පාසැල, දරුවා, සහ රංග චිකිත්සාව

ආචාර්ය රවින්ද්‍ර රණසිංහ

(ආචාර්ය රවින්ද්‍ර රණසිංහ ඇමෙරිකාවේ නිව් යෝර්ක් විශ්ව විද්‍යාලයේ පිහිටුවා ඇති ලෝක රංග චිකිත්සන සමුළුවේ ආරම්භක සාමාජිකයෙකි. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ 'සෙනෙහස' විශේෂ අවශ්‍යතා පාසැලේ රංග චිකිත්සන උපදේශකවරයා වන ඔහු, හේමාස් ආයතනයේ මනෝ සමාජීයිය වැඩ සටහනෙහි විශේෂඥ මනෝ චිකිත්සක සහ රංග චිකිත්සක විය. රංග චිකිත්සන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂකවරයා වන ඔහු, ශ්‍රී ලංකා තෘතීයික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිසම මගින් අනුමත කොට ඇති ලංකාවේ එකම රංග චිකිත්සන සහතික පත්‍ර පාඨමාලාවේ අධ්‍යක්ෂකවරයා සහ පාඨමාලා සම්පාදකවරයා වෙයි. ආචාර්ය රණසිංහ, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් මෙහෙයවනු ලබන ප්‍රජා මූලික හිංසනය වැළැක්වීමේ වැඩසටහනෙහි සම්පත් දායකයෙකි. රෝහල් පාදක මානසික සෞඛ්‍ය සේවක මණ්ඩලයන් හි වෘත්තීයමය නිපුණතාව ඉහළ නැංවීම අරමුණු කොට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය මගින් පවත්වනු ලබන රංග චිකිත්සන අධ්‍යයන පුහුණු වැඩ සටහනේ අධ්‍යක්ෂකවරයා ද ඔහු ය).

පාසැල් දරුවා පංති කාමරය වෙත ගෙන එන අත්දැකීම් කෙරේ ගුරුවරයාගේ අවධානය අවශ්‍යය. දරුවාගේ අත්දැකීම් බොහෝ විට ඔහුගේ/ඇයගේ පවුල් පරිසරයෙන් ජනිත වන ඒවාය. අපට හමුවන දරුවන් විවිධ වූ අත්දැකීම් ප්‍රකට කරයි. අයෙක් ප්‍රචණ්ඩකාරී වෙයි. තවත් අයෙක් උදාසීන සහ කොන් වූ ස්වභාවයක් පෙන්වයි. මෙයාකාර විවිධ හැසිරීම් රටාවන් ඇති දරුවන් ගැන නිසි අවබෝධයක් නොමැතිව තමන්ගේ සහාය දරුවාට ලබාදීමට ගුරුවරයාට නොහැකිය.

මානසික අසමතුලිත බව අද බොහෝ දරුවන්ගේ දැකිය හැකි තත්ත්වයකි. ඊට බොහෝ කාරණා මුල්වෙයි. ගෘහස්ථ හිංසනය, පාසැලේ දී අනෙක් දරුවන්ගේ වාචික හෝ ශාරීරික හිංසනයට ලක්වීම, තරගකාරිත්වය, විවිධ ඇබ්බැහිකම්, අයහපත් පාරිසාරික බලපෑම්, සහ සමවයස් දරුවන්ගෙන් එල්ලවන පීඩනය යනාදිය දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍යය අයහපත් මට්ටමට හෙලීමට කාරණා වෙයි.

පංති කාමරයට එන දරුවාගේ පහත මානසික ගැටලු දැකිය හැකියඃ

- මානසික කම්පනය, කලහකාරී හැසිරීම, උදාසීන බව හා කොන්වී සිටීම
- විශාදය, භීතිය, සහ කාංසාව
- විරෝධතා පෑම, සහ නීති නොතැකීම

ඉහත මානසික තත්ත්වයන් පෙන්නුම් කරන්නේ දරුවාට පංති කාමරයේ දී සහ පාසැලේ දී අවධානයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නට අවශ්‍ය හැකියාව ඉතා අල්ප බවයි. මෙම තත්ත්වයෙන් දරුවා මුදා ගැනීමට ගුරුවරයා **දැනුවත්ව** හා **සූක්ෂ්මව** කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

වර්තමානයේදී, ගැටලුකාරී දරුවා සුවපත් කිරීමට කලා චිකිත්සාවන් (Arts Therapies) යොදා ගැනෙයි. ඒ අතර, රංග චිකිත්සාව (Drama Therapy) සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිකර ගනී. රංග චිකිත්සාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයෙන් ගුරුවරයා ට මුදුන් පමුණුවා ගත හැකි අරමුණු කිහිපයකිඃ

- දරුවාට ස්වකීය ගැටළුව නිර්මාණාත්මකව ගවේෂණය කිරීමට සහ නිරාකරණයට අවශ්‍ය සුදුසු මෙවලම් හඳුන්වා දීම
- දරුවා තුළ ජීවිතය විඳ දරා ගැනීමේ ශක්තිය ගොඩ නැගීම සහ ආත්ම අවබෝධය හා ස්ව වටිනාකම වර්ධනය
- දරුවාගේ නිර්මාණශීලිත්වය හා නිරායාසය (spontaneity) ඔප් නැංවීම

- දරුවාගේ සමාජ සම්බන්ධතා සහ සමාජ සන්නිවේදනය වර්ධනය කිරීම
- දරුවාගේ ඉගෙනුම් සහ ජීවිත ඉලක්ක හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය අභිප්‍රේරණය සැපැයීම
- දරුවාගේ මානසික, ශාරීරික, චිත්තාවේගික, සහ අධ්‍යාත්මික සුවතාව වර්ධනය කිරීම

රංග චිකිත්සාව මගින් දරුවාට ස්වකීය හැඟීම් ප්‍රකාශණයට පත් කිරීමට, තම ගැටලුව නිර්මාණාත්මකව ගවේෂණය කිරීමට සහ විසඳා ගැනීමට, අන්තර් සම්බන්ධතා යහපත් කරගැනීමට, සහ ප්‍රතිකාරාත්මක අභිමතාර්ථයන් ළඟාකර ගැනීමට අවකාශය සැලසෙයි. මේ ක්‍රියාදාමය හරහා දරුවාට තම අභියෝගයන් දරා ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ගොඩනගා ගැනීමටත්, සතුට ළඟාකර ගැනීමටත්, ආත්ම අභිමානය වැඩීමටත් පහසුකරණය සැලසෙයි.

රංගනය මෑතකදී පහල වුවක් නොවේ. ලෝක ඉතිහාසය ආරම්භයේ සිටම මානවයා තම සිත්සතන් පුබුදු කරලීම සඳහා කලා මාධ්‍යයන් විවිධාකාරයෙන් භාවිතා කර තිබේ. තම දුක, සතුට, පාළුව, කාන්සිය මුල්කර ගන්මින් ආයාසයකින් තොරව ගෙතුනු ජනකවියේ සිට, රෝග බිය, අමනුෂ්‍ය බිය, දුර්භික්ෂ බිය දුරු කිරීම සඳහා බිහිවූ දහඅට සන්නිය, රටයකුම, විවිධ යාගහෝම, බලිතොවිල් ආදිය තුළ ද ඇත්තේ ලාංකීය රංග චික්තිසාවේ විකාශනයයි. එපමණක් නොව, කෝලම්, රූකඩ, වෙස් මුහුණු කලාව හුදෙක් ආශ්වාදය, වින්දනය සඳහාම පමණක් නොව, එතුළින්ද සිදුවන්නේ මිනිස් මනස සුවපත් කිරීමයි.

වර්තමාන රංග චිකිත්සාවේ ඉතිහාසය ඇත්තේ මනෝ චිකිත්සාව තුළය. එංගලන්තය සහ ඇමෙරිකාව යන රටවල මනෝ වෛද්‍යවරු, මනෝ චිකිත්සකයින්, අධ්‍යාපනඥයින්, සහ සමාජ සේවකයින් විසින් මනෝ චිකිත්සන ක්‍රියාදාමයක් ලෙස රංග චිකිත්සාව ට පාදම දැමූහ. විද්‍යාත්මක පදනමක් මත ගොඩ නැගුණු නූතන රංග චිකිත්සාව, ස්නායු විද්‍යාවේ නව්‍ය සොයාගැනීම්වල සහාය ලබා ගනී. නාට්‍යය විද්‍යාවක් බවට පත් කරන්නට කටයුතු කල රුසියානු ජාතික කොන්ස්ටන්ටින් ස්ටැනිස්ලව්ස්කි සහ විටෝරියෝ ගැලිස් නැමැති ස්නායු විශේෂඥයා රංග චිකිත්සාවේ විද්‍යාත්මක පදනම ශක්තිමත් කිරීම ට ප්‍රමුඛ වූ අය වෙති (රණසිංහ, 2013/2019).

සේවාලාභීන්ගේ ගැටළු ගවේෂණය කරන්නට රංග චිකිත්සාව තුළ යොදා ගැනෙන විධික්‍රම වන්නේ:

- කතාන්දර කලාව, සිද්ධි රූපණය, සහ භූමිකා නිරූපණය
- පරිකල්පිත සංචාර, ස්වයං වෘත්තාන්තය, සහ චිත්‍රය හා සංගීතය භාවිතය
- අභිරූපණය, ක්ෂණික නිරූපණය, සහ වෙස් මුහුණු භාවිතය

රංග චිකිත්සාවේ භාවිතා කෙරෙන මෙම මෙවලම් දරුවාට තම ගැටලු පහසුවෙන් ගවේෂණය කරන්නට ඉඩ සලසයි. වින්දනය, අවබෝධය, ක්‍රියාකාරිත්වය, ඉදිරිපත්වීම, වාචික සහ අවාචික සන්නිවේදනය, භාව ප්‍රකාශණය, ස්වයං ප්‍රකාශණය යනාදියට රංග චිකිත්සාව තුළින් දරුවා දිරිමත් කෙරෙයි. මෙසේ සුමට හා ආරක්ෂිත චිකිත්සාවක් හරහා තමන්ගේ ගැටලුව නිරාකරණය කරගැනීමට අවශ්‍ය උත්තේජනය සහ පහසුව දරුවාට හිමිවේ. මේ හේතුවෙන් දරුවන් ට තමන්ගේ ඇතුලාන්තයේ නැගෙන වේදනාවන් මුදා හැරීමට සහ තමන්ගේ පෞරුෂය යළි ගොඩ නගා ගැනීමට ශක්තිය හිමි කර දෙයි.

පුද්ගලයෙකු ලෙස දරුවාගේ ගොඩ නැඟීමට ඔහුගේ භාවමය, බුද්ධිමය, සමාජමය, ශාරීරික, සහ අධ්‍යාත්මික අංශ හා බැඳුනු වඩා පූර්ණ වූ චිකිත්සන ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍යය. රංග චිකිත්සාව ඒ කාර්යභාරය ඉටු කරයි. මනෝ උපදේශකයින්, හෝ ගුරුවරුන්, දරුවන් ට ඍජු විධාන (directive counseling) ලබා දීමට වඩා, චක්‍රාකාරව හා සුවපහසු ආකාරයට (non-directive) මේ චිකිත්සනීය ක්‍රියාකාරිත්වය තුළට දරුවා යොමු කර ගැනීමෙන්, ඔවුන්ගේ නිර්මාණශීලිත්වය ට සහ ගැටලු නිරාකරණයට අවශ්‍ය නිර්මාණාත්මක අවබෝධය ට ඇවැසි මග පෙන්වීම සපයා දිය හැකි වෙයි (රණසිංහ, 2013/2019).

භාව ප්‍රකාශණයට අවස්ථාව ලැබීමෙන් ලබන සන්තුෂ්ටිය දරුවාගේ සිත සැහැල්ලු කිරීමටත්, ස්ව වටිනාකම මෙනෙහි කිරීමටත්, සහ ධනාත්මක ස්ව සංකල්පයක් තමන් වෙත නිර්මාණය කරගැනීමටත් දරුවා දිරිමත් වෙයි. රංග චිකිත්සන සහාය පාසැල් සඳහා අවශ්‍ය කරන්නේ තම පූර්ණත්වය අත්දකින දරුවෙකු නිර්මාණය කිරීමට බව මින් පැහැදිලිය. අධ්‍යාපන කාර්යයේදී ළමා මනෝ විද්‍යාවේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගත් ගුරුවරුන් ට, සැබැවින්ම දරුවන් පංති කාමරය වෙත ගෙන එන ගැටලු ගැන වඩාත් පුලුල් දැක්මක් ඇති කරගත හැකි බව කිවමනා ය. ඒ සමගම ඔවුන්ට රංග චිකිත්සාව පිළිබඳව අවබෝධයක් තිබීම, ඔවුන්ගේ සහායක භූමිකාව (supportive role) වඩාත් අර්ථවත් කරලයි.

අවසාන වශයෙන්, දරුවන් ඉදිරියේදී, ගුරුවරයා තම සහායක භූමිකාව රඟන්නට නම් කොතරම් නිර්මාණශීලි අයෙකු විය යුතු ද යන්නට අප පෙන්වා දෙමු. දරුවන් සමග ඇති මිතුරු සම්බන්ධතාව (rapport) ගොඩ නැගීමට, ඔවුන් සමග සාධනීය සන්නිවේදනයක් (constructive communication) පවත්වා ගැනීමට, දරුවන්ට වටිනාකමක් දීමට, දරුවන්ගේ ගැටලුවේදී තථ්‍යවාදී ලෙස (genuine) සහාය වන්නට ඉදිරිපත් වීම, සහ දරුවන් කෙරේ කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක සැලකිල්ලක් (unconditional positive) තිබීම වැදගත් වෙයි. දරුවන් විනිශ්චය නොකිරීම, සහ දරුවන් ඉදිරියේ විවෘතභාවය පවත්වා ගැනීම ගුරුවරයාගේ වටිනාකම් වෙයි. දරුවන් තම ගුරුවරයා කෙරේ විශ්වාසය තබන්නේ ඉහත සියලු කාරණා පාදක කරගෙන බැවින්, දරුවන්ගේ සුවතාවය ගොඩ නැගීමට ඉදිරිපත් වෙන ගුරුවරයා මේ හැම ගුණාංගයක්ම දරාගෙන සිටින්නෙක් වීම අතිශයින් වැදගත් ය.

ආශ්‍රිත කෘති

රණසිංහ, ආර්. (2013/2019). *මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග චිකිත්සාව.* මොරටුවඃ ප්‍රමුදිත ප්‍රකාශකයෝ.