස්ථානය විසින් පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳව චීන ප්‍රජාවන්ට නොමිලේ පුහුණුවක් ලබා දේ.	දුරකථනය: 9898 1965 විද්‍යුත් තැපෑල: ccssci@ccssci.org.au https://www.ccssci.org.au/contact-us වෙබ් අඩවිය: https://www.ccssci.org.au/
Relationships Australia 	සබඳතා ඕස්ට්‍රේලියාව වික්ටෝරියා 'ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම සහ ඔරොත්තු දීම', 'අමාරු ප්‍රශ්න ඇසීම' සහ 'විකරියස් කම්පන' ඇතුළු පුහුණු සහ වැඩමුළු මාලාවක් ලබා දෙයි. සම්පූර්ණ පුහුණු ලැයිස්තුවක් සඳහා https://www.relationshipsvictoria.com.au/ බලන්න.	දුරකථන: 8573 2222 විද්‍යුත් තැපෑල: ravtraining@rav.org.au වෙබ් අඩවිය: https://www.Relationshipsvictoria.com.au/
MARAM Collaborative Practice 	MARAM සහයෝගීතා පුහුණු පුහුණුව බහු නියෝජිත ආයතන අවදානම් තක්සේරු කිරීමේ සහ කළමනාකරණයේ (MARAM) මූලධර්ම භාවිතා කරමින් වෘත්තිකයන් සමඟ එකට වැඩ කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. මෙම පුහුණුව ප්‍රජා සාමාජිකයින්ට පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින පුද්ගලයින් සමඟ ගෞරවාන්විත සහ සංවේදී ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වෘත්තිකයන් සමඟ ක්‍රියා කිරීමට හැකියාව ලබා දෙන අතර වෘත්තිකයන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්නේ කවදාද සහ කෙසේද යන්න ආවරණය කරයි. මෙම පුහුණුව වික්ටෝරියාව පුරා නීතිපතා පවත්වනු ලැබේ.	ඔබේ ප්‍රදේශයේ මෙම පුහුණුව ගැන විමසීමට ඔබේ ප්‍රාදේශීය පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්ව කලාපීය ඒකාබද්ධතා කමිටුව (FVRIC) අමතන්න. ඔබේ ප්‍රාදේශීය FVRIC කවුදැයි සොයා ගැනීමට, ප්‍රජා හවුල්කාරිත්වය බලන්න
Domestic Violence Resource Centre Victoria 	පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පදනම් යනු නොමිලේ මාර්ගගත ඉගෙනුම් පැකේජයක් වන අතර එය පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමට, හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔබේ දැනුම ගොඩනගයි.	සබැඳි පුහුණු පැකේජයට https://training.dvrcv.org.au/ හි ප්‍රවේශ විය හැක.
Northern Integrated Family Violence Partnership 	පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා හැඳින්වීම වෙබ්නාර් යනු පැය එකක පූර්ව පටිගත කරන ලද වෙබ්නාර් එකක් වන අතර එය වෘත්තිකයන්ට පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හඳුනා ගැනීමටත්, හෙළිදරව් කිරීමට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමටත් උපාය මාර්ග සංවර්ධනය කිරීමටත්, වින්දිතයින් සමඟ හවුල් වීමටත් හැකි වේ.	පටිගත කිරීම සහ විනිවිදක ඇසුරුම https://www.nifvs.org.au/event-directory/familyviolence-training/ හිදී ප්‍රවේශ විය හැක.





ප්‍රජා හවුල්කාරිත්වයන්

ඔබේ වැළැක්වීමේ ප්‍රයත්නවල බලපෑම වැඩි කිරීමට එක් ක්‍රමයක් නම් වෙනත් සංවිධාන සමඟ හවුල්කාරිත්වයන් ඇති කර ගැනීමයි. මේවාට ඇදහිල්ල පදනම් වූ ජාල, අන්තර් ආගමික ජාල, ප්‍රාදේශීය පවුල් ප්‍රවණිධි සේවා සහ පළාත් පාලන ඇතුළත් විය හැකිය.

අදාළ පුවත් පත්‍රිකාවලට දායක වීමෙන්, ප්‍රාදේශීය කාන්තා සරණාගත ස්ථාන සහ උපකාරක සේවා සඳහා අරමුදල් රැස් කිරීමෙන්, පන්සලේ වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීමේදී කතා කිරීමට පවුල් ප්‍රවණිධිත්වය පිළිබඳ විශේෂඥයින්ට ආරාධනා කිරීමෙන්, වැඩ කරන කණ්ඩායම්වලට සම්බන්ධ වීමෙන් හෝ කාන්තා භිංසනය ඔබේ ස්ථාපිත හවුල්කාරිත්වයේ සහ ජාලවල න්‍යාය පත්‍රයට ඇතුළත් කිරීමෙන් විහාරස්ථානවලට සම්බන්ධ විය හැකිය. පවුල් ප්‍රවණිධිත්වය වැළැක්වීමට සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ක්‍රියාමාර්ග ගනිමින් සිටින වැඩි වැඩියෙන් ශ්‍රම බලකායට සහ ප්‍රජාවන්ට සහාය වීම සඳහා වෘත්තීය ජාල සහ හවුල්කාරිත්වයන් පුළුල් වෙමින් පවතී.

වෙනත් ප්‍රාදේශීය ඇදහිලි ප්‍රජාවන් හෝ ජාල

ආරම්භ කිරීමට හොඳ තැනක් වන්නේ ඔබේ ප්‍රදේශයේ අනෙකුත් ඇදහිලි ප්‍රජාවන් හෝ ජාල සමඟය. කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණිධිත්වය වැළැක්වීම ප්‍රබල ගැටලුවක් වන අතර එය ඔබට යම් හවුල් ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකි අතර සාමාන්‍යයෙන් දැනටමත් පවතින කණ්ඩායම් ඇත.

Bcv.org.au හි වික්ටෝරියා බෞද්ධ සභාව හරහා හෝ <https://www.sakyadhita.org> හි ශාක්‍යාධිට ඕස්ට්‍රේලියාව හරහා අනෙකුත් බෞද්ධ විහාරස්ථාන සමඟ සම්බන්ධ වන්න. පවුල් ප්‍රවණිධිත්වය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රවණිධිත්වය වැළැක්වීමට සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අනෙකුත් ඇදහිලි ප්‍රජාවන් කරන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔබට faithsafe.org.au හි ඉගෙන ගත හැකිය.

කලාපීය කාන්තා සෞඛ්‍ය සේවා

ඔබ වික්ටෝරියා හි කොතැනක සිටියත්, කාන්තාවන්ට එරෙහි භිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රාදේශීය කාන්තා සෞඛ්‍ය සේවය ක්‍රියා කරයි. සියලුම කාන්තා සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා මෙය මූලික ප්‍රමුඛතාවයකි. ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද, කවුරුත් සමඟ සම්බන්ධ විය යුතුද සහ කුමන සම්පත් සහ තොරතුරු තිබේද යන්න පිළිබඳව දැනුම සම්භාරයක් ඇති බැවින් මෙම සේවාවන් වටිනා සම්පත් වේ. ඔබේ ප්‍රාදේශීය කාන්තා සෞඛ්‍ය සේවාව මෙතැනින් සොයා ගන්න: <https://whv.org.au/about/our-sector>

කලාපීය පවුල් ප්‍රවණිධිත්වය ඒකාබද්ධ කිරීමේ කමිටු

ප්‍රාදේශීය ඒකාබද්ධතා කමිටු ප්‍රාදේශීය පවුල් ප්‍රවණිධි සේවා සහ ළමා සහ පවුල් සේවා, රෝහල්, පොලිස් සහ නිවාස නොමැති සේවා ඇතුළු අනෙකුත් ප්‍රධාන ශ්‍රම බලකායේ නියෝජිතයින් එක් කරයි. කමිටු නොමිලේ සිදුවීම්, සංසඳ සහ පුහුණුවීම් පවත්වන අතර බොහෝමයක් දේශීය පුවත් සහ සිදුවීම් සමඟ පුවත් පත්‍රිකා නිෂ්පාදනය කරයි.

Lookout හි ඔබේ ප්‍රාදේශීය කමිටුව සොයා ගන්න: <https://www.thelookout.org.au/family-violence-workers/regional-integration>

ජරාදේශීය සභා

බොහෝ පළාත් පාලන ආයතන දැන් ප්‍රවණිධිත්වය වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ වෙමින් සිටී

කාන්තා. වැඩිදුර තොරතුරු සොයා ගැනීමට ඔබේ සභාව සොයන්න:

<https://knowyourcouncil.vic.gov.au/councils>





ඉඟි පත්‍රය: කාන්තා නායකත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම

ප්‍රජාව තුළ නායකත්වය සහ තීරණ ගැනීම සඳහා
කාන්තාවන්ට වැඩි අවස්ථා ලබා දිය හැකි ප්‍රායෝගික
ක්‍රම කිහිපයක් නම්:

කමිටු තනතුරු සඳහා කාන්තාවන් සක්‍රීයව බඳවා ගැනීම

කාන්තාවන්ගේ කුසලතා ගැන සොයා බැලීමට සහ ඔවුන් නායකත්ව භූමිකාවක් භාර ගැනීමට කැමති නම්
ඔබේ සාමාජිකත්වය සමීක්ෂණය කරන්න

කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් සම්බන්ධ වීමට දිරිමත් කිරීම සඳහා ඔබේ පුවත් පත්‍රිකාවේ
බෞද්ධ කාන්තාවන්ගේ ජයග්‍රහණ හෝ යහපත් ක්‍රියා විශේෂාංග කරමින්

පුහුණු අවස්ථා ලබා ගැනීම සඳහා කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් ඉදිරිපත් කිරීම

ඇඳහිලි කමිටු සහ මණ්ඩලවල කාන්තාවන් නියෝජනය කිරීම සහතික කිරීම

සියලුම ප්‍රජා කමිටුවලට කාන්තාවන් සහ පිරිමින් සමාන සංඛ්‍යාවක් සිටින බවට වග බලා ගැනීම

සාකච්ඡා සඳහා කාන්තාවන්ට සහ පිරිමින්ට සමානව දායක විය හැකි බවට සහතික වන්න





වැදගත් දින දර්ශන

මාර්තු 8
ජාත්‍යන්තර
කාන්තා දිනය

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය යනු කාන්තාවන්ගේ සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික සහ දේශපාලන ජයග්‍රහණ සමරන ගෝලීය දිනයකි. කාන්තා සමානාත්මතාවය කඩිනම් කිරීම සඳහා ක්‍රියා කිරීමට කැඳවීමක් ද දිනය සලකුණු කරයි.

<https://www.internationalwomensday.com/>



ජූනි 15
ලෝක වැඩිහිටි
අපයෝජන පිළිබඳ

ලෝක වැඩිහිටි අපයෝජන පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දිනය නියෝජනය කරන්නේ අපගේ සමහර වැඩිහිටි පරම්පරාවන්ට සිදු කර ඇති අපයෝජනයන් සහ දුක් වේදනාවලට මුළු ලෝකයම විරුද්ධත්වය ප්‍රකාශ කරන වර්ෂයේ එක් දිනයකි.

<https://elderabuseawarenessday.org.au/>



සැප්තැම්බර් 14
'RUOK'
දිනය

සෑම දිනකම ඕස්ට්‍රේලියානුවන්ට "ඔබ හොඳින්ද?" යනුවෙන් ඇසීමට ඇති දිනය බව මතක් කිරීමට එය ජාතික ක්‍රියාකාරී දිනයකි. කෙනෙක් ඇතුළේ නම් ඔබේ ලෝකය ජීවිතයේ උච්චාවචනයන් සමඟ

<https://www.ruok.org.au/join-r-u-ok-day>



ඔක්තෝබර් 11
ගැහැණු දරුවාගේ
ජාත්‍යන්තර දිනය

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය (එජාස) විසින් පිහිටුවන ලද මෙම දිනය, විශේෂයෙන්ම දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙන ගැහැණු ළමයින් මුහුණ දෙන විශේෂිත අභියෝග පිළිබඳව වැඩි අවබෝධයක් ලබා දීමේ අවස්ථාවකි. ගැහැණු ළමයින්ගේ ජයග්‍රහණ සැමරීමට, සවිබල ගැන්වීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ ලොව පුරා සිටින ගැහැණු ළමයින් සඳහා මානව හිමිකම් ඉටු කිරීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ද එය අවස්ථාවක් වේ.

<https://www.un.org/en/observances/girl-child-day>



**ඔක්තෝම්බර්
තුන්වන සතිය
ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන්
තොර සතිය**

සෑම වසරකම ඔක්තෝබර් තුන්වන සතියේ සමරනු ලබන ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර සතිය යනු කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර සතියක් ඉල්ලා දැනුවත් කිරීමේ සමාජ අලෙවිකරණ ව්‍යාපාරයකි. ලොව පුරා, කාන්තාවන්ගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අත්දැකීම්, එය ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට ඇති කරන බලපෑම සහ දරුවන්ට සහ පවුල්වලට ඇති බලපෑම අවධාරණය කරමින් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් පවත්වනු

<https://ywcaweekwithoutviolence.org/>



**නොවැම්බර් 23
සුදු රිබන් දිනය**

සුදු රිබන් දිනය යනු කාන්තාවන්ට එරෙහි පිරිමින්ගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා දැනුවත් කිරීමට සහ ක්‍රියා කිරීමට කැපවීමට - පුද්ගලිකව හෝ මාර්ගගතව - මිනිසුන් එකට ගෙන ඒමේ අවස්ථාවකි.

<https://events.whiteribbon.org.au/get-involved/join-an-existingevent/whiteribbonday>



**නොවැම්බර් 25
කාන්තාවන්ට එරෙහි
භීෂනය පිටුදැකීමේ
ජාත්‍යන්තර දිනය**

කාන්තා ක්‍රියාකාරීන්, ස්ත්‍රීවාදීන් සහ වෙනත් සංවිධාන විසින් වසර 40කට ආසන්න කාලයක් කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට එරෙහි භීෂනය නැවැත්වීමේ විරෝධතා දිනයක් ලෙස සලකනු ලබන, කාන්තා ක්‍රියාකාරීකයින්, ස්ත්‍රීවාදීන් සහ වෙනත් සංවිධාන විසින් සලකනු ලැබූ දිනයක් වන කාන්තාවන්ට එරෙහි

<https://www.un.org/en/observances/ending-violence-against-women-day>



**නොවැම්බර් 25
- දෙසැම්බර් 10
ස්ත්‍රී පුරුෂ
සමාජභාවය මත
පදනම් වූ
ප්‍රචණ්ඩත්වයට**

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට එරෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයේ දින 16 (දින 16 ව්‍යාපාරය) යනු ගෝලීය ව්‍යාපාරයකි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයේ බලපෑම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම. දින 16 ව්‍යාපාරය කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිටුදැකීමේ ජාත්‍යන්තර දිනයේ (නොවැම්බර් 25) ආරම්භ වන අතර ජාත්‍යන්තර මානව හිමිකම් දිනයේ (දෙසැම්බර්) අවසන් වේ. 10) කාන්තාවන්ට එරෙහි භීෂනය බව අවධාරණය කිරීම මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කිරීමකි.

<https://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-againstwomen/take-action/16-days-of-activism>





ඉහි පත්‍රය: ප්‍රතිරෝධය සහ පසුබෑම කළමනාකරණය

ස්වයං රැකවරණය

- සීමා මායිම් තබා ගන්නා ඔබේ දුරකථන අංකය ලබා දීම හෝ යම්කු කලබලයට පත් වුවද ඔබේ නිවසට ආරාධනා කිරීම වැනි ඔබට අපහසුතාවයක් ගෙන දෙන කිසිවක් ඔබ නොකළ යුතුය.
- යොමු කිරීමේ විකල්ප ගැන දැනුවත් වන්න **24/7** වෘත්තීය සේවා ලබා ගත හැකි අතර පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින පුද්ගලයින්ට උපකාර ලබා ගත හැකි දේශීය සේවාවන් ඇත.
- ඔබට අපහසුතාවයක් දැනේ නම් සහය සොයන්න ඔබට කරදරකාරී හෙළිදරව්වක් ගැන කතා කිරීමට අවශ්‍ය නම් **1800 RESPECT** වෙතින් ඔබටම සහය ලබා ගත හැක. ඔබට දිගටම කනස්සල්ලෙන් හෝ නොසන්සුන් බවක් දැනේ නම් මානසික සෞඛ්‍ය සහය සමඟ ඔබව සම්බන්ධ කිරීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයාට උපකාර කළ හැකිය.
- හොඳින් සිදු වන දේ සහ කාර්යයේ ධනාත්මක දේ ගැන මෙනෙහි කරන්න විශාල සමාජ වෙනස්කම් සිදු කිරීම වෙහෙස මහත්සි වී වැඩ කිරීමකි, ජයග්‍රහණ කුඩා බව පෙනුනද ඒවා ආවර්ජනය කිරීම වැදගත් වේ.
- ඔබේ මනස සන්සුන් කිරීමට භාවනාව, ඇවිදීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කරන්න.
- විනාඩි කිහිපයක් නැවතී හුස්ම ගැන අවධානය යොමු කරන්න. ඔබේ හදවතේ ආදරය සහ දයාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කරන්න. මොහොතකට පසු, මෙම හැඟීම සියලු ජීවිත් සමඟ බෙදා ගැනීමට සිතන්න.
- ඔබට අවශ්‍ය වූ විට කාලය ගත කරන්න.

• ඔබට සහාය විය හැකි ඔබේ ජීවිතයේ පුද්ගලයන්ගේ සිතියමක් අඳින්න. සහාය ඉල්ලා අත් අයට සහාය දෙන්න. නමුත් එය ඉක්මවා නොයන්න.

• **Buddy up** පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමට සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ එකිනෙකා පරීක්ෂා කිරීමට ක්‍රියා කරන වෙනත් පුද්ගලයෙකු සමඟ මිතුරු පද්ධතියක් භාවිතා කරන්න.

වෙනස් කිරීමට විරුද්ධ වන පුද්ගලයින්ට හෝ ප්‍රජාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

- වෙනස් වීම බොහෝ පුද්ගලයන්ට මුහුණ දීමට සිදු විය හැක. මිනිසුන්ට නව තොරතුරු ඉගෙන ගැනීමට සහ වෙනස් කිරීමට හැඩගැසීමට කාලය ඉඩ දෙන්න.
- කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ආමන්ත්‍රණය කිරීමේ ප්‍රතිලාභ ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම අවධාරණය කරන්න.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ අවිහිංසාව සඳහා අනුබල දෙන බෞද්ධ ඉගැන්වීම් සහ සාරධර්ම වෙත යොමු වන්න. ඉගැන්වීම් සහ භාවිතයන් පුස්තකාලයකට පිවිසීමට bcv.org.au වෙත යන්න.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සංඛ්‍යාලේඛන සහ වෙනත් සාක්ෂි භාවිතා කරමින් වැරදි තොරතුරු හෝ මිථ්‍යාවන් ගැන කතා කරන්න.



i VicHealth. (2017) ඕස්ට්‍රේලියාවේ කාන්තා හිංසනය. ප්‍රාථමික සඳහා පර්යේෂණ සහ ප්‍රවේශයන් පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක්

වැළැක්වීම, මෙල්බර්න්: වික්ටෝරියානු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පදනම. ii ඕස්ට්‍රේලියානු සංඛ්‍යාලේඛන කාර්යාංශය. (2017) පුද්ගලික ආරක්ෂාව,

ඕස්ට්‍රේලියාව, 2016. ABS cat. නැත. 4906.0. කැන්බරා: ABS

iii Vaughan, C., Sullivan, C. (2019). තාක්ෂණික පත්‍රිකාව: නිරෝගී පවුලකට ආධාර කරන ඇදහිලි ප්‍රජාවන්

සම්බන්ධතා, පාර්ක්විල්: මෙල්බර්න් විශ්ව විද්‍යාලය.

iv වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තය. පවුල් ආරක්ෂාව වික්ටෝරියා (2020). පවුල් ප්‍රවණත්වය බහු නියෝජිතයන්ගේ අවදානම් තක්සේරුව සහ

කළමනාකරණ රාමු පුහුණු මාර්ගෝපදේශ. <https://www.vic.gov.au/sites/default/files/2020-10/MARAM%20victim%20survivor%20practice%20guides%20full%20version.pdf>

v Pointer, S., Kreisfeld, R. (2012). රෝහල්ගත වූ අන්තර් පුද්ගල ප්‍රවණත්වය සහ අපරාධකරුවන්ගේ කේතීකරණය, ඕස්ට්‍රේලියාව, 2002-05, තුවාල පර්යේෂණ සහ සංඛ්‍යාලේඛන මාලාව අංක. 77. බ්‍රිස්බේ. නැත. INJCAT 153, AIHW, කැන්බරා. <http://www.aihw.gov.au/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=60129542324>.

vi VicHealth. (2015) කතාව වෙනස් කරන්න: ප්‍රවණත්වයට එරෙහි මූලික වැළැක්වීම සඳහා හවුල් රාමුවක්

ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් හි කාන්තාවන් සහ ඔවුන්ගේ දරුවන්.

vii Entin, E. (2012). "පවුල් ප්‍රවණත්වය දරුවන්ගේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් කරන ආකාරය". අන්ලාන්තික් සාගරය ජනවාරි 2

2012. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2012/01/how-family-violence-changes-the-way-childrens-brains-function/250571/>.

viii ගංවතුර, එම්., ෆ්‍රැන්ස්, එල්. (2008). "අපගේ අනාගතයට පහරදීමක්: තරුණයින්ට සහ ඔවුන්ට ප්‍රවණත්වයේ බලපෑම

සබඳතා, සිඩ්නි: වයිට් රිබන් පදනම. www.whiteribbon.org.au/uploads/media/Research_series/An_assault_on_our_future_FULL_Flood_Fergus_20

10.pdf, සහ Richards, K. (2011). ඕස්ට්‍රේලියාවේ ගෘහස්ථ හිංසනයට ලක්වූ නිරාවරණය වීම: ප්‍රවණතා සහ ගැටළු

අපරාධ සහ අපරාධ යුක්තිය අංක: 419, අපරාධ විද්‍යාව පිළිබඳ ඕස්ට්‍රේලියානු ආයතනය, ජුනි 2011. <http://aic.gov.au/publications/current%20series/tandi/401-420/tandi419.html>.

ix ගංවතුර, එම්. (2020) පුරුෂ භාවය සහ සෞඛ්‍යය: ඕස්ට්‍රේලියාවේ පිරිමි සහ පුරුෂ භාවය කෙරෙහි ආකල්ප, වික්ටෝරියානු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පදනම, මෙල්බර්න්: VicHealth.

x වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තය. අගමැති සහ කැබිනට් දෙපාර්තමේන්තුව (2016). ආරක්ෂිත සහ ශක්තිමත්: වික්ටෝරියානු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය

උපාය මාර්ගය. <https://www.vic.gov.au/safe-and-strong-victorian-gender-equality>

