

કોવિડ-૧૯ દરમ્યાન બાળકોને મનોસામાજિક સહાય માતાપિતા તેમજ વાલીઓ માટે માર્ગદર્શિકા



ભારતમાં અને વિશ્વમાં કોવિડ - ૧૯ રોગચાળો વધતો જ રહ્યો છે, ફક્ત એક જ બાબત નિશ્ચિત છે. વર્તમાન રોગચાળો માત્ર આરોગ્ય અને આર્થિક પરિસ્થિતિમાં જ નહીં, પણ સમગ્ર રાષ્ટ્રોના સમાજની માનસિક સુખાકારી પર પણ અસર કરશે. અસરો વિવિધ વસ્તી જૂથોમાં અલગ રીતે અનુભવાશે. આમાંથી, કોવિડ- ૧૯ આપણા વિશ્વમાં લાવી રહ્યું છે તે પરિવર્તનને સમજવા, શોષી લેવા અને તેનાથી વ્યવહાર કરવા માટે એક જૂથ-બાળકો વધારાના પડકારોનો સામનો કરશે.

લોકડાઉન અને હલનચલન પર પ્રતિબંધના વર્તમાન સંદર્ભમાં, બાળકોએ તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને વિકાસ માટે નિર્ણાયક સામાજિકરણ, રમત અને શારીરિક સંપર્કની પ્રાપ્યતાને મર્યાદિત કરી છે. શાળા બંધ થવાથી બાળકોને શીખવાની તકથી અટકાવવામાં આવે છે અને સાથીઓની સાથે તેમના સંપર્કને મર્યાદિત કરવામાં આવે છે. બાળકો હાલની પરિસ્થિતિ સાથે મુંઝવણમાં મુકાય છે અને ખોટ અનુભવે છે, હતાશા અને અસ્વસ્થતા તરફ દોરાઈ જાય છે, જે ફક્ત સામુદાયિક અને સોશિયલ મીડિયામાં, ખાસ કરીને કિશોરોમાં અતિરેકથી વધશે. કેટલાક વયસ્કો વર્તમાન પરિસ્થિતિ વિશે બાળકોને સમજાવવા અને વાતચીત કરવાના માર્ગો શોધવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે જે આ વય જૂથ દ્વારા સમજી શકાય તેવું છે, જે હતાશા અને અસ્વસ્થતામાં ઉમેરો કરશે.

કોવિડ- ૧૯ માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ પર પણ નવા તણાવ લાવશે. આ સંભાળ પૂરી પાડવા અને તેમના બાળકો સાથે રોકાયેલા રહેવાની તેમની ક્ષમતાને અવરોધે છે. બાળકો લોકો અને વાતાવરણના ખૂબ આતુર નિરીક્ષક હોવાથી, બાળકો તેમની સંભાળ રાખનારા અને સમુદાયના સભ્યોના તણાની નોંધ લેશે, ગ્રહી લેશે અને પ્રતિક્રિયા આપશે, જે તેમના સ્વાસ્થ્યને અનિવાર્ય અસર કરશે.

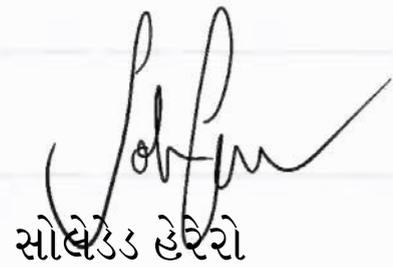
અને ઉપરની તો માત્ર શરૂઆત છે. સંવેદનશીલ પરિવારોમાં તણાવનું સ્તર ઝડપથી વધશે. જે બાળકો બાળ સંભાળ સંસ્થાઓમાં અથવા વૈકલ્પિક સંભાળમાં માતાપિતાની સંભાળથી વંચિત છે, ઉદાહરણ તરીકે શેરીઓમાં રહેતા બાળકો, અથવા બાળકો સ્થળાંતર કરે છે અને ચાલતા હોય છે તેમના માટે પરિસ્થિતિ ખાસ કરીને પડકારજનક હશે. જાહેર આરોગ્ય કટોકટીના પહેલાંના અનુભવોએ દર્શાવ્યું છે કે જાતિ આધારિત હિંસા, ઘરેલું હિંસા અથવા બાળકો અને સ્ત્રી સામે શારીરિક સજા સહિત હિંસામાં વધારો થવાની સંભાવના વધારે છે. હાલની કટોકટી પ્રતિબંધો સાથે, હિંસાનો ભોગ બનેલી છોકરીઓમાં અને છોકરાઓને સહાયની શોધ કરવા અને સુવિધાની ઉપલબ્ધિ માટે અવરોધોનો સામનો કરવો પડશે.

બાળકોની સુખાકારી પર કોવિડ-૧૯ની કેટલીક અસરોને ધ્યાનમાં લેવાના ઈરાદે CHILDLINE સાથે યુનિસેફ આ પ્રકાશન પર કામ કર્યું છે. આ માર્ગદર્શિકાનો હેતુ માતાપિતા, સંભાળ રાખનારા, સહાયક વ્યક્તિઓ અને બાળકો અને કિશોરોને એક સાધન જે તેમને સમજવા માટે સક્ષમ કરશે કે કોવિડ-૧૯ શું છે અને તેને કેવી રીતે રોકી શકાય છે, તેને સંબંધિત તણાવ, ભય અને અસ્વસ્થતાને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરશે અને હિંસાના વધતા જોખમને ઓળખી, જે તેમને સલામત રહેવામાં મદદ કરી શકે પૂરા પાડવાનો છે. મેન્યુઅલ, બે જુદા જુદા વયના સહયોગ માટે રચાયેલ છે:

૬ થી ૧૦, અને ૧૧ થી ૧૯ની વયના બાળકોને સકારાત્મકરૂપે તેમની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવા માટે પ્લેટફોર્મ પ્રદાન કરવા માટે પ્રવૃત્તિઓ અને રમતની રીતો ધરાવે છે.

આ સાધન ચાઈલ્ડલાઈનના સમર્થનમાં વિકસાવવામાં આવ્યું છે, જે મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય (એમડબ્લ્યુસીડી)ના ભાગરૂપે, મુશ્કેલીમાં મુકાયેલા દેશમાં બાળકોને રાહત અને ભાવનાત્મક અને માનસિક સામાજિક સહાયની જોગવાઈમાં મોખરે છે. તેમ છતાં માર્ગદર્શિકા, માતા- પિતા, સંભાળ રાખનારાઓ અને બાળકોને પોતાને મનોશિક્ષિત કરવા માટે આગળના બધા કાર્યકરો અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ તથા અન્ય ભાગીદારો માટે ઉપયોગ માટે ખુલ્લી રાખવાનો છે.

બાળપણ એ કોઈ પણ માનવી માટેનો નિર્ણાયક સમય છે, જે કોઈપણ વ્યક્તિની વ્યક્તિત્વ અને ભાવનાત્મક સ્થિતિસ્થાપકતાની ક્ષમતાનો પાયો બનાવે છે. આ મુશ્કેલ સમયમાં, ચાલો આપણે બધાં : બાળકો કે જેઓ સૌથી વધુ સુરક્ષા માટે લાયક છે તેમના પર કોવિડ-૧૯ ની અસરો ઘટાડવા માટે પ્રતિબદ્ધ થઈએ.



ચીફ, ચાઈલ્ડ પ્રોટેક્શન સેક્શન યુનિસેફ ઈન્ડિયા કન્ટ્રી ઓફિસ

મિત્રો,
કોવિડ- ૧૯ એ આપણામાંના મોટાભાગનાને આપણા ઘરની અંદર જ બંધ રાખ્યા છે. માનવ ઈતિહાસ આ સમયગાળાને અપ્રતિમ છૂટછવાયા અને કટોકટીના સમય તરીકે નોંધશે, પરંતુ મહાન હિંમત, ભણતર અને સહયોગનો પણ છે. આપણામાંના દરેકને તેઓ જે રીતે કાર્ય કરે છે તેની રીત અને તેમની જીવન રીત અંગે પુનર્વિચાર કરવો પડશે. આપણે કટોકટીની ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં વિશ્વભરમાં જોયું છે, બાળકો સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોવાને કારણે સૌથી વધુ અસર થાય છે. કોવિડ-૧૯ સામે લડવા માટે, દેશમાં રોગચાળો ફેલાવવા માટે લોકડાઉન હેઠળ છે. જો કે, સંકટ અથવા સંબંધિત પુષ્પ વયના દરેક બાળકને ચાઈલ્ડલાઈનનો સંદેશ પહેલા દિવસથી છે- ‘અમે લોકડાઉન નથી!’ બાળકો માટે ભારતની વિશિષ્ટ ઈમર્જન્સી હેલ્પલાઈન તરીકે ૧૦૯૮ હોય ત્યારે એવું કેવી રીતે હોઈ શકે?

રોગચાળા અંગેની માહિતી મેળવવા માટે લોકડાઉન પછી ચાઈલ્ડલાઈનમાં ૫૦% કોલ વધ્યા છે. આ ટકાવારીના કોલ વચ્ચે પોષણ, આશ્રય અને તબીબી સહાયની સાથે સાથે શારીરિક દુર્વ્યવહાર, બાળ મજૂરી, બાળ લગ્ન અને તેથીએ વધુ દુરુપયોગ, હિંસા અને શોષણથી બચવા અથવા બચાવવા માટે સંપર્ક અને શારીરિક હસ્તક્ષેપની આવશ્યકતા છે. આ સંજોગોમાં આમ કરતી વખતે અવરોધ અને પડકારોનો સામનો કરવો પડ્યો હોવા છતાં, ચાઈલ્ડલાઈન બાળક સુધી પહોંચ્યું છે, દિલાસો આપ્યો છે, તાત્કાલિક મદદ પ્રદાન કરી છે અને લાંબા ગાળાની સહાય માટે સંબંધિત અધિકારીઓને જોડેલ છે. અમે મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, રાજ્ય સરકારો અને જિલ્લા વહીવટ / બાળ સુરક્ષા સેવાઓ કે જેમણે બાળકોને મદદ કરવામાં અમને મદદ કરી છે તેના માટે આભારી છીએ.

જ્યારે કોવિડ-૧૯ના તબીબી અને આર્થિક પરિણામો નિર્ણાયક અને જાણીતા છે. ૧૦૯૮નું બાળકો સાથેનું કામ આપણને યાદ અપાવતું રહે છે કે તેમના જીવનના બાકીના સમય માટે, મનોવૈજ્ઞાનિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે આ લડાઈ લડવી કેટલીમહત્વની છે. આ ખાસ કરીને બાળકો માટે છે પછી ભલે તેઓ તેમના પરિવારોમાં, એકાંતની સુવિધાઓ, બાળ સંભાળ સંસ્થાઓમાં અથવા પાલકની સંભાળમાં હોય.

આટલા મુશ્કેલ સમયમાં બાળકોને ટેકો આપવા અને તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા વધારવા માટે માતાપિતા અને સંભાળ લેનારાઓનું મનોશિક્ષણ આવશ્યક છે. આ માર્ગદર્શિકાનો હેતુ માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારને સરળ સાધન પૂરા પાડવાનો છે જે તેને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. બાળકો સાથે ભાવનાત્મકરૂપે જોડાવ, તેમની ચિંતાઓ સમજવા, હિંસા અને દુરુપયોગ તરફ દોરી જતી કોઈપણ પરિસ્થિતિ વિશે જાગૃત રહેવું, અને તેવું વાતાવરણ ઊભું કરવું જે શક્ય તેટલું સામાન્ય અને આનંદદાયક હોય. હું આશા રાખું છું કે સમગ્રકુટુંબ ચાઈલ્ડલાઈન તેમ જ બાળ સુરક્ષા કાર્યકરો અને હજારો અન્ય સ્વયંસેવકો આ સમયે બાળકો અને તેમના પરિવારો / સંભાળ રાખનારાઓને ખુશ, રોકાયેલા, રચનાત્મક રીતે મદદ કરવા માટે ઉપયોગી થશે. આ માટે અને સતત બિનશરતી સહયોગ માટે યુનિસેફનો મોટો 'આભાર'! હું એ પણ આશા રાખું છું કે આપણે બાળકો પ્રત્યેની આપણી પ્રતિબદ્ધતાને પરિપૂર્ણ કરીશું જેમ આપણે પોતાનું ધ્યાન રાખીએ છીએ અને સલામત રહેવાની સાવચેતી રાખીએ છીએ.

ચાઈલ્ડલાઈનમાં આપણે કહીએ છીએ કે એક જ કોલ જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે... તેથી સારી રીતે રહો, લડતા રહો અને કૃપા કરી જો તમે જ મુશ્કેલીમાં મુકાયેલા બાળકને જુઓ તો ૧૦૯૮ પર કોલ કરો.

Harleen Kalia

હર્લીન વાલિયા
નાયબ કાર્યકારી નિયામક
ચાઈલ્ડલાઈન ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન



કોવિડ-૧૯ના સંદર્ભમાં, આ માર્ગદર્શિકા બાળકોની મનોવૈજ્ઞાનિક સંભાળ અને બાળકો જ્યાં રહે છે તે સ્થળોએ હિંસા રોકવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે (બાળ સંભાળ સંસ્થાઓ, પરિવારો, કામચલાઉ એકાંત સુવિધાઓ, એનજીઓ – સામાજિક સંસ્થાઓ, આશ્રયસ્થાનો વગેરે)



આ માર્ગદર્શિકા શું છે?



બાળકો માટે કોવિડ-૧૯ જેવી ચાલુ મહામારી દરમિયાન તાણ, ચિંતા, દુઃખ અને અસ્વસ્થતા સ્વાભાવિક છે. તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્ય તથા પ્રિયજનોના સ્વાસ્થ્ય વિશે ડર અને ચિંતા દુર્નિવાર અને તીવ્ર લાગણીઓ પેદા કરી શકે છે. આજની ડિજિટલ દુનિયામાં, બાળકો સોશયલ મીડિયા અને ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ દ્વારા વિવિધ પ્રકારની માહિતી અને સમાચાર પણ મેળવી લે છે. તેમાંના કેટલાક હકીકતમાં સાચા નહીં હોય, જેનાથી વધુ તણાવ અને ચિંતા થાય છે. એવા બાળકો અને પરિવારો માટે કે જેમને જુદા અને એકલતામાં રખાય છે ત્યારે બાળકો બહાર જવા, રમવા, શાળામાં જવા અથવા સ્વતંત્ર રીતે વાર્તાલાપ કરવામાં સક્ષમ ન હોય ત્યારે હિંસા અને શોષણનું જોખમ વધે છે. જ્યારે પુખ્ત વયનાઓમાં અને બાળકોમાં તણાવનું સ્તર વધતું જાય છે, ત્યારે લિંગ આધારિત હિંસા અને બાળકો સામેની હિંસાના અન્ય સ્વરૂપોનું જોખમ વધે છે.

માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનાર તરીકેની ભૂમિકા:

એવા વાતાવરણને પ્રોત્સાહન આપવું કે જ્યાં બાળકો ખીલી શકે અને આનંદ સાથે સલામત અને સ્વસ્થ રહેવાની તેમની સંપૂર્ણ સંભાવનાનો વિકાસ કરી શકે.

બાળકોને એવા સ્થાનની સુવિધા આપવામાં આવે જ્યાં તેઓ તેમના વિચારો અને ભાવનાઓને વ્યક્ત કરી શકે અને કોઈપણ પ્રશ્ન મુક્તપણે પૂછી શકે અને જેના જવાબ પ્રામાણિકપણે આપવામાં આવે.

આ માર્ગદર્શિકા તમને મદદ કરશે:

- હિંસા અને શોષણના વધતા જોખમો સહિત બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને મનોસામાજિક તંદુરસ્તી પર મહામારી-રોગચાળાના પ્રભાવોને સમજવા.
- બાળકોને સકારાત્મક અને અસરકારક રીતે વ્યસ્ત રાખવા માટે સંભાળ રાખનારાઓને સંસાધનો પૂરા પાડવા.

આ માર્ગદર્શિકા કેવી રીતે વાપરવી?



માર્ગદર્શિકામાં બાળકોમાં ચિંતા અને તાણનું સંચાલન કરવાની સરળ પદ્ધતિઓ છે. તે મનોરંજક અને આરામદાયક છે. તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા, ખાતરી કરો કે બાળકો શાંત અને આરામદાયક વાતાવરણમાં છે. દરેક પ્રવૃત્તિ પહેલાં આપેલી સૂચનાઓને અનુસરો. જો કે, બાળકો અથવા કિશોરોને જો તેઓ ઈચ્છતા ન હોય તો આમાંથી કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાંથી પસાર થવા માટે દબાણ ન કરો. તેમને પોતાને ભાગ લેવાની છૂટ હોવી જોઈએ.

માર્ગદર્શિકામાં વર્ણવેલ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ બાળકોના બે વય જૂથો, નાના બાળકો (૬-૧૦ વર્ષ) અને કિશોરો (૧૧-૧૮ વર્ષ) સાથે થઈ શકે છે. આ સૂચક પ્રવૃત્તિઓ છે અને માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને આવી જ બીજી શોધીને ઉમેરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. જો કે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ બંને વય જૂથો માટે થઈ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે વાર્તા બોર્ડ બનાવવું.

બાળકોને કોવિડ-૧૯ અને તેની અસરો વિશે વાત કરવા માટે આ માર્ગદર્શિકામાં પ્રદાન કરેલી પ્રવૃત્તિઓ અને માહિતી સંગ્રહનો ઉપયોગ કરો. તેમને મુક્તપણે તેમની ભાવનાઓ વ્યક્ત કરવા માટે સક્ષમ કરો. પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે દિવસનો ચોક્કસ સમય નક્કી કરો.

જો રંગ માટેનાં પૃષ્ઠો બાળકો માટે છાપવામાં ન આવે, તો તે તેઓને સ્માર્ટ ફોન અથવા કમ્પ્યુટર પર બતાવવામાં આવી શકે છે, અને તેઓ જાતે દોરવા અને રંગ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત થાય છે. માર્ગદર્શિકામાં ચિત્રિત વિષયો સૂચક છે. બાળકોને તેમની સર્જનાત્મકતાનું અન્વેષણ કરવાની મંજૂરી હોવી જોઈએ, અને તમે પ્રદાન કરેલી સામગ્રી સાથે વધારાની પ્રવૃત્તિઓને સમાયોજિત કરી અને બનાવી શકો છો.

ચાઈલ્ડલાઈન કાર્યકર્તાઓ અને એનજીઓના પ્રથમ હરોળના કાર્યકરો પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને ટેકો આપી શકે છે.



તેમાં શું સમાયેલું છે?



વિષય

- બાળકોની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોને સમજવી.
- વંચિત બાળકોની ભાવનાત્મક આવશ્યકતાઓને સમજવી
- બાળકોને તણાવપૂર્ણ અને પીડાદાયક ઘટનાઓ સાથે વ્યવહાર કરવામાં સહાય
- માનસિક તકલીફના સંકેતોને ઓળખવા માટે વિશિષ્ટ સહાયની જરૂર
- કોવિડ -૧૯ વિશે બાળકો સાથે વાત કરવી.
- બાળકો સાથે કોવિડ-૧૯ સંબંધિત અફવાઓ વિશે વાત કરવી.
- હિંસા, દુરુપયોગ અને શોષણના વધારે જોખમોનું નિયંત્રણ કરવું.
- ઉંમર જૂથ ૬-૧૦ વર્ષ માટે શૈક્ષણિક સામગ્રી
- વય જૂથ ૧૧- ૧૯ વર્ષ શૈક્ષણિક સામગ્રી
- પરામર્શ પ્રવૃત્તિઓ અને બાળકો તેમ જ કિશોરો માટે કાર્યપત્રકો

કોવિડ- ૧૯ રોગચાળા-મહામારી દરમિયાન બાળકોની મનોસામાજિક

અને માનસિક આરોગ્ય સુખાકારી



બાળકોની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો સમજવી

૧. બાળકો મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફ (ચિંતા, ઉદાસી) વ્યક્ત કરી શકે છે. અલગ રીતે ક્રિયાઓ કરીને દરેક બાળક જુદી જુદી રીતે વર્તે છે. કેટલાક મૌન બની શકે છે જ્યારે અન્ય ગુસ્સો અને અતિસંવેદનશીલતા અનુભવે છે અને વ્યક્ત કરે છે. સંભાળ રાખનારાઓએ બાળકો સાથે ધીરજ રાખવાની અને તેમની ભાવનાઓને સમજવાની જરૂર છે.
૨. બધી લાગણીઓ માન્ય લાગણીઓ છે, અને સંભાળ રાખનાર તરીકે આપણે તેમને સહાનુભૂતિથી સમજવાની જરૂર છે.
૩. કેટલીકવાર રચનાત્મક સંવાદમય પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવો, જેમ કે રમવું અને ચિત્રકામ વગેરે આ પ્રક્રિયાને સરળ બનાવી શકે છે. બાળકોને ગુસ્સો, ભય, અને ઉદાસી જેવી અસ્વસ્થ લાગણીઓને વ્યક્ત કરવા માટે સકારાત્મક રીતો શોધવામાં સહાય કરો.
૪. દિનચર્યાઓ અને સમયપત્રક શક્ય તેટલા નિયમિત રાખો.
૫. જો બાળકો ઘરે હિંસા જુએ છે, અથવા જો તેઓ જ હિંસાનું લક્ષ્ય છે, તો તે આઘાત અને તકલીફનું કારણ બને છે અને વિક્ષેપજનક વર્તન તરફ દોરી શકે છે.
૬. તેમને સમજાવો કે કોઈને પણ આ રોગ હોવા માટે લાંછન લગાડવું અથવા સંકેત આપવો જોઈએ નહીં.
૭. કોવિડ-૧૯ વિશે વધારે સમાચાર જોતાં, વાંચતાં, સાંભળતાં અથવા ચર્ચા કરવાનું ટાળો અને બાળકોને પણ તેમનું ધ્યાન અન્ય વિષયો તરફ વાળવા માટે સમજાવો.
૮. જો કોઈ વ્યક્તિ કુટુંબ/ બાળ સંભાળ સંસ્થામાં બીમાર હોય અને તેને હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવ્યો હોય, અથવા જો કોઈ મૃત્યુ પામ્યો હોય, તો બાળકોને ચિંતાનો અનુભવ થઈ શકે છે અને તેમને વિશેષ સહાયની જરૂર પડી શકે છે. વ્યાવસાયિક પરામર્શક/કાઉન્સેલર સાથે વાત કરો અથવા ચાઈલ્ડલાઈન ૧૦૯૮ પર કોલ કરો.
૯. NIMHANSને ટોલ ફ્રી નંબર ૦૮૦૪૬૧૧૦૦૦૭ પર વિશિષ્ટ સહાય માટે કોલ કરો.

સૌથી વધુ નાજુક બાળકોની ભાવનાત્મક આવશ્યકતાઓને સમજવી

જે બાળકો સૌથી વંચિત છે તેમને વધુ પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે અને તેથી વધુ કાળજી અને ધ્યાન આપવાની જરૂર પડી શકે છે. આમાંના કેટલાક બાળકોમાં મદદકર્તા તંત્ર અને ભાવનાત્મક સંદર્ભો હોતા નથી. કોવિડ-૧૯ને લીધે ડર અને તાણ તેમની અસલામતીની ભાવનામાં વધારો કરી શકે છે અને જો સમયસર ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો વધુ ગંભીર માસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓનું કારણ બની શકે છે.

આમાં સામેલ છે:

- બાળ સંભાળ સંસ્થા (સીસીઆઈ)માં અથવા વાલીની કાળજી વિનાના બાળકો
- શેરીઓ સાથે જોડાયેલા બાળકો
- સ્થળાંતરીત કામદારોના બાળકોને એકલતા સુવિધામાં મૂકવામાં આવે છે.
- અન્ય સંસ્થાઓનાં આશ્રયસ્થાનોમાં બાળકો વગેરે.

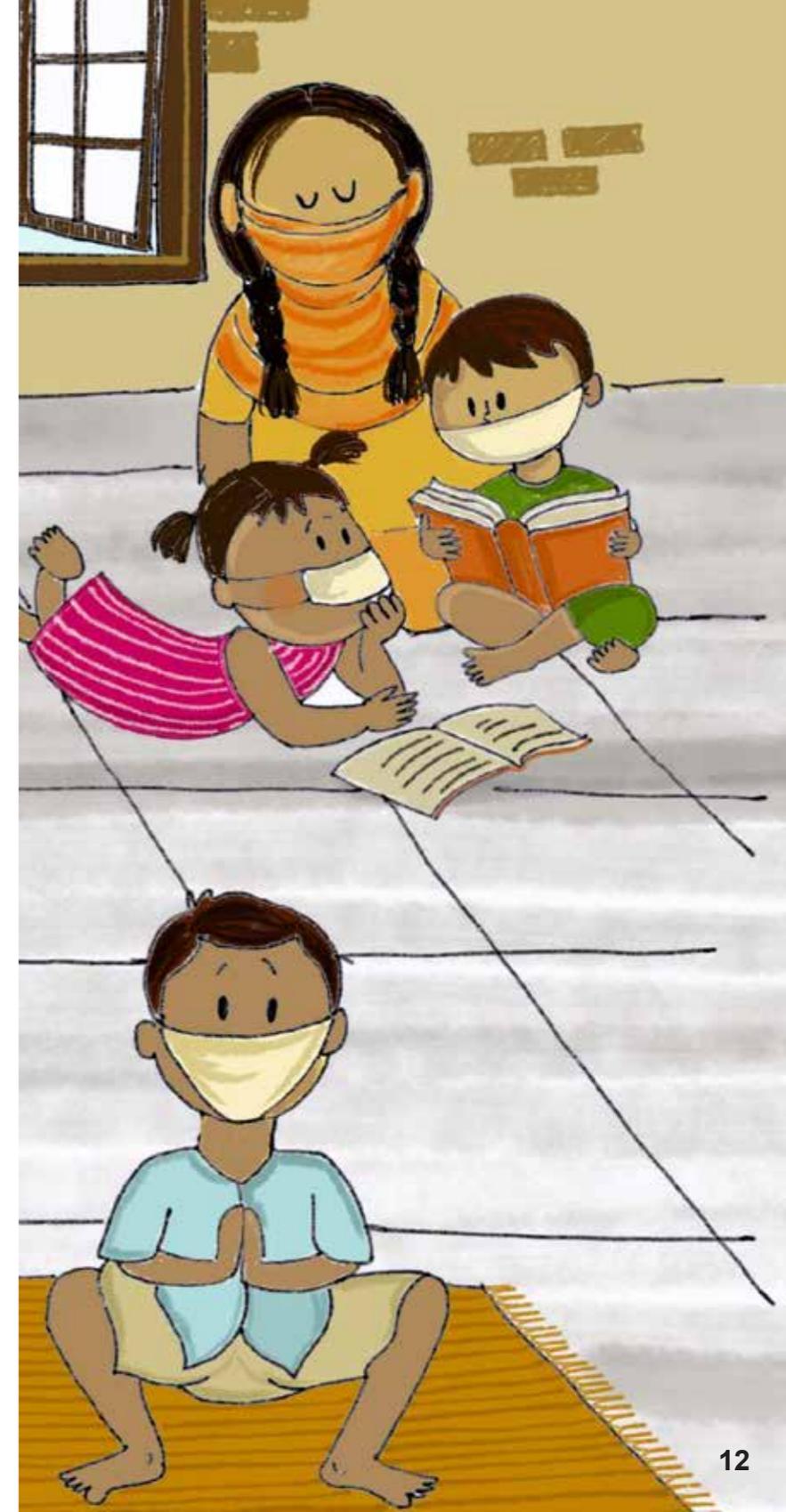
હું એકલી છું

અસલામત

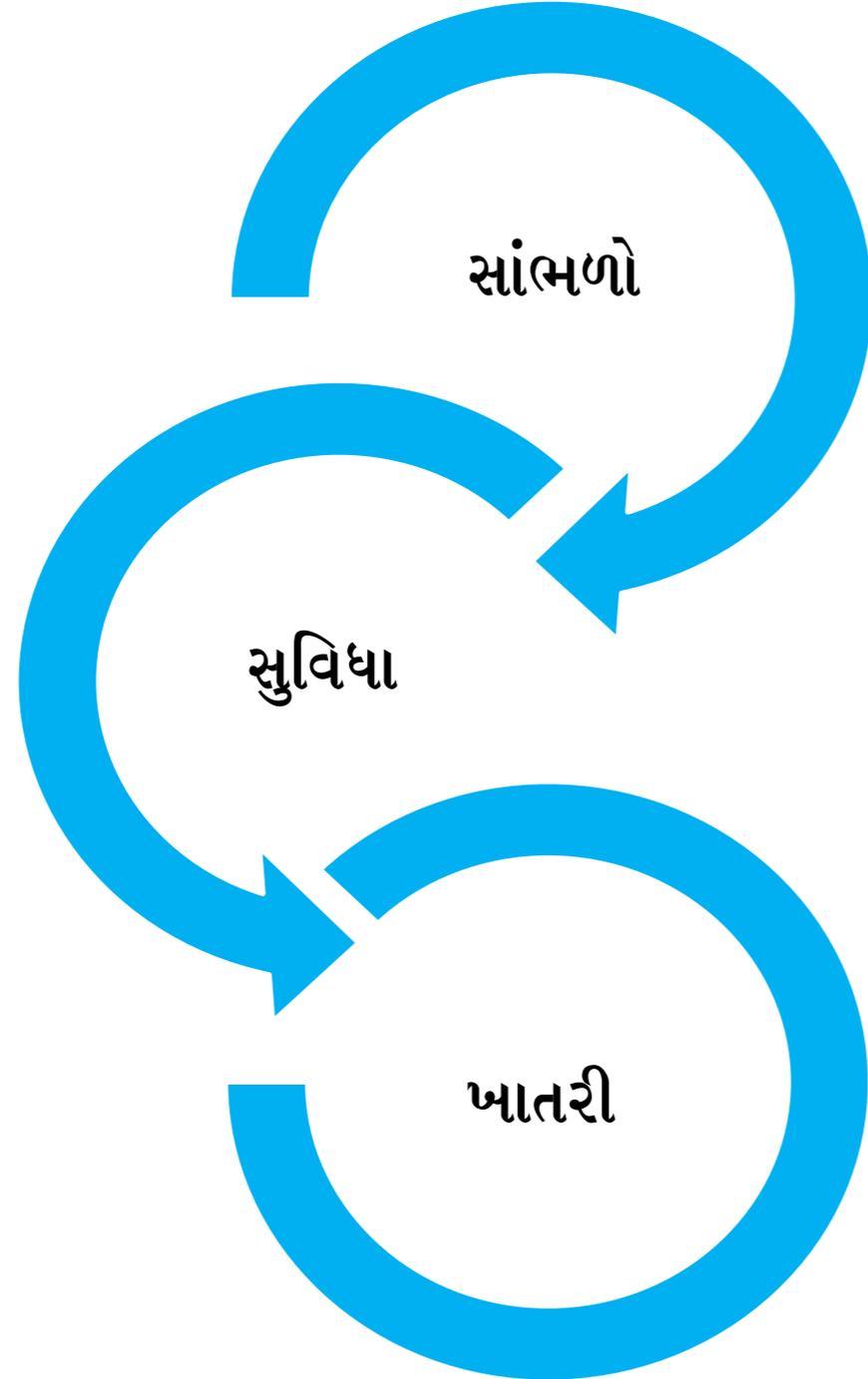
મારું કોઈ ધ્યાન
રાખનાર નથી/
રાખતું નથી.

વિશ્વાસ ન કરશો

ભયભીત



તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓ સાથે વ્યવહાર કરવામાં બાળકોને મદદ કરવી



સાંભળો: બાળકોને કેવું લાગે છે તે વિશે વાત કરવાની તકો આપો. તેમને ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા અને પ્રશ્નો પૂછવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

સુવિધા: બાળકોને આરામ અને શાંત કરવા માટે સરળ સાધનો/પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરો. દા.ત. વાર્તાઓ કહેવી, તેમની સાથે ગાવું અને રમતો રમવું, હિંમત, કરુણા અને સહાયતા બતાવવા જેવી તેમની શક્તિ માટે વારંવાર તેમની પ્રશંસા કરો.

ખાતરી: બાળકોને ખાતરી આપો કે તમે તેઓને સુરક્ષિત રાખવા માટે તૈયાર છો. માન્ય સ્ત્રોતો થકી તેમને યોગ્ય માહિતી પ્રદાન કરો.

મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફના સંકેતોને ઓળખવા માટે વિશિષ્ટ સહાયની જરૂર છે.



કેટલાક બાળકો ચાલુ રોગચાળાને કારણે ગંભીર માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નોનો પણ સામનો કરી શકે છે. તેઓ નીચેના ચિહ્નો પ્રદર્શિત કરી શકે છે.

- સુવામાં અને ખાવામાં મુશ્કેલીઓ
- દુઃસ્વપ્નો
- જાતને પાછી ખેંચી લેવી અથવા આક્રમક બનવું
- શારીરિક કારણ વિના પેટ અથવા માથાનો દુઃખાવો થવાની ફરિયાદ
- ડર રાખવો, એકલા રહેવામાં ડરવું
- વળગી રહેવું, ઓશિયાળી વર્તણૂક.
- નવો ડર પ્રગટ થાય છે. (દાખલા તરીકે અંધારાનો)
- રમતિયાળ પ્રવૃત્તિઓમાં રમવામાં અને વ્યસ્ત રહેવાની રુચિમાં ઘટાડો
- ઉદાસ રહેવું, સામાન્ય કરતાં વધુ રડવું અથવા કોઈ સ્પષ્ટ કારણો વિના રડવું

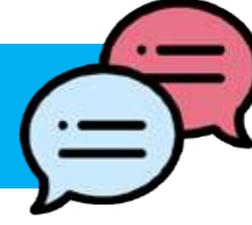
કૃપા કરીને યાદ રાખો કે આ બાળકોને પ્રશિક્ષિત વ્યવસાયિકોની વિશેષ સહાયની જરૂર છે.

કોલ કરો: ચાઈલ્ડલાઈન: ૧૦૯૮

બાળકલ્યાણ સમિતિ / જિલ્લા બાળ સુરક્ષા એકમ

નિમહાન્સ ૦૮૦૪૬૧૧૦૦૦૭

કોવિડ- ૧૯ વિશે બાળકો સાથે વાત કરવી.



- બાળકોને શું ચાલી રહ્યું છે તે સમજવામાં પુષ્કવયની વ્યક્તિ મદદ કરે.
- બાળકો સમજી શકે તે રીતે શું થઈ રહ્યું છે તેની વાત કરવી.
- દરેક બાળકની ઉંમર પ્રમાણે તેના માટે સરળ અને યોગ્ય રીત વાપરો.
- આગળનાં કેટલાક પૃષ્ઠો તમને બાળકોની શારીરિક અને ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોની સંભાળ રાખવા માટે અને કોવિડ-૧૯ વિશે તેમની સાથે કેવી રીતે વાત કરવી તેનું વિશેષ માર્ગદર્શન આપે છે.

ભારત સરકારના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય દ્વારા ચકાસણી કરાયેલ માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોતો માટે, સંભાળ આપનારા અને માતા-પિતા રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઈન ૧૦૭૫ (ટોલ-ફ્રી) અથવા ૦૧૧-૨૩૯૭૮૦૪૬ પર કોલ કરી શકે છે. તમે ncov2019@gov.in અથવા ncov@gmail.com પર પણ લખી શકો છો.

પ્રશ્નો સાંભળવા, સમજવા અને પૂછવા માટે તેમના માટે સમય ફાળવો.

તે ૨૦ મિનિટ અથવા તેનાથી ઓછા સમય માટે હોઈ શકે છે.

તે દરરોજ તે જ સમય હોઈ શકે છે જેથી બાળકો અથવા



તમારા બાળકને પૂછો કે

તેઓ શું કરવાનું પસંદ કરે છે.

તેમનો આત્મવિશ્વાસ કેળવાય તેવી પ્રવૃત્તિ કરો. જો તેઓ એવું કંઈક કરવા માંગતા હોય જે શારીરિક અંતરથી બરાબર ન હોય, તો આ અંગે તેમની સાથે વાત કરવાની આ તક છે.

(આગળની પત્રિકા જુઓ)

તમારા બાળક / નવું ચાલતા શીખતા બાળક સાથેની પ્રવૃત્તિઓ

- ગીતો ગાઓ, ઘડા અને ચમચીથી સંગીત બનાવો.
- તેમના ચહેરાની અભિવ્યક્તિ અને અવાજોની નકલ કરો.
- કપ અથવા બ્લોકસની થપ્પી કરો.
- વાર્તા કહો, કોઈ પુસ્તક વાંચો અથવા ચિત્રો બતાવો.

ટીવી અને ફોન બંધ કરો.
આ વાયરસ મુક્ત સમય છે.

તમારા કિશોરો સાથેના વિચારો

- તેમને જે ગમે છે તે વિશે વાત કરો. રમતો, ટી.વી. બતાવો.
- મિત્રો સાથે બહાર ફરવા માટે અથવા ઘરની આસપાસ જાઓ.
- સાથે મળીને કાર્ય કરો.

તમારા નાના બાળક સાથે વિચારો

- કોઈ પુસ્તક વાંચો અથવા ચિત્ર જુઓ.
- બહાર ફરવા માટે અથવા ઘરની આસપાસ થાઓ.
- રમો, નાચો અને સ્થિર થાઓ.
- સાથે મળીને કામકાજ કરો./ સફાઈ અને રસોઈને રમત બનાવો.
- શાળાના કામમાં મદદ કરો.

તેમને સાંભળો, તેમને જુઓ.

તેમને તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન આપો.

મજા કરો!

યુનિસેફ (UNICEF) તથા ડબ્લ્યુ એચ ઓ (WHO) પાસેથી વધુ માર્ગદર્શન જોઈએ?

આધાર પુરાવા અહીં છે.

કોવિડ-૧૯ વાલીપણું: ગુણવત્તાસભર સમય

કામ પર ન જઈ શકે? શાળાઓ બંધ? પૈસાની ચિંતા? તનાવ અને નિરુપાયતા અનુભવવી તે સામાન્ય છે.

શાળાઓ બંધ છે એ પણ અમારા બાળકો અને કિશોરો સાથેના સંબંધોને મજબૂત બનાવવાની તક છે.

ગુણવત્તાસભર સમય મફત અને મનોરંજક છે. તે બાળકોને પ્રેમ અને સલામતીનો અનુભવ આપે છે, અને બતાવે છે કે તેઓ મહત્વપૂર્ણ છે.



તમે ઈચ્છો છો તે વર્તન કહો!

- તમારા બાળકને શું કરવું તે કહેતી વખતે સકારાત્મક શબ્દોનો ઉપયોગ કરો; જેમ કે કૃપા કરીને તમારા રમકડાંને મૂકી દો. (ગડબડ ન કરો ને બદલે)

આ બોલવા પર બધો આધાર છે!

- (તમે કેવી રીતે બોલશો! કેવા શબ્દો વાપરશો) તમારા બાળકને ખૂબ પાડવાથી તેને અને તમને વધુ તાણ અને ગુસ્સો આવશે. તેમના નામનો ઉપયોગ કરીને તમારા બાળકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરો. શાંત અવાજમાં બોલો.

જ્યારે તમારું બાળક સારું વર્તન કરે. ત્યારે તેની પ્રશંસા કરો!

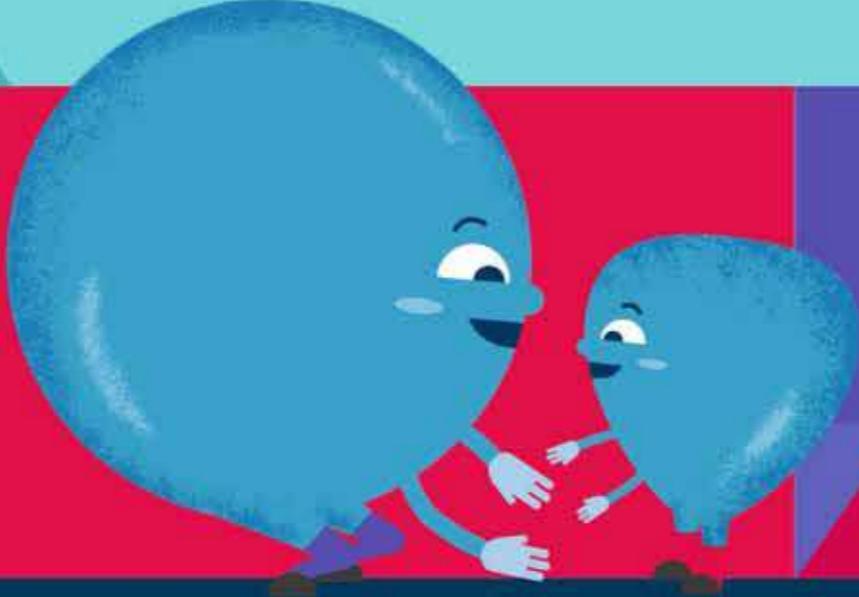
- તમારા બાળક કે કિશોર તેઓએ કંઈક સારું કર્યું છે તેના માટે વખાણ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તેઓ કદાચ તે બતાવી નહીં શકે, પરંતુ તમે તેમને ફરીથી તે સારું કામ કરતા જોશો. તે તેમને ખાતરી આપે છે કે તમે ધ્યાન આપો છો અને કાળજી લો છો.



વાસ્તવિક બનો.

- શું તમારું બાળક ખરેખર તે કરી શકે છે જે તમે તેમને કહો છો? બાળક માટે આખો દિવસ શાંત રહેવું ખૂબ મુશ્કેલ છે પરંતુ જ્યારે તમે કોઈ કોલપર હોવ ત્યારે તેઓ ૧૫ મિનિટ શાંત રહી શકે.

- તમારા બાળકની જરૂરિયાતો સાંભળો! કિશોરોએ ખાસ કરીને તેમના મિત્રો સાથે વાતચીત કરવામાં સમર્થ હોવું જરૂરી છે. તેમને પોતાને વ્યક્ત કરવા માટે જગ્યા આપવાનો પ્રયાસ કરો. ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ તેમના પોતાના ડર અને ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા માંગતા હોય.



યુનિસેફ (UNICEF) તથા ડબ્લ્યુ એચ ઓ (WHO) પાસેથી વધુ માર્ગદર્શન જોઈએ?

આધાર પુરાવા અહીં છે.

કોવિડ-૧૯ વાલીપણું: તેને હકારાત્મક રાખો

જ્યારે આપણા બાળકો અથવા કિશોરો આપણને કનડગત કરતા હોય - ઉત્તેજિત કરતા હોય ત્યારે સકારાત્મક અનુભવવું મુશ્કેલ છે. આપણે વારંવાર કહીએ છીએ કે આમ કરવાનું બંધ કરો! પરંતુ બાળકો આપણે જે કહીએ તે કરવાનું પસંદ કરે છે પણ જો તેમને સકારાત્મક સૂચનાઓ આપીએ અને તેઓ જે કરે તેની માટે ઘણી પ્રશંસા કરીએ.



એક લચીલી પરંતુ સુસંગત દૈનિક દિનચર્યા બનાવો.

- તમારા અને તમારા બાળકો માટે શેડ્યુલ બનાવો કે જેમાં નક્કી કરાયેલ પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય હોય તેમજ મુક્ત સમય હોય. આ બાળકોને વધુ સુરક્ષિત અને સારી વર્તણૂક કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- બાળકો અથવા કિશોરો દિનચર્યા બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે જેવી રીતે શાળાનું સમયપત્રક બનાવે છે.
- જો બાળકો તેને બનાવવામાં મદદ કરશે તો તેને વધુ સારી રીતે અનુસરશે દરેક દિવસમાં કસરત સામેલ કરો. આ તણાવમાં અને બાળકોને ઘરમાં ઘણી બધી શક્તિઓ સાથે મદદ કરે છે.



તમે તમારા બાળકના વર્તન માટે એક મોડેલ છો.

- જો તમે સલામત અંતર રાખવા અને જો તમારી જાતની સ્વચ્છતા રાખવાનો અભ્યાસ કરો છો, અને બીજાની કરુણાથી સારવાર કરો છો, ખાસ કરીને જેઓ બીમાર અથવા નબળા છે તો તમારા બાળકો અને કિશોરો તમારી પાસેથી શીખશે.

તમારા બાળકને સલામત અંતર રાખવા વિશે શીખવો

- જો તે તમારા દેશમાં ઠીક છે, તો બાળકોને બહાર લઈ જાઓ.
- તમે લોકો સાથે આપ લે કરવા માટે પત્રો લખી શકો છો અને ચિત્રો પણ દોરી શકો છો. તેનો ફોટો લઈને પણ મોકલી શકો છો!
- તમે કેવી રીતે સુરક્ષિત રહી રહ્યા છો તેના વિશે વાત કરીને તમે તમારા બાળકને આશ્વાસન આપી શકો છો. તેમના સૂચનો સાંભળો અને તેમને ગંભીરતાથી લો.

હાથ ધોવાની ક્રિયા અને સ્વચ્છતાને આનંદમાં ફેરવો

- હાથ ધોવા માટે ૨૦ સેકન્ડનું ગીત બનાવો. ક્રિયાઓ ઉમેરો! નિયમિત હાથ ધોવા માટે બાળકોને ગુણ અને પ્રશંસા આપો.
- ઓછામાં ઓછી સંખ્યામાં સ્પર્શના પુરસ્કાર સાથે આપણે આપણા ચહેરાને કેટલીવાર સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ તે જોવા માટે રમત બનાવો. (તમે એકબીજા માટે ગણતરી કરી શકો છો)

દરેક દિવસના અંતે દિવસ વિશે વિચારવા માટે એક મિનિટ લો. તમારા બાળકને તેઓએ કરેલી એક સકારાત્મક અથવા મનોરંજક વસ્તુ વિશે કહો.

આજે તમે જે સારું કર્યું તેના માટે તમારી જાતની પ્રશંસા કરો. તમે સ્ટાર છો.



યુનિસ્કેફ (UNICEF) તથા ડબ્લ્યુ એચ ઓ (WHO) પાસેથી વધુ માર્ગદર્શન જોઈએ?

આધાર પુરાવા અહીં છે.

કોવિડ-૧૯ વાલીપણું: વાલીપણાનું માળખું!

કોવિડ-૧૯ એ અમારું દૈનિક કાર્ય, ઘર અને શાળાની દિનચર્યાઓ છીનવી લીધા છે. બાળકો, કિશોરો અને અમારા માટે આ મુશ્કેલ છે. નવી દિનચર્યાઓ બનાવવાથી મદદ મળી શકે છે.



હંમેશાં સવાલોના સાચા જવાબ આપો.

તેમને વહેલું કહો અને તેમની સાથે સ્પષ્ટ રીતે વાત કરો.

પ્રશ્નો સાંભળવા, સમજવા અને પૂછવા માટે તેમના માટે સમય ફાળવો.

આસપાસ ઘણી બધી વાતો ચાલી રહી છે.

કેટલીક સાચી ન પણ હોય.

વિશ્વસનીય સાઈટ્સનો ઉપયોગ કરો:

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

આપણે કાંઈ ન જાણતા હોય તો કાંઈ વાંધો નહીં.

તે કહેવું સારું છે કે 'અમને ખબર નથી, પરંતુ આપણે સાથે મળીને કામ કરીશું', તમારા બાળક સાથે કંઈક નવું શીખવાની તક તરીકે આનો ઉપયોગ કરો.

બાળકો એક જ પ્રશ્ન ઘણીવાર પૂછી શકે છે.

જો તમે તમારી સમજૂતીઓને શાંત અને સહાયક રીતે પુનરાવર્તિત કરી શકો તો તે તેમને આશ્વાસન આપશે.

બાળક દ્વારા પૂછાતા પ્રશ્નો

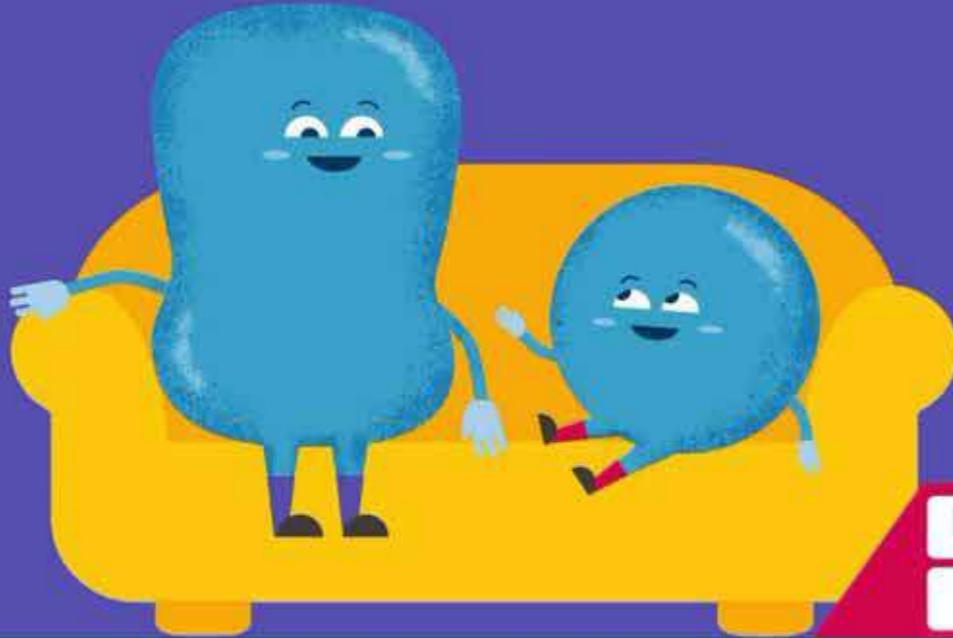
- મારી શાળા કેમ બંધ છે?
- વાયરસ શું છે?
- શાના જેવો લાગે છે?
- તે ક્યાં છૂપાય છે?
- મારે ઘરે કેમ રહેવાનું?
- હું શું કરી શકું છું?
- મારે શા માટે હાથ ધોવા પડશે?
- હું મારા મિત્ર સાથે બહાર કેમ ન જઈ શકું?
- મૃતનો અર્થ શું થાય?

યુનિસેફ (UNICEF) તથા ડબ્લ્યુ એચ ઓ (WHO) પાસેથી વધુ માર્ગદર્શન જોઈએ?

આધાર પુરાવા અહીં છે.

કોવિડ-૧૯ વાલીપણું: માહિતી આપતી વખતે પ્રામાણિકતા અને નિખાલસતા

વાત કરવા તૈયાર થાઓ. તેઓએ પહેલા જ કંઈક સાંભળ્યું હશે. મૌન અને રહસ્યો આપણા બાળકોનું રક્ષણ કરતા નથી, પ્રામાણિકતા અને નિખાલસતા કરે છે. તેઓ કેટલું સમજી શકશે તે વિશે વિચારો. તમે તેમને સારી રીતે જાણો છો!



કોરોનાવાયરસ રોગ (કોવિડ-૧૯) સંબંધિત અફવાઓ વિશે



બાળકો સાથે વાત કરવી

કોવિડ-૧૯ વિશે ભ્રમણાઓ અને ખોટા ખ્યાલો

માતાપિતાએ અને સંભાળ રાખનારે ફેલાતી ભ્રમણાઓ અને અફવાઓ વિશે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખાતરી કરો કે તેઓ જાતે જ તેમના પોતાના પુષ્ટ વર્તુળોમાં અને આસપાસના બાળકોમાં નકલી માહિતી ફેલાવવાથી થતા નુકસાનને સમજે.

નીચેની માહિતી સાચી નથી:

૧. વાયરસ ફક્ત વૃદ્ધ લોકો અને બાળકો પર હુમલો કરે છે અને યુવાન લોકોને અસર કરતા નથી.
૨. વાયરસ પાલતુ પ્રાણી દ્વારા ફેલાય છે અને લોકોએ તેમના પાલતુ પ્રાણીઓ છોડી દેવા જોઈએ.
૩. વારંવાર કોગળા કરવા, એન્ટિબાયોટિક્સ, સિગારેટ અને વધુ આલ્કોહોલ સાથેનો દારૂ કોવિડ-૧૯ને મારી શકે છે.
૪. તડકામાં બહાર વરાળ સ્નાન માટે જવાથી તમને કોરોના વાયરસથી ચેપ લાગી શકે છે.
૫. બધી ખાદ્ય ચીજો દૂષિત છે અને તે કોરોના વાયરસ ફેલાવશે.
૬. ચિંતા કરવાની જરૂર નથી કારણ કે ભારતીયોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને પશ્ચિમ દેશોના લોકો કરતા ઘણા ઓછા રોગોના ભોગ બને છે.
૭. કોરોના વાયરસ ગરમીમાં/ગરમ હવામાનમાં ટકી શકતો નથી.

ભારત સરકારના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય દ્વારા ચકાસાયેલ માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોનો હંમેશાં ઉપયોગ કરો.

બાળકો સામે હિંસા, દુર્વ્યવહાર અને શોષણના વધતા જોખમોનું નિયંત્રણ કરવું

શું તમે આમાંની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ તમારી આસપાસ જુઓ છો?



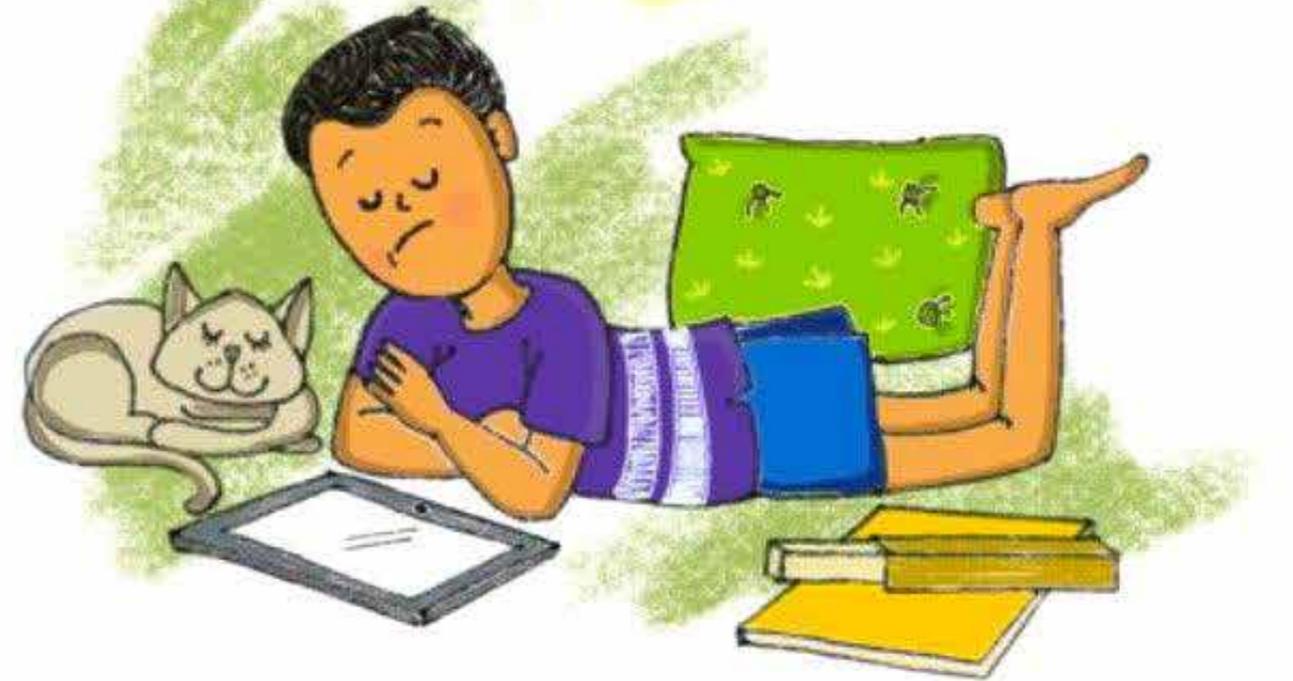
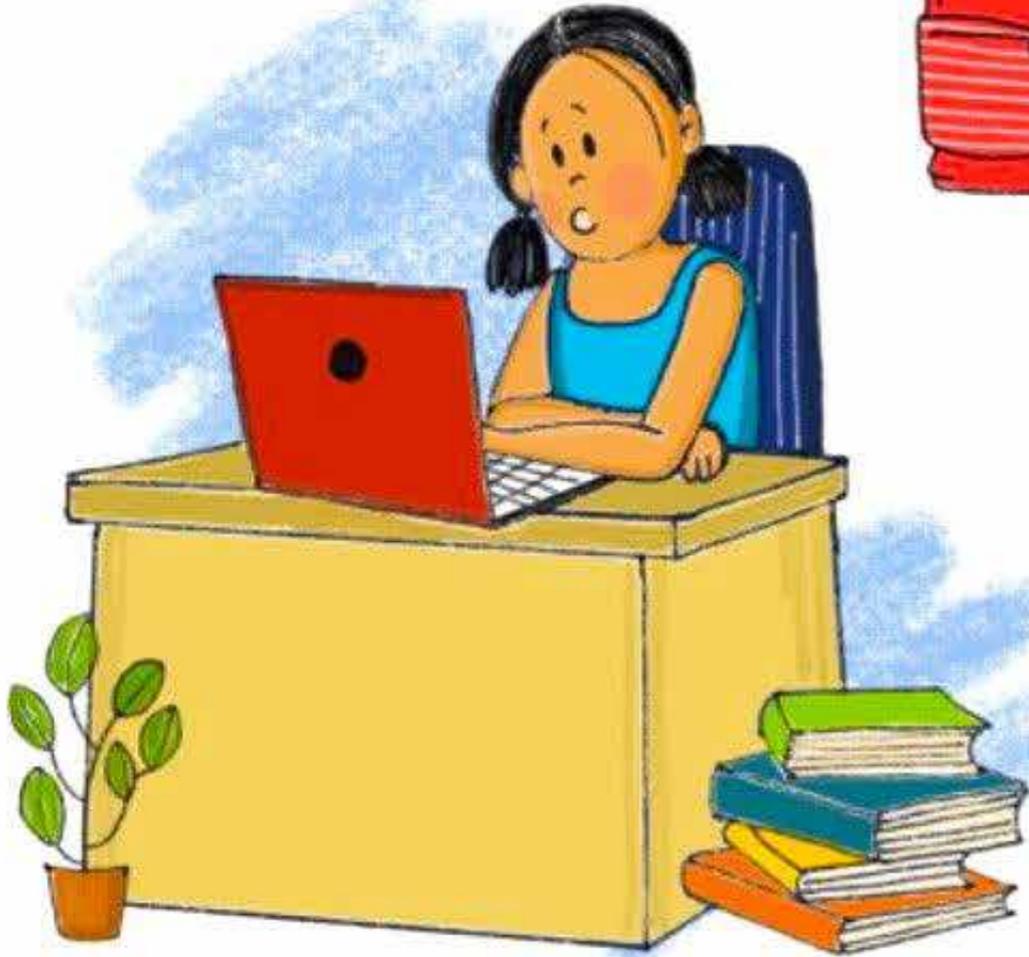
બાળકો સામે હિંસા, દુર્વ્યવહાર અને શોષણના વધતા જોખમોનું નિયંત્રણ કરવું.



શું તમે આમાંની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ
તમારી આસપાસ જુઓ છો?

બાળકો સામે હિંસા, દુર્વ્યવહાર અને શોષણના વધતા જોખમોનું નિયંત્રણ કરવું.

શું તમે આમાંની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ તમારી આસપાસ જુઓ છો?



હિંસા, દુરુપયોગ અને શોષણનું જોખમ વધ્યું છે.

સામાજિક એકલતા, આર્થિક મુશ્કેલીઓ અને આજીવિકાના નુકસાનને લીધે કુટુંબમાં ખેંચતાણથી ઘરેલું હિંસા અને બાળકોના દુરુપયોગના જોખમોમાં વધારો થાય છે, જેમાં બાળકોને વઢવું અથવા માર મારવો અથવા કઠોર ભાષાનો ઉપયોગ કરવો.

શાળા બંધ અને અવરજવર પ્રતિબંધનો અર્થ એ છે કે બાળકોને પુખ્ત વયના લોકો અને સંભાળ આપનારાઓ સાથે ઘરે વધુ સમય પસાર કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે જાઓ પહેલેથી જ ચિંતા અને તણાવમાં છે.

કોઈપણ સમયે અથવા જગ્યાએ કોઈપણ બાળક અથવા કિશોરો સાથે જાતીય દુર્વ્યવહાર થઈ શકે છે. સતર્ક થાઓ અને જાગૃત બનો.

બાળકો તેમનો વધુ સમય મોબાઈલ પર વિતાવે છે- અને જાતીય શોષણ, સાયબર ધમકી અને અન્ય ધમકીઓ, જાતીય દુર્વ્યવહાર અને માવજતના જોખમો સામનો કરે છે.

સંસર્ગનિષેધ અથવા એકલતાવાળા બાળકો પુખ્ત દેખરેખથી દૂર હોઈ શકે છે, જે સંરક્ષણના જોખમોમાં વધારો કરી શકે છે.

અપંગ બાળકો:

વિકલાંગ બાળકો પર રોગચાળાની વધુ તીવ્ર પ્રતિક્રિયા થઈ શકે છે. તેમને વધુ તીવ્ર તકલીફ, ચિંતા અથવા ગુસ્સો આવી શકે છે કારણ કે તેઓ અન્ય લોકોની તુલનામાં દિવસની સુખાકારી પર ઓછા નિયંત્રણ રાખે છે. અન્ય શારીરિક, ભાવનાત્મક અથવા બૌદ્ધિક મર્યાદાવાળા બાળકો માટે પણ એવું જ છે. તેમને આશ્વાસનના વધારાના શબ્દો, પ્રસંગ વિશે વધુ સ્પષ્ટતા અને સંદેશાઓની વધુ સમજ આપવાની અને અન્ય સકારાત્મક પગલાંની જરૂર પડી શકે છે. તેમની સાથે વાત કરો, ખાતરી કરો કે તેમની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે અને તેઓ બધી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા સક્ષમ બને છે.

બાળકોને સલામત રાખો



બાળક કોઈ ખરાબ વર્તન કરે અથવા જોખમી વર્તન કરે, તો તમે તમારા બાળક સાથે શાંતિથી અને નિશ્ચિતપણે વાત કરો.

નાના બાળકો કે જેઓ સામાન્ય કરતાં વધુ સમયથી ક્રોધાવેશમાં છે, સામા થઈ જાય છે અથવા ખોટું કરે છે તે ખરેખર અસ્વસ્થ છે. એક શાંત, યોગ્ય સમય પસંદ કરો અને નરમાશથી પૂછો કે તેઓ કેવું અનુભવે છે અને શાંત, સુસંગત અને આરામદાયક રીતે ઉત્સાહનો પ્રતિસાદ આપવાની ખાતરી કરો.

નકારાત્મક પરિસ્થિતિ અને ચોક્કસ નકારાત્મક વર્તન પાછળનું કારણ સમજવાનો પ્રયાસ કરો.

રોજિંદા કાર્યોમાં નિયમિતતા જાળવો અને બાળકોને વિશેષ જવાબદારીઓ આપો.

પરસ્પર વિશ્વાસ અને પરસ્પર આદર સાથેના તમારા સંબંધ બનાવો. જો તમને ચિંતા છે કે તમારા બાળકને ગંભીર જોખમ હોઈ શકે છે, તો બાહ્ય સહાય માંગવાની સંભાવના વિશે તેની સાથે વાત કરો. ચાઈલ્ડલાઈન ૧૦૯૮ પર કોલ કરો.

બાળકોને વ્યક્તિગત સલામતીના નિયમો વિશે શીખવો- તેમનું શરીર તેમનું છે અને કોઈપણ દ્વારા અસ્વસ્થ સ્પર્શ અથવા હાવભાવ જે તેમને અસુરક્ષિત લાગે તે સ્વીકાર્ય નથી.

બાળકો તમને જાતીય શોષણની જાણ કરે તો હંમેશા વિશ્વાસ કરો.

બાળકોના જાતીય શોષણના કિસ્સામાં હંમેશા રિપોર્ટ કરો અને અને મદદ લો. ચાઈલ્ડલાઈન ૧૦૯૮ અથવા પોલીસ હેલ્પલાઈન અથવા બાળ કલ્યાણ સમિતિને કોલ કરો.

જો તમે ઘરેલું હિંસાનો સામનો કરી રહ્યા છો, તો મદદ લો. મહિલા હેલ્પલાઈન ૧૦૯૧ અથવા પોલીસ ૧૦૦ પર કોલ કરો.

ઘરેલું હિંસા માટે જોડાણ ૧માં પૂરા પાડવામાં આવેલ હેલ્પલાઈન નંબરોનો પણ ઉપયોગ કરો.

બાળકોને ઓનલાઈન રહેવા દો, મિત્રો સાથે જોડાવા દો!



પાંચ સોનેરી નિયમો.

01 જેમની સાથે સંવાદ કરવાથી સારી અનુભૂતિ ન થતી હોય તેમને બ્લોક કરી દેવા એ જ બરાબર છે.

02 અજાણી વ્યક્તિઓ પાસેથી મૈત્રી માટેની વિનંતિ મળે તો અસ્વીકાર કરો.

03 જો ઈ-મેઈલ શંકાસ્પદ લાગે તો તેને જંક તરીકે નોંધવો કે ડિલીટ / દૂર કરી દેવો.

04 પાસવર્ડ સામાજિક વસ્તુ નથી. તમારો પાસવર્ડ કોઈની પણ સાથે શેર ન કરો.

05 જો બીજાનું / જાહેર કોમ્પ્યુટર વાપરતા હો તો વાપર્યા પછી લોગઆઉટ કરવાનું યાદ રાખો.

ઓનલાઈન સલામતી જાળવો.

ઓનલાઈન સલામત રહેવા માટે આ પ સુવર્ણ નિયમો બાળકોને શીખવો.





५-१० वर्ष वय बूथ माटे शैक्षणिक सामग्री



પ્રવૃત્તિઓ જે તમે બાળકો સાથે કરી શકો છો (વય જૂથ ૬-૧૦ વર્ષ માટે)

આ માર્ગદર્શિકા બાળકોના મગજને શાંત કરવામાં મદદ કરવા માટે સ્ત્રોત પ્રદાન કરે છે અને ઉકેલલક્ષી ભવિષ્યને કેન્દ્રમાં રાખીને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થઈને તેઓએ અનુભવેલા તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.

આ દસ્તાવેજમાં ૬- ૧૦ વર્ષની વયના કિશોરો સાથે જોડાવા માટે નીચેની રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ આપવામાં આવી છે.

૧. મેસેજિંગ સાથે ક્રિએટિવ પ્રિન્ટેબલ (૭ કોરોના વોરિયર્સ રિવાઈ સ્ટીકર્સ અને કૃતજ્ઞતા રંગીન પત્રિકા).
૨. કોવિડ-૧૯ ના લક્ષણો, ચેપ અને નિવારણ સમજાવતા, માહિતી આપતા પોસ્ટર અને પ્રવૃત્તિ પત્રિકા,
૩. કોવિડ-૧૯ મેસેજિંગ સાથે શું કરવું અને શું નહીં તેની સંભાળ માટે પત્રિકા
૪. વર્ડ વિઝાર્ડસ- શબ્દખેલરમત (કોવિડ-૧૯ પર વાર્તા કહેવાની પ્રવૃત્તિઓ)

કોરોનાવાયરસ પુરસ્કાર સ્ટીકરો

માતાપિતા અને સંભાળ આપનારા માટે :

માતાપિતા અને સંભાળ આપનારાઓ આ સ્ટીકરોને કટ-આઉટ તરીકે ઉપયોગ કરી શકે છે અને ૬- ૧૦ વર્ષના બાળક સાથે વાયરસ સામે લડવા માટે સકારાત્મક અને સ્વસ્થ વર્તણૂકો વિશે વાતચીત શરૂ કરી શકે છે.

સલામત અને આરોગ્યપ્રદ પદ્ધતિઓનું પાલન કરવા અને ભય અને અસ્વસ્થતા ન વધે તે માટે બાળકો માટે સકારાત્મક પગલાં નક્કી કરો. અમલ કરો.

યાદ રાખો બાળકોએ દરેક નાની વિગત જાણવાની જરૂર નથી. બાળકો ખાસ પૂછે નહીં ત્યાં સુધી તેમને ચિંતા ઉપજાવે તેવી માટે કોઈ માહિતી આપવાનું કારણ સ્વયંસેવક માટે નથી.

પરિપ્રેક્ષ્યની ભાવના રાખો, ઉકેલ કેન્દ્રિત વિચારસરણીમાં વ્યસ્ત રહો અને આને શાંત મનથી સ્વીકૃતિ સાથે સંતુલિત કરો.

ખૂબ નાના બાળકો પરિસ્થિતિના તથ્યોથી અજાણ હોઈ શકે છે, પરંતુ તેઓ હજી પણ નિયમિત પરિવર્તનથી કંટાળો અનુભવતા હોઈ શકે અથવા આજુબાજુના લોકો ચિંતિત અને અસ્વસ્થ છે તે હકીકત પર ધ્યાન આપી શકે છે.

નાના બાળકોની સમયાંતરે તપાસ કરો અને તેમને થતી ચિંતાઓ પર પ્રક્રિયા કરવાની તક આપો.



નકારો

મારા મોઢાને નહિ અડું-યોધ્યા



સંઘરાખોરવૃત્તિ ન રાખો

અસંઘરાખોર યોધ્યા



હાથ ધોવા- યોધ્યા



મિડીયાનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો.

ખોટા સમાચાર યોધ્યા



તમારા સ્નેહીજનો સાથે સંપર્કમાં રહો.

પ્રસન્નતા યોધ્યા



ભીડવાળી જગ્યા ટાળો

સામાજિક અંતર યોધ્યા



ખરીદી કરવા આતંકિત ન બનો

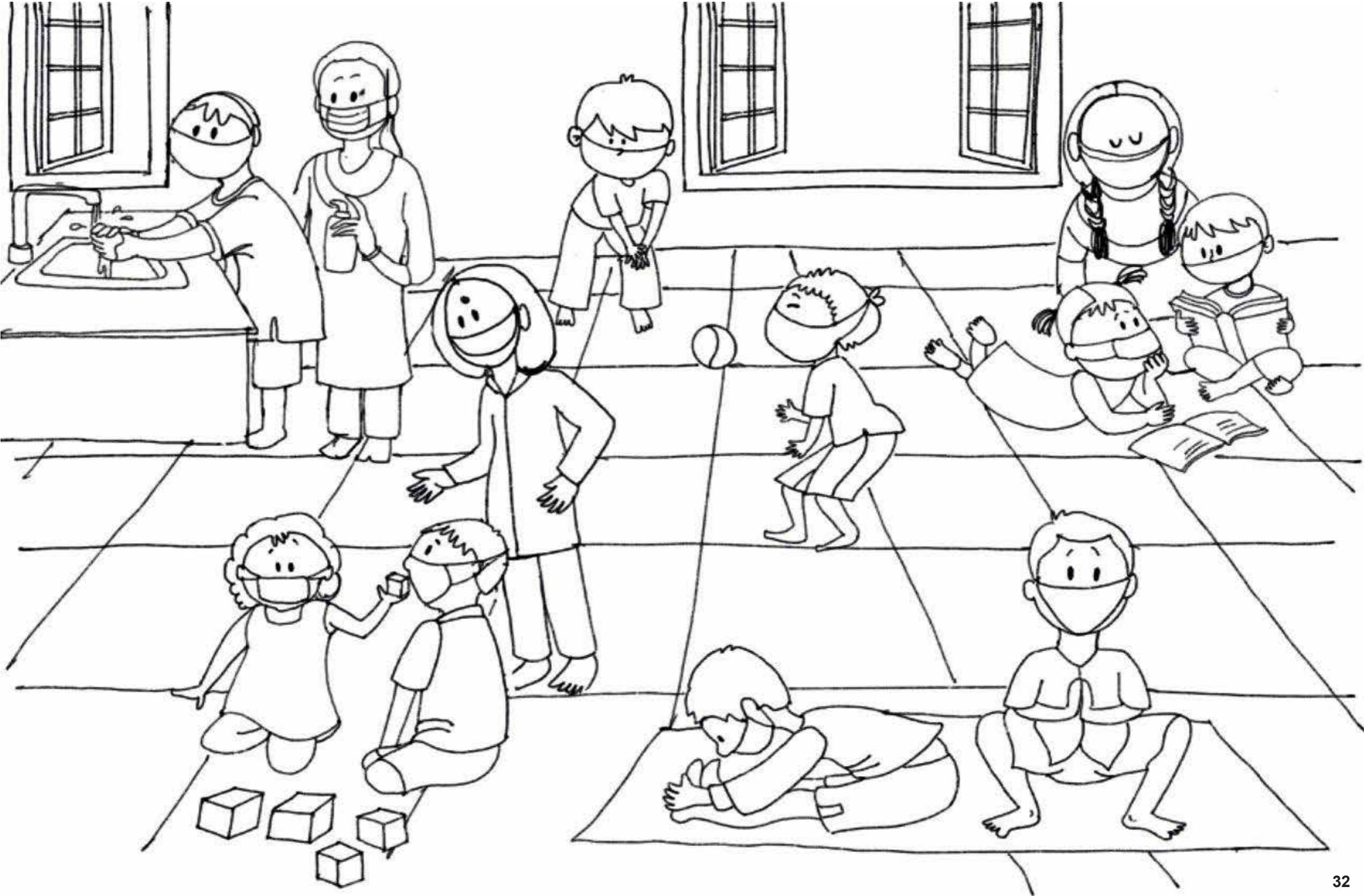
અસ્વસ્થતા - ચિંતા યોધ્યા



માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે : આ રોગચાળો અટકાવવા અને સુરક્ષિત રાખવા માટે વિશ્વના આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને વૈજ્ઞાનિકો કેવી રીતે કાર્ય કરી રહ્યા છે તેની જાણકારી આપો. બાળકો માટે એ મોટું આશ્વાસન હોઈ શકે છે કે કટોકટીના સમયમાં લોકો કરુણાથી કાર્યવાહી કરે છે. જ્યારે પણ બાળકોને જરૂર પડે ત્યારે, સારું લાગે તે માટે આ વર્કબુકનો ઉપયોગ કરો. તેઓને કેવું લાગે છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો. આ સમૂહમાં ૩ રંગીન શીટ્સ શામેલ છે જે આપણા વૈજ્ઞાનિકો અને આરોગ્ય કાર્યકરો કેવી રીતે કોવિડ-૧૯ નાથવાની કાર્યવાહી કરી રહ્યા છે તે દર્શાવે છે. આ રેખાંકનો સર્જનાત્મક જોડાણ દ્વારા સકારાત્મક સંદેશાવ્યવહાર કરશે.

જો તમે પત્રિકા ન છપાવી શકતા હો તો તે બાળકોને બતાવો અને દોરવા અને રંગ કરવા માટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરો.

કોરોનાના સમયમાં બાળકો માટે મૈત્રીપૂર્ણ જગ્યાઓ



કોરોના વાયરસ સામે ઝઘૂમનારાઓ



કોરોનાવાયરસ સામે સલામત રહેવું



ઈન્ફોગ્રાફિક - માહિતી આલેખતા પોસ્ટર અને પ્રવૃત્તિ પત્રિકા

માતાપિતા અને સંભાળ આપનારા માટે

દસ્તાવેજના આ ભાગમાં જાગૃતિ નિર્માણ પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિ પત્રિકા (તે પોસ્ટર પર આધારિત પર) જે કોવિડ-૧૯ના લક્ષણો, ચેપ-ફેલાવો અને નિવારણ પર આધારિત છે. આ જ પોસ્ટરને પ્રવૃત્તિ પત્રિકા તરીકે પણ આપવામાં આવ્યું છે. એકવાર સંભાળ રાખનાર ઈન્ફોગ્રાફિક પોસ્ટરને સમજાવ્યા પછી, બાળકોને પાઠ યોજના તરીકે પસંદ કરીને તે કોઈપણ ભાષામાં શીખવાની શક્તિને મજબૂત બનાવવા માટે, એક સાધન તરીકે સરળ પ્રિન્ટ-આઉટ તરીકે વિતરિત કરી શકાય છે.

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ પોસ્ટરને સમજાવતી વખતે તેમના જાગૃતિસત્રમાં નીચે આપેલા મુખ્ય મુદ્દાઓનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

આ પાંચ કરો અને આ પાંચ મૂળભૂત પગલાંને અનુસરીને કોરોનાવાયરસને ફેલાતો અટકાવવામાં સહાય કરો:

૧. હાથ: તેમને વારંવાર ધોવા (નિયમિતપણે ૨૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી અથવા આલ્કોહોલ આધારિત સેનીટાઈઝરથી હાથ સાફ કરવા).
૨. કોણી આડી રાખી ઈંક કે ઉઘરસ ખાવ.
૩. ચહેરો: અશુદ્ધ હાથથી ચહેરાને ન અડો.
૪. અંતર જાળવો: જે લોકો અસ્વસ્થ છે અને ફ્લૂના ચિહ્નો બતાવે છે તેનાથી સુરક્ષિત અંતર (૧ મીટર અથવા ૩ ફુટ) રાખો.
૫. ઘરે રહો

નોંધ: બાળકોને કહેવું મહત્વપૂર્ણ છે કે આ પાંચ મૂળ પગલાં બધાએ અનુસરવા જોઈએ. તમારી જાતને અનુલક્ષીને નિદર્શન કરો.

ચિત્રાત્મક માહિતી આલેખતા પોસ્ટર

અટકાવ:

છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે મોં ઢાંકો



ચેપ:



વ્યક્તિગત સંપર્ક

હવાથી ફેલાવો:

છીંક અને ઉધરસ દ્વારા

સારવાર:

તંદુરસ્ત આહાર અને સારી ઊંઘ



વારંવાર તમારા હાથ ધૂઓ



માથાનો દુઃખાવો

ગળતું નાક

વધુ તાવ

કફ

સુકું ગળું

શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી

લક્ષણો

કટોકટીમાં નજીકના ડોક્ટરની મુલાકાત



ઘરમાં એકાંતવાસ



સલામત માસ્ક સદાય પહેરો.



પ્રવૃત્તિપત્રિકા તમારા વાલી કે સંભાળ રાખનારની મદદથી ભરો

રોકથામ



ફેલાવો



સારવાર



કાળજી / સારસંભાળ લેનાર માટે

કોવિડ-૧૯માં શું કરવું અને શું ન કરવું તે અંગે સંદેશાઓ આપતી પત્રિકાઓ

આ વિભાગ બાળભોગ્ય સૂચનો ધરાવે છે કે જેમાં કોવિડ-૧૯ કોરોના વાયરસથી થતા રોગ વિશે બાળકો સાથે કેવી રીતે વાત કરવી.



સુનિશ્ચિત કરો કે તમે હકારાત્મક રીતે અટકાવ માટેના અસરકારક પગલાંના મહત્વ વિશે વાત કરશો. જેમ કે સલામત રીતે હાથ ધોવાના મુદ્દાઓ. યાદ રાખજો કે સંવાદ / ચર્ચાથી બાળકો ગભરાઈ કે ડરી ન જાય.

કોરોના વાયરસ બીમારી ૧૯ વિશે બાળકો સાથે કેવી રીતે વાત કરવી

બાળકોને બીજા પાસેથી સાંભળેલી કે બાબતો ઓનલાઈન અથવા ટી.વી પર જોતા હોય તે કદાચ સમજવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય. અને તેટલે તેઓ ખાસ કરીને તનાવ ભરેલી નિરાશા, ખેદ જેવી લાગણી અનુભવતા હોય. અહીં શું કરવું કે શું ન કરવું જોઈએ તેની યાદી આપેલ છે અને વાલી, સ્વયંસેવક કે કેળવણીકાર તરીકે પરિસ્થિતિને સમજવામાં મદદ કરવા માટે તથા મનોસામાજિક રીતે પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા શું કરવું તેને લગતા સૂચનો આપેલ છે.

શું કરવું: જેને કોવિડ ૧૯ થયો છે તેવા લોકો વિશે વાત કરો. જેઓની કોવિડ ૧૯ માટેની સારવાર થઈ છે તેવા લોકો વિશે વાત કરો, કોવિડ ૧૯માંથી જેઓ સાજા થયા છે તેઓ વિશે વાત કરો અથવા જેઓ કોવિડ ૧૯ના કારણે મૃત્યુ પામ્યા છે તેના વિશે વાત કરો.

શું ના કરવું: રોગ ધરાવતા લોકોનો 'કોવિડ-૧૯ કેસ' કે 'ભોગ બનેલા' તરીકે ઉલ્લેખ ન કરો.





શું કરવું: લોકોને સલામત રાખવા માટે અને બિમારી ન ફેલાય તે માટે કામ કરતા આરોગ્ય કાર્યકરો અને વૈજ્ઞાનિકોની વાતો કહી આશ્વાસન આપો. સંવેદનશીલ દયાળુ લોકો કામ કરે છે તે જાણવાથી ઘણી રાહત થાય છે. બાળકો ચિંતા/ ભય અનુભવતા કે ફેલાવતા તો નથીને તેની ખાતરી કરો.

શું ના કરવું: રોગની સાથે કોઈ જાતિ - ધર્મ કે પ્રદેશને ન જોડો. વાયરસ કોઈ ચોક્કસ સમુદાય, જાત કે સમાજ જોઈને આક્રમણ કરતા નથી.





શું કરવું: સાચી વાત બાળકોને ગમે, સમજાય તે ભાષામાં પ્રાથમિકપણે સમજાવો, ખુલ્લા પ્રશ્નો પૂછો અને સાંભળો.

શું ના કરવું: તેમની ચિંતાઓને ન અવગણો કે ન તુચ્છ સમજો. ખોટા વચનો ન આપો.

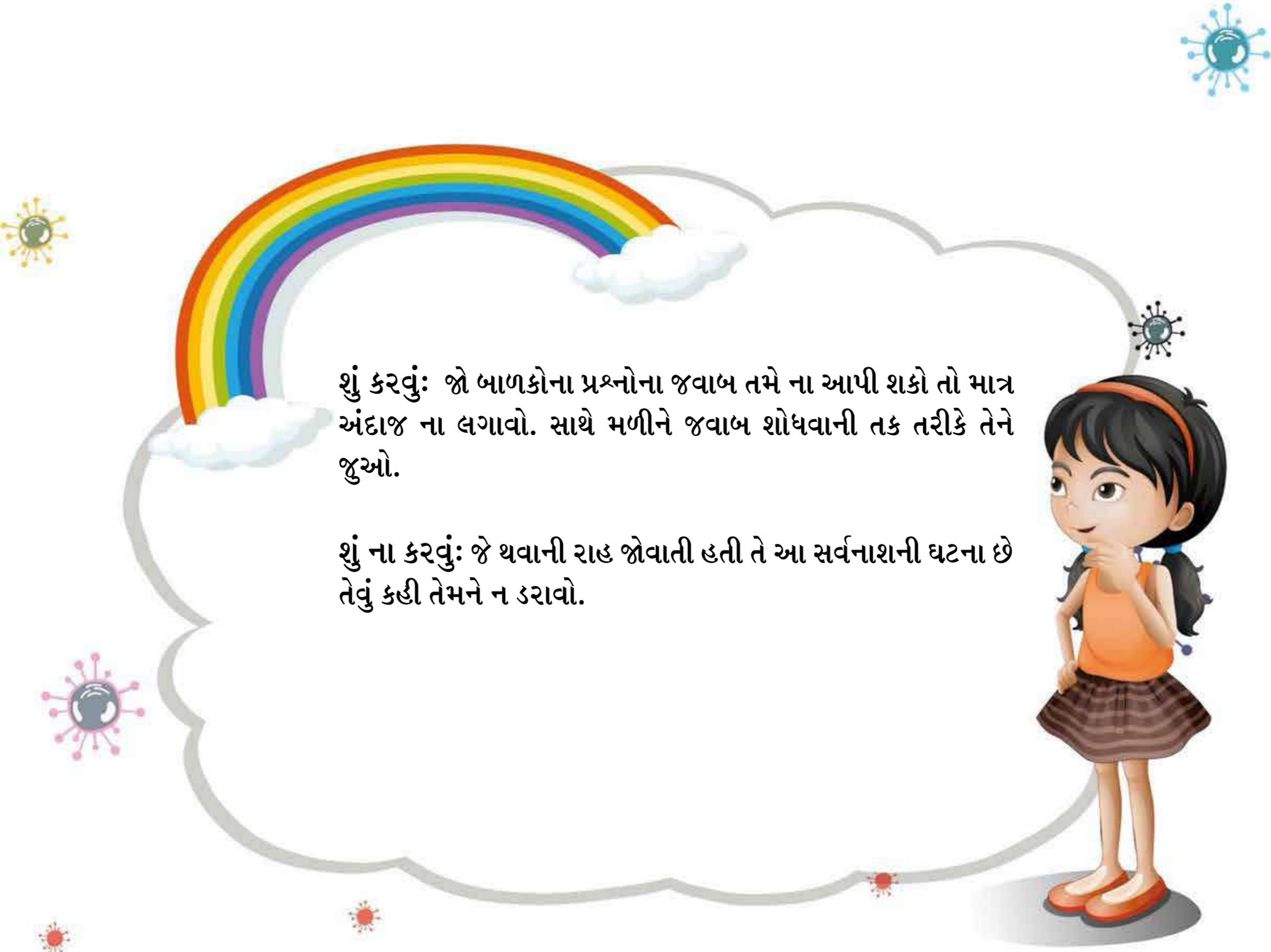




શું કરવું: હાથ ધોવા જેવા અસરકારક અટકાવના પગલાંના મહત્ત્વ પર ભાર મુકી હકારાત્મક વાતો કરો. આપણી જાતને, આપણાં પ્રેમીજનોને અને સૌથી વધુ અસર થઈ શકે તેવા લોકોને સલામતી આપવાના સાદાં પગલાંઓ છે જ.

શું ના કરવું: ચર્ચા / સંવાદને ભય આધારિત કે ડરાવણી ન બનાવો.

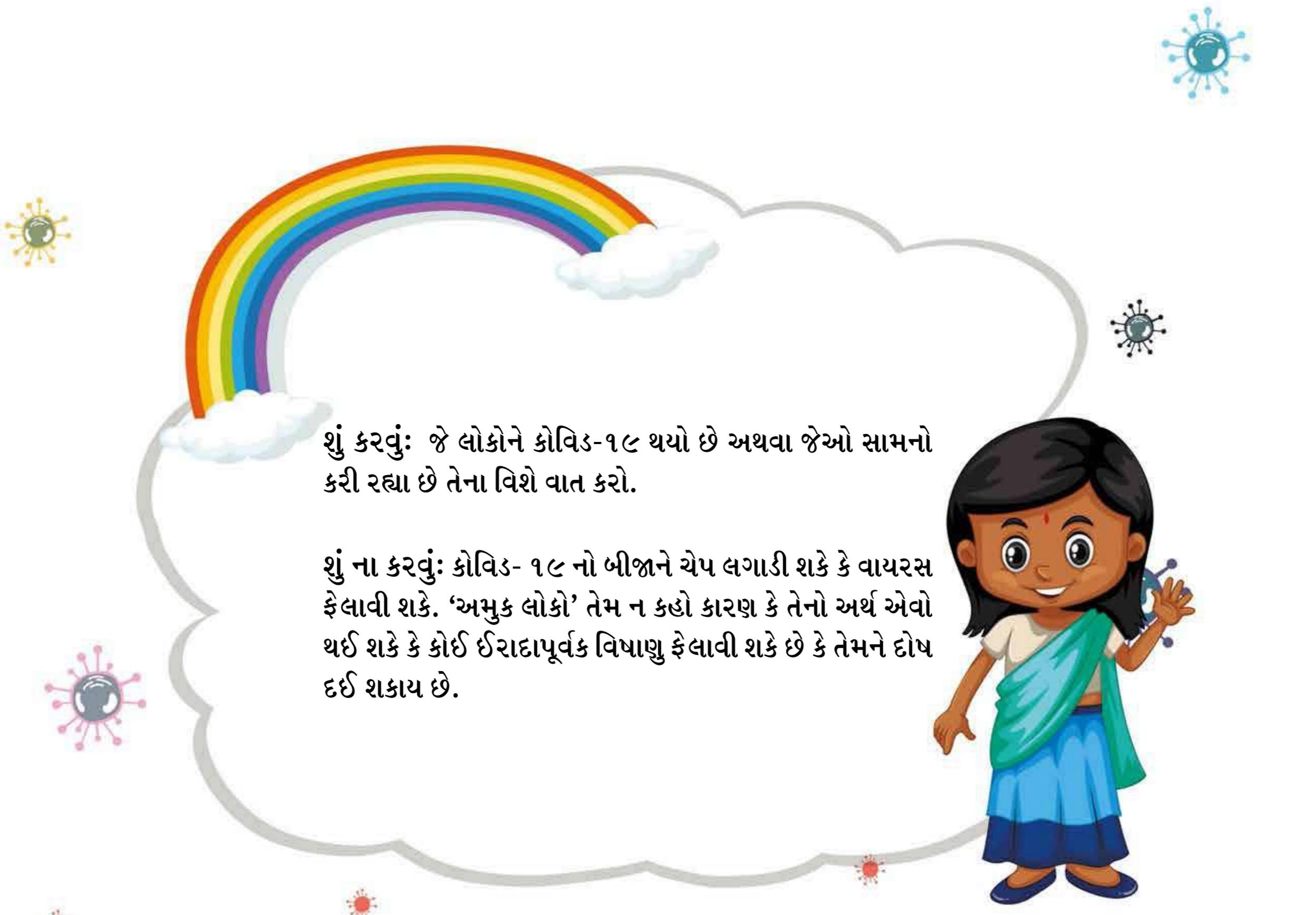




શું કરવું: જો બાળકોના પ્રશ્નોના જવાબ તમે ના આપી શકો તો માત્ર અંદાજ ના લગાવો. સાથે મળીને જવાબ શોધવાની તક તરીકે તેને જુઓ.

શું ના કરવું: જે થવાની રાહ જોવાતી હતી તે આ સર્વનાશની ઘટના છે તેવું કહી તેમને ન ડરાવો.

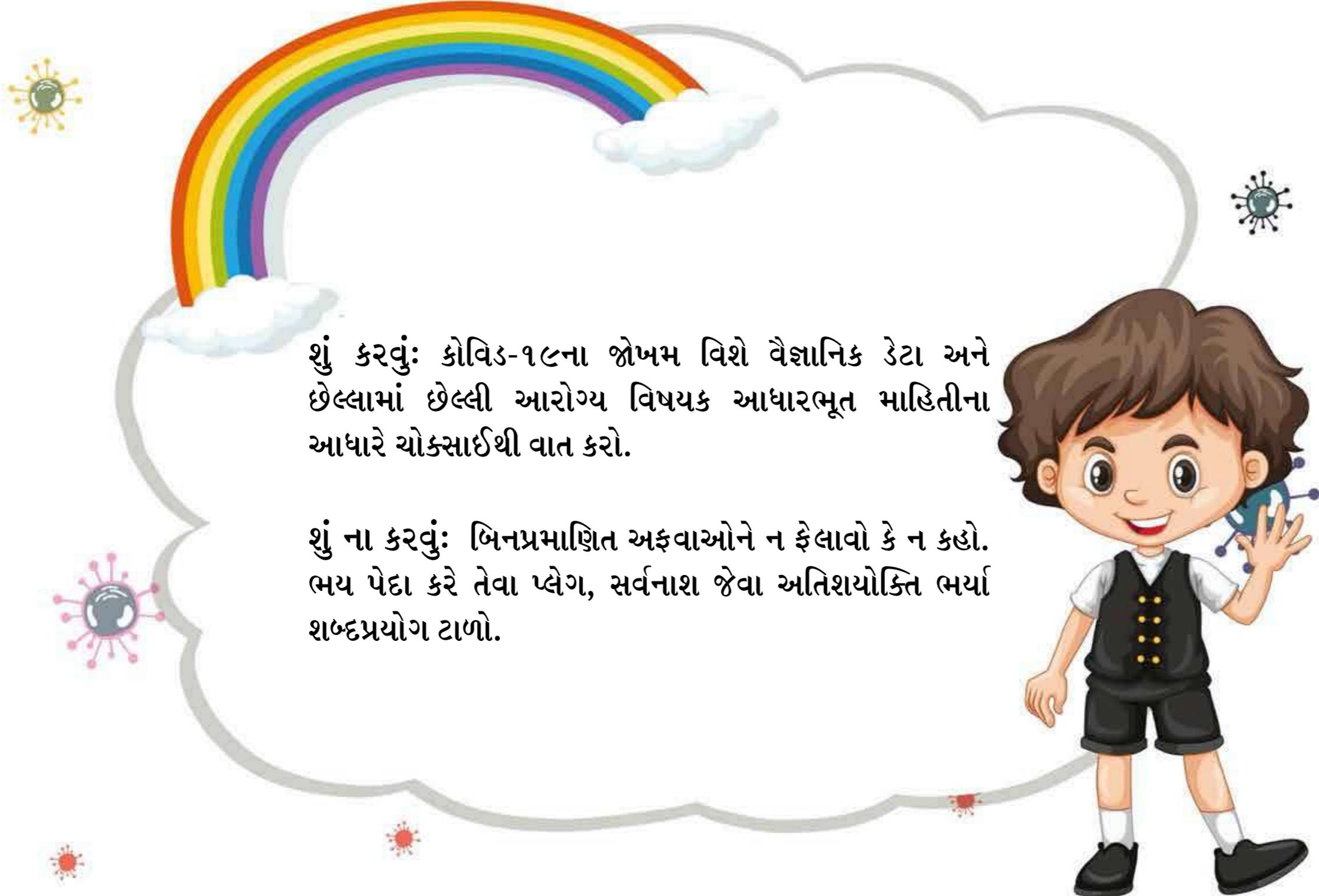




શું કરવું: જે લોકોને કોવિડ-૧૯ થયો છે અથવા જેઓ સામનો કરી રહ્યા છે તેના વિશે વાત કરો.

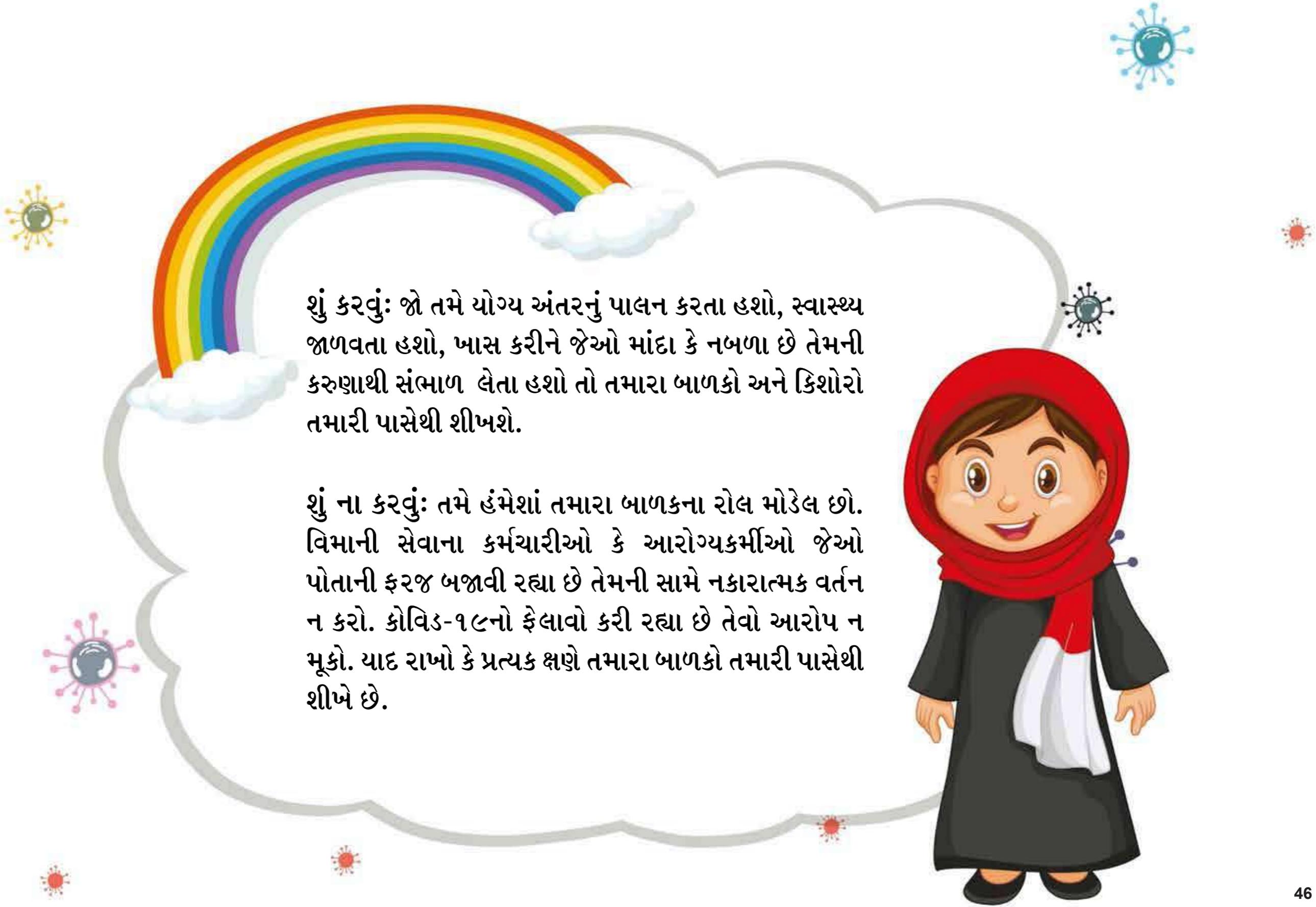
શું ના કરવું: કોવિડ- ૧૯ નો બીજાને ચેપ લગાડી શકે કે વાયરસ ફેલાવી શકે. 'અમુક લોકો' તેમ ન કહો કારણ કે તેનો અર્થ એવો થઈ શકે કે કોઈ ઈરાદાપૂર્વક વિષાણુ ફેલાવી શકે છે કે તેમને દોષ દઈ શકાય છે.





શું કરવું: કોવિડ-૧૯ના જોખમ વિશે વૈજ્ઞાનિક ડેટા અને છેલ્લામાં છેલ્લી આરોગ્ય વિષયક આધારભૂત માહિતીના આધારે ચોકસાઈથી વાત કરો.

શું ના કરવું: બિનપ્રમાણિત અફવાઓને ન ફેલાવો કે ન કહો. ભય પેદા કરે તેવા પ્લેગ, સર્વનાશ જેવા અતિશયોક્તિ ભર્યા શબ્દપ્રયોગ ટાળો.



શું કરવું: જો તમે યોગ્ય અંતરનું પાલન કરતા હશો, સ્વાસ્થ્ય જાળવતા હશો, ખાસ કરીને જેઓ માંદા કે નબળા છે તેમની કરુણાથી સંભાળ લેતા હશો તો તમારા બાળકો અને કિશોરો તમારી પાસેથી શીખશે.

શું ના કરવું: તમે હંમેશાં તમારા બાળકના રોલ મોડેલ છો. વિમાની સેવાના કર્મચારીઓ કે આરોગ્યકર્મીઓ જેઓ પોતાની ફરજ બજાવી રહ્યા છે તેમની સામે નકારાત્મક વર્તન ન કરો. કોવિડ-૧૯નો ફેલાવો કરી રહ્યા છે તેવો આરોપ ન મૂકો. યાદ રાખો કે પ્રત્યક ક્ષણે તમારા બાળકો તમારી પાસેથી શીખે છે.



શબ્દ રમત (કોવિડ-૧૯ પર વાર્તા કહેવાની શૈક્ષણિક સામગ્રી)



શબ્દ રમત (કોવિડ-૧૯ પર વાર્તા કહેવાની શૈક્ષણિક સામગ્રી)

આ વિભાગમાં નીચેના સ્ત્રોત છે.

બાળકોને સામેલ કરવાની એક અનોખી અને મૂળ રીત એટલે વાર્તાકથન. વાર્તાકથન પ્રવૃત્તિઓ તેમની ચિંતા, એકલતાને દૂર કરવામાં અને તાણ અને અસ્વસ્થતાનો સામનો કરવામાં તેમને મદદ કરે છે.

માતાપિતા અને સંભાળ આપનારા માટે

ચિંતા અને અનિશ્ચિતતા એ આપણને જે નુકસાન પહોંચાડે છે, તેવી બાબતોની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. આપણામાંના ઘણા લોકો માટે, કોરોના વાયરસ અને કોવિડ-૧૯ માંદગી ખૂબ જ અનિશ્ચિત ભાવિ લઈને આવ્યું છે. લોકો તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને તેમના પ્રિયજનોના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરે છે. બાળકોને શાળાને લગતી પણ ઘણી ચિંતાઓ હોઈ શકે છે અથવા તેમના માતાપિતાની આર્થિક વ્યવસ્થા, ઘરે ઉપલબ્ધ રેશન, અગત્યના શોખમાં ભાગ લેવાની તેમની ક્ષમતા અને તેમના જીવનના અન્ય મહત્વ પાસાઓ પણ અસર પામે છે. જે બાળકો પહેલેથી જ ખૂબ જ અસ્વસ્થતા અનુભવે છે તેઓની સ્થિતિ આ સમયમાં વધુ બગડેલી જોવા મળે છે.

બાળકોનું ધ્યાન બીજે દોરવા માટે વાર્તાઓનો ઉપયોગ કરો. તે જ સમયે તેઓ જે મુદ્દાઓનો સામનો કરી રહ્યાં છે તેના વિશે વાત કરો.

શબ્દ રમત
વાર્તા રચો કે જેમાં કોવિડ-૧૯ને હરાવવામાં
તમે ડોક્ટરને કેવી રીતે મદદ કરી શકો.



વાલીઓ તથા શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શન

બાળકોને વ્યસ્ત રાખતી વખતે એ ધ્યાનમાં રાખવું અનિવાર્ય છે કે હકારાત્મક વિચારોનું દૈનિકરણ થાય, અને તે માટેનું ઉત્તમ માધ્યમ છે વાર્તાકથન. તેમને સમજવા દો કે કોરોના વાયરસ અને કોવિડ-૧૯ ને હરાવવા માટે આપણે નિયમિત હાથ ધોઈને, એક- બીજાથી સલામત અંતર જાળવીને, થોડો વખત એકાંતવાસમાં રહીને આપણી ભૂમિકા ભજવવાની છે. આ જ્ઞાનનો / માહિતીનો ઉપયોગ કરીને આ પત્રિકામાં આપેલા પાત્રોની આસપાસ તેઓ વાર્તાસર્જન કરે તથા શક્ય બને તો રોલ-પ્લેમાં તે કટ-આઉટ્સ પણ વાપરવા કહો.

જેમ કે હકારાત્મક વાર્તાઓ માટે તેમને માર્ગદર્શન આપો કે:

ડૉ. શબનમ રવિવારની વહેલી સવારે કેન્દ્ર પર મુલાકાતે આવ્યા અને દરેકને માટે ઘણી બધી નાની થેલીઓ લાવ્યા હતા. હંમેશાની જેમ સૌથી પહેલો પ્રશ્ન પિંકીએ પૂછ્યો: ડોક્ટર આન્ટી! આ કોના માટે છે?

મારા વહાલા બાળકો! આ તમારા બધાને માટે છે. તેમાં એક માસ્ક, સાબુ અને હાથ ધોવા માટે સેનિટાઈઝર છે જે તમને સલામત રાખશે. ડૉ. શબનમે ચમકતી આંખોથી તેમને જોતા બાળકોને કહ્યું, 'ચાલો બેસી જાવ. હું તમને કહીશ કે કેવી રીતે...'

પહેલી વાર્તા સંકેત

ઉદ્દેશ્ય:

કોવિડ-૧૯ ની મહામારી વખતે સલામત કેવી રીતે રહેવું તે બાળકોને હકારાત્મક સંદેશાઓ દ્વારા હસતાં-રમતાં સમજાવવું.

શબ્દ રમત
કોવિડ-૧૯ સામે ઉપાય શોધવા માટે
લેબમાં કાર્યરત વૈજ્ઞાનિકો પર એક ટૂંકી વાર્તા બનાવવા



માતાપિતા અને શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શન

બાળકો માટે એ જાણવું અગત્યનું છે કે તેમના માતાપિતા સહિત પુષ્ક વયના લોકો તેમની સલામતી સુનિશ્ચિત કરવા માટે શક્ય તે બધું કરી રહ્યાં છે. કોવિડ-૧૯નો ઈલાજ શોધવા માટે વૈજ્ઞાનિકો સખત મહેનત કરી રહ્યા છે જેથી ભવિષ્યમાં વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિ આવા રોગથી સુરક્ષિત રહે. બાળકોને આ શીટમાં પ્રદાન થયેલ પાત્રો સાથે તેમની પોતાની વાર્તાઓ બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. અને શક્ય હોય તો નાટક ભજવવામાં તેનો ઉપયોગ કરો.

ઉદાહરણ તરીકે તેમને સકારાત્મક વાર્તાઓનો સંકેત આપો જેમ કે, નીના પલંગ પર બેઠેલી હતી, ચિંતાતુર આંખોથી તેની માતા તરફ જોતી હતી. તેનું પુસ્તક તેની બાજુમાં ખુલ્લું હતું, પરંતુ તેણે ૨૦ મિનિટથી વધુ જોયું ન હતું. મમ્મી તેણે શાંતિથી કહ્યું, મેં સમાચાર પર જોયું કે કોરોના વાયરસથી કામ કરતા ડોક્ટરો અને વૈજ્ઞાનિકોને આ રોગ લાગુ પડવાનું જોખમ છે, તેમને તેમના પરિવારો પણ છે. શું તે સાચું છે? તેની માતા હસી. તે નીનાની બાજુમાં બેસવા ગઈ અને તેને કહ્યું, હા, તે એક ખતરનાક પરિસ્થિતિ છે પ્રિય, પણ તમે ચિંતા કરશો નહીં તમારી મમ્મી એક સૌથી અનુભવી વૈજ્ઞાનિક છે...

બીજી વાર્તા સંકેત

ઉદ્દેશ્ય:

બાળકોને એ સમજવામાં સહાય કરો કે કોવિડ-૧૯નો ઉપાય શોધવા માટે પુષ્ક વયના લોકો ખાસ કરીને આરોગ્ય કાર્યકરો અને વૈજ્ઞાનિકો ખૂબ જ સખત અને કરુણાથી કામ કરે છે.

શબ્દ રમત
વાસ્તવિક અને બનાવટી સમાચારો વચ્ચેનો તફાવત
શીખવાના મહત્ત્વ વિશે ટૂંકી વાર્તા બનાવવી.



માતાપિતા અને શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શન

બાળકો પાસે આજે સ્માર્ટફોન, ટેબ્લેટ્સ અને અન્ય ઉપકરણો હોય છે. તેઓ વિવિધ સ્ત્રોતોના સમાચાર પ્રાપ્ત કરવાનું ચાલુ રાખશે. આ સ્ત્રોતો અપૂર્ણ અથવા નકલી સમાચારોને શેર કરી શકે છે અથવા નહીં. તેથી બાળકોને દરેક સમયે સંપૂર્ણ, વાસ્તવિક અથવા બનાવટી સમાચાર વચ્ચેનો તફાવત શીખવાનું શ્રેષ્ઠ છે. તેમની સાથે માહિતી શેર કરો અને તેમને આ નિર્ણાયક તફાવતો સમજવામાં સહાય કરો. બાળકોને આ શીટમાં પૂરા પાડવામાં આવેલ અક્ષરો સાથે તેમની પોતાની વાર્તાઓ બનાવવા અને જો શક્ય હોય તો ભૂમિકા ભજવવાનો ઉપયોગ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો. ઉદાહરણ તરીકે તેમને સકારાત્મક વાર્તાઓનો સંકેત આપો જેમ કે:

જો કે રોહિત અને રાહુલ જોડિયા હતા, તેઓ તેમની પસંદ અને નાપસંદમાં આમને-સામને હતા. રોહિતને વાંચવાનું પસંદ હતું. રાહુલને ન હતું. જો કે બંને છોકરાઓ તેમના કાકા નીલને ચાહતા હતા અને તેને ટેલિવિઝન પર સાંજના સમાચારો વાંચતા જોઈ રહ્યા હતા. રાહુલે કહ્યું, તમે જાણો છો, મેં કોઈને કહેતા સાંભળ્યા હતા કે સમાચાર આપતા લોકો તેમને જે કંઈપણ ખબર છે તે અમને કહેતા નથી. “તમે જાણો છો, મને લાગે છે કે તમારે વધુ વાંચવું જોઈએ જેથી તમારે હવે આવા લોકોની વાત સાંભળવી ન જોઈએ.” રોહિતે જવાબ આપ્યો “તમારે નીલકાકા સાથે વાત કરવી જોઈએ....”

ત્રીજી વાર્તા સંકેત

ઉદ્દેશ:

બાળકોને બનાવટી સમાચાર દ્વારા થતી હાનિ અને બિનજરૂરી ગભરાટ અને અસ્વસ્થતાને સમજવામાં સહાય કરો, ખાસ કરીને આ દરરોજ વિકસી રહેલ રોગચાળો.

શબ્દ રમત

રોગનો ફેલાવો સ્ત્રી અને પુરુષોને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે. અને મહામારી હયાત અસમાનતા તથા કન્યાઓ કે સ્ત્રીઓ સાથે થતા ભેદભાવને, તકવંચિત સમાજના લોકો કે અપંગતા ધરાવતા લોકોને કે પછી અત્યંત ગરીબ વર્ગના લોકોને સૌથી ખરાબ રીતે અસર કરે છે. આવા લોકોના સલામતી, આત્મગૌરવ અને અધિકારોનું જતન થાય તે માટે એક નાની વાર્તા રચો કે જેમાં ચોક્કસ, કાળજી લેતી મહત્વની બાબતોનો સમાવેશ થઈ જાય.



માતાપિતા અને શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શન

કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓ સાથે થતો ભેદભાવ અને હિંસા એ કુદરતી આફતો કે મહામારી વખતે ખાસ ચિંતાનો ગંભીર મુદ્દો છે. વાલીઓ અને શિક્ષકો માટે મહત્વનું છે કે બાળકો સાથે સંવાદ કરે- કુમારો અને કન્યાઓ બંને સાથે - કે લૈંગિક સમાનતા બાબતે સમજૂતિ ન થઈ શકે. બાળકોને પ્રોત્સાહન આપો કે આપેલા પાત્રોની આસપાસ તેઓ કોઈ વાર્તા બનાવે અને રોલપ્લે / નાટક દ્વારા તે ભજવે.

જેમ કે તેમને હકારાત્મક વાર્તા બનાવવા માટે આવો સુઝાવ આપો.

બા! મા!

નીધિ પગથિયાં ઉતરતી અને રડતી નયનાને શોધતી દિવાનાખંડમાં આવી. અમીત તેની બાજુમાં ઉભો હતો અને તેની માતા રૂમમાં હતી છતાં તેને હેરાન કરતો હતો.

‘શું ચાલી રહ્યું છે નયના? અમીત! તું તારી બહેનને શા માટે રડાવે છે?’ તેણે ચાલી કડકાઈ ભર્યા અવાજે પૂછ્યું. ‘પણ હું તો ખાલી તેની મશ્કરી કરતો હતો.’ ‘અમીત! તું તારી બહેનને શા માટે રડાવે છે?’ તેણે કડકાઈ ભર્યા અવાજે પૂછ્યું.

‘પણ હું તો ખાલી તેની મશ્કરી કરતો હતો’, અમીત બોલ્યો. ‘હવે બેસી જાવ. મારે તમારી સાથે વાત કરવી છે. તે હજી દુઃખી છે. કોઈની કનડગત કરવી બરાબર નથી. પોતાની બહેન હોય તો પણ...’

ચોથી વાર્તા સંકેત

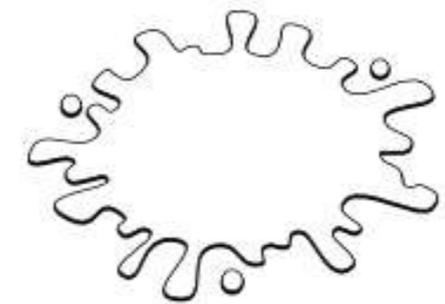
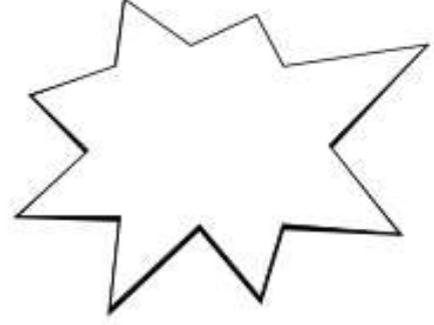
ઉદ્દેશ

૧. બાળકોને સમજવામાં મદદ કરવી કે રોગ કેવી રીતે ફેલાય છે અને સ્ત્રીઓ કે પુરુષોને કેવી જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે. કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓ સાથે કે પછી તકવંચિત સમુદાયના લોકો સાથે ભેદભાવ કે અસમાનતા ભર્યો વ્યવહાર થતો હોય છે. અપંગ કે અત્યંત ગરીબ લોકોને સૌથી ખરાબ અસર કરે છે.

૨. બાળકોને એ સમજવામાં મદદ કરવી કે રોગના ફેલાવા જેવી કટોકટીના સમયમાં ઘરોમાં થતા તણાવ વખતે ઘરેલુ હિંસા કે ભેદભાવ ભર્યો વ્યવહાર મોટેભાગે કન્યાઓ કે સ્ત્રીઓ સાથે થતો હોય છે. અને તેઓની સામે જોખમ વધી જાય છે.

૩. બાળકોને કહો કે મદદ માટે ચાઈલ્ડ લાઈન ૧૦૯૮ પર કોલ કરી શકે.

બાળકો આ નમૂનાનો ઉપયોગ પોતાની વાર્તા બનાવવા કરી શકે.





૧૧થી ૧૯ના વયજૂથ માટે શૈક્ષણિક સામગ્રી



કિશોરો સાથે તમે કરી શકો તેવી પ્રવૃત્તિઓ

(વય જૂથ ૧૧ - ૧૯ વર્ષ માટે)

આ વિભાગમાં બાળકો અને કિશોરોના મનને શાંત કરવામાં મદદ કરવા માટે અને ઉત્તર લક્ષી, ભાવિ કેન્દ્રિત અને તેમાં વ્યસ્ત રહેવા માટે સર્જનાત્મક અને મનોરંજક હોય એવી કોઈ કામગીરીમાં શામેલ થવાથી તાણને શાંત કરવામાં મદદ મળે તે માટે નીચેના સંસાધનો પૂરા પાડવામાં આવે છે. આ દસ્તાવેજમાં ૧૧-૧૯ વર્ષની વયના કિશોરો સાથે કરી શકાય તેવી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ નીચે મુજબ છે.

૧. સંદેશાઓ સાથે સર્જનાત્મક પ્રિન્ટેબલ (ત્રણ રંગીન શીટ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે અને ત્રણ પશુપ્રભાવી મંડાલા) (રંગપૂરણી કરો)
૨. સ્વ-વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચનાઓ તપાસવી - 'મારી સુખાકારી યોજના'



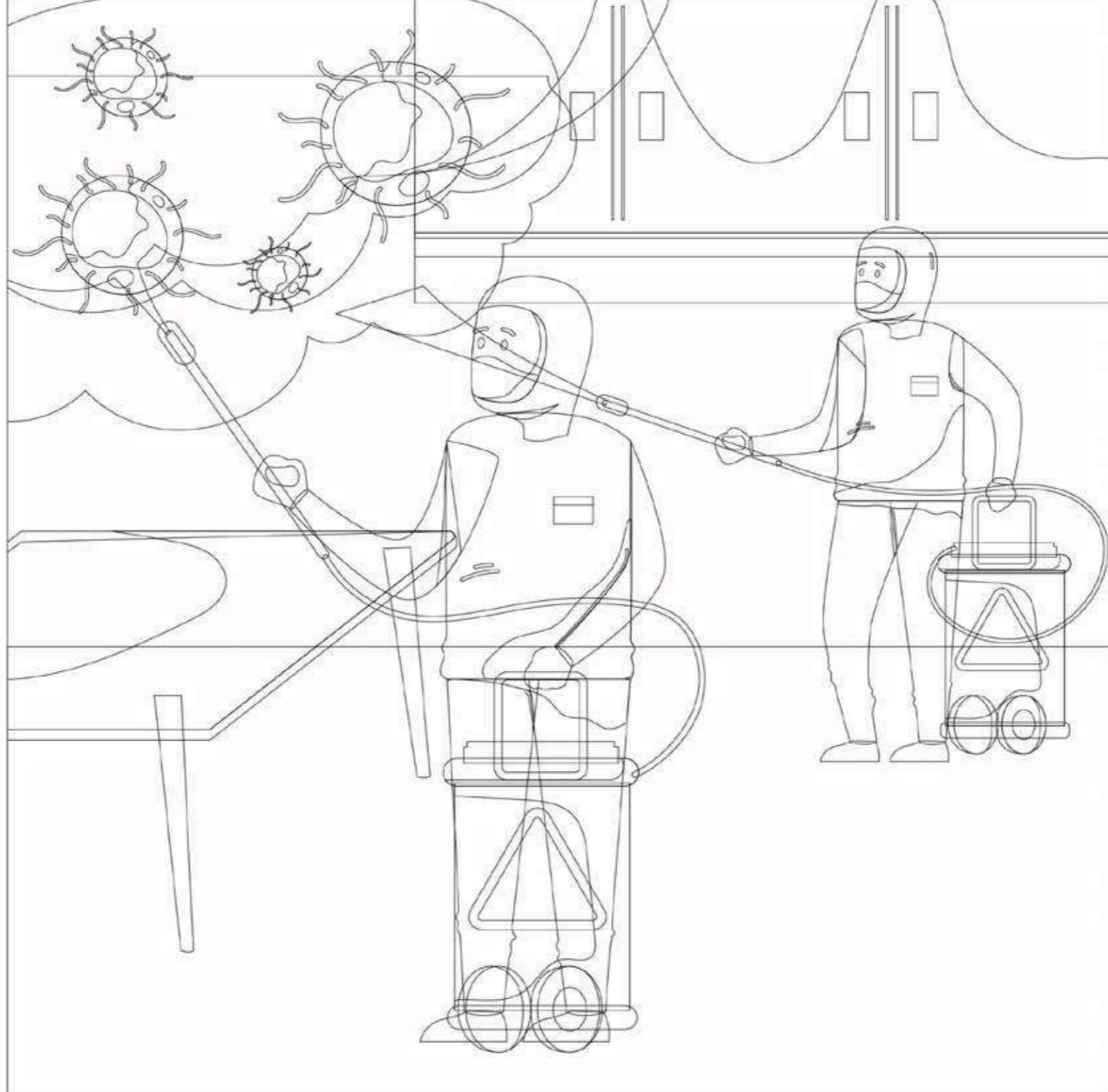
માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે: આ રોગચાળો અટકાવવા અને સમુદાયને સુરક્ષિત રાખવા માટે વિશ્વના આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને વૈજ્ઞાનિકો કેવી રીતે કાર્ય કરી રહ્યા છે તે સમજાવો. કટોકટીના સમયમાં કરુણાથી પ્રેરાઈને લોકો કાર્યવાહી કરે છે તેવું બાળકો જાણે ત્યારે તેઓ ઘણી હાશ અનુભવે છે. જ્યારે પણ બાળકોને જરૂર પડે ત્યારે સારું લાગે તે માટે આ પ્રવૃત્તિ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરો. તેઓને કેવું લાગે છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો. આ સમુહમાં ૩ રંગીન શીટ્સ શામેલ છે જે આપણા વૈજ્ઞાનિક અને આરોગ્ય કાર્યકરોને કોવિડ- ૧૯ ને નાથવાની કાર્યવાહી કરતા બતાવે છે. આ રેખાંકનો સર્જનાત્મક જોડાણ દ્વારા સકારાત્મક સંદેશાવ્યવહાર કરશે.

જો તમે શીટ્સને છાપવામાં અસમર્થ હોવ, તો તે કિશોરોને બતાવો અને દોરવા અને રંગ કરવા માટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરો.

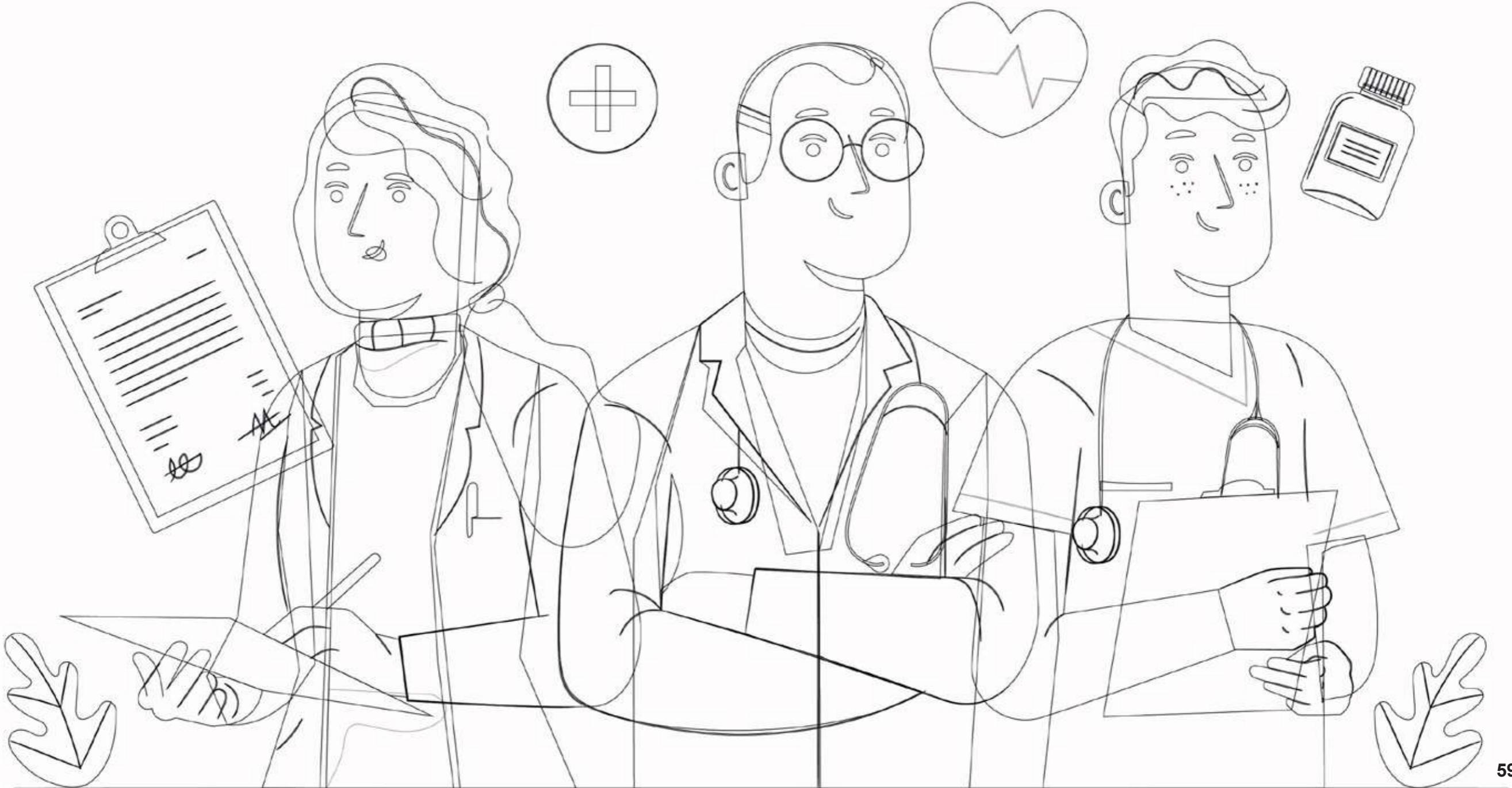
આ પત્રિકામાં રંગ પૂરો અને કોરોના વાયરસથી થતી બીમારીનો
ઈલાજ શોધવા સખત મહેનત કરે છે તે વૈજ્ઞાનિકો માટે સંદેશો લખો.



આ પત્રિકામાં રંગ પૂરો અને કોરોના વાયરસ સામે લડવા માટે
કરુણાપૂર્વક કામ કરતા આરોગ્યકર્મીઓ માટે સંદેશો લખો.



આ પત્રિકામાં રંગ પૂરો અને કોરોના વાયરસ સામે લડવા માટે
કરુણાપર્વક કામ કરતા ડોક્ટરો માટે સંદેશો લખો.



પશુપ્રભાવી ઉપચાર મંડાલા



શિક્ષકો અને માતાપિતા માટે:

રંગ પૂરવા માટે પશુપ્રભાવી ઉપચાર મંડાલાના ઉપયોગના મહત્ત્વ વિશે:

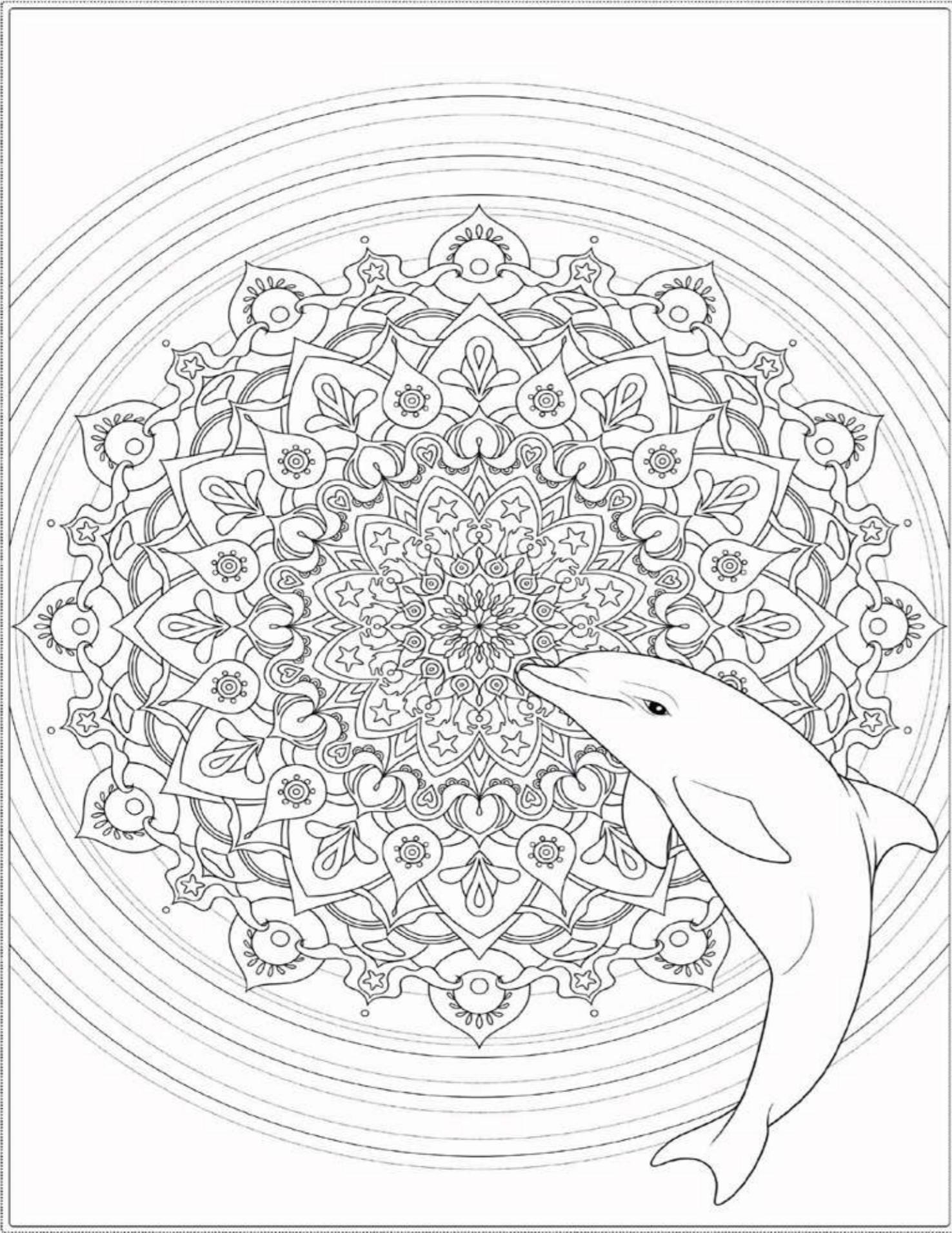
મંડાલાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આપણી સુખાકારી પર સકારાત્મક અસર પડે છે કારણ કે ભૌમિતિક આકારો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી વખતે મગજ પોતાની બદલાતી સ્થિતિ સાથે પ્રતિક્રિયા કરે છે. તે કુદરતી રીતે મગજને આરામ આપે છે, શાંત કરે છે, બંધારણ કરે છે અને સ્પષ્ટતા લાવે છે. અસર ધ્યાન જેવી થાય છે. જે જે તે સમયે વિચાર પ્રક્રિયાઓને ધીમી કરીને ભાવનાઓને શાંત કરે છે.

તેમના ગોળાકાર સ્વરૂપમાં મંડાલા એક પ્રકારની વશીકરણની શક્તિ ધરાવે છે જે તરત જ કોઈનું ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે અને મનને શાંત કરે છે. તેઓ પ્રકૃતિમાં જોવા મળતા ફૂલ જેવા આકારનું અનુકરણ કરે છે. આપણે બધા કુદરતી વાતાવરણમાં સમય પસાર કરવાના ઉપચારાત્મક ગુણો વિશે જાણીએ છીએ. (જે કુદરતમાં રહેલ ભૌમિતિક આકારો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.)

અમે આ કીટ માટે પ્રાણીઓ પ્રભાવી મંડાલાને ચોક્કસ પ્રતીકવાદ માટે કાળજીપૂર્વક પસંદ કર્યા છે, જે આપણી સામૂહિક સ્મૃતિમાં જડિત છે, જે સરળતાથી સકારાત્મક અને લાભદાયી જોડાણ કરી આપે છે. ડર, અસ્વસ્થતા અને એકલતાના અનુભવ સમયે આ ખાસ રીતે પસંદ કરેલા પ્રાણીઓના મૂલ્યોનું સ્મરણ આપણી આંતરિક / ભાવનાત્મક લાગણીઓને બહાર કાઢે છે. તમે પ્રાણીની કથાઓનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો જે તમારા પ્રદેશ/ રાજ્યના સાંસ્કૃતિક સંદર્ભ સાથે સંબંધિત હોય. (ઉદાહરણ તરીકે- આસામમાં ગેંડો, બંગાળમાં વાઘ)

બાળકોનો પ્રાણીઓ સાથે જીવંત અને નજીકનો સંબંધ હોય છે, અને જીવનના શરૂઆતના તબક્કે તેઓ બિનશરતી પ્રેમાળ રીતોથી અનુભવે છે. અમે તેમને તેમના વિશ્વાસની યાદ અપાવવાની આશા રાખીએ છીએ કે પ્રાણીઓ સાથે સંપર્કમાં રહીને તેમના હૃદયના મૂળમાં રહેલ પ્રેમ અનુભવે. (ત્યારબાદ રંગીન શીટ્સમાં) જે ફરીથી તેમને પોતાને, તેમના મૂળ સાથે જોડશે અને સલામતીની સંવેદનાને પુનઃસ્થાપિત કરશે.

મંડાલા અને પ્રાણીઓના સંયોજનથી એક સાથે માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્તરો પર કામ કરવા માટેનો માર્ગ ખૂલે છે સાથોસાથ અર્ધજાગૃતતા સુધી પહોંચવામાં અને અંદરની સંવાદિતાને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં કરવામાં મદદ મળે છે. સ્વાભાવિક છે કે બાળકો સાથે કામ કરતી વખતે શાંતિપૂર્ણ અને સલામત વાતાવરણમાં રહેવાની ખાતરી કરવી શ્રેષ્ઠ રહેશે. જો કે નાનામાં નાની કોઈ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે ત્યારે તેઓ પોતાની દુનિયામાં જવા માટે સક્ષમ હોય છે.



માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે માર્ગદર્શન

પ્રતીક તરીકે પસંદ કરેલ પ્રાણી ડોલ્ફિન

વિશે કિશોરો સાથે વાત કરો.

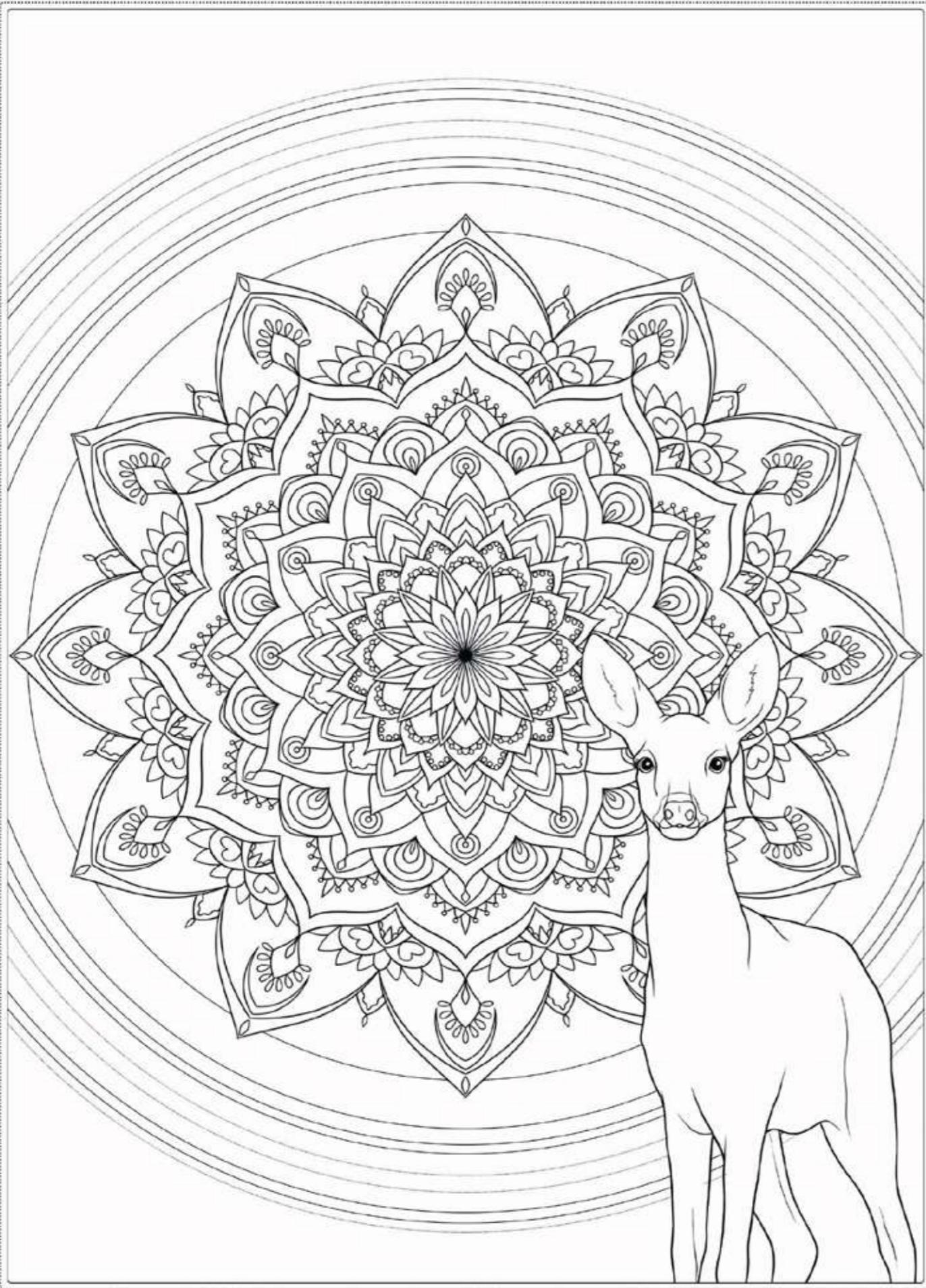
સદ્વ્યવહાર, રમત, અવાજની શક્તિ,

તીવ્ર સમજશક્તિ, સહાનુભૂતિ



માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે માર્ગદર્શન

પ્રતીક તરીકે પસંદ કરેલ પ્રાણી રીંછ વિશે કિશોરો સાથે વાત કરો.
શારિરીક શક્તિ, કુનેહ, તાકાત, ગતિશીલતા



માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે માર્ગદર્શન

પ્રતીક તરીકે પસંદ કરેલ પ્રાણી હરણ વિશે કિશોરો સાથે વાત કરો.

સૌમ્યતા-નમ્રતા, પ્રેમ, દયા.

સ્વવ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચનાઓની ખોજ - 'મારી સુખાકારી યોજના' પત્રિકા વાંચો.

માતાપિતા અને સંભાળ આપનારા માટે

દસ્તાવેજનો આ ભાગ કિશોરો માટે તેમની સુખાકારી યોજના પર કામ કરવા તૈયાર નમૂના તરીકે આદાન- પ્રદાનયુક્ત ચાર પાનાનું સાધન પ્રદાન કરે છે. માતાપિતા /સંભાળ રાખનાર કિશોરની વિચારસરણીની પ્રક્રિયાને હકારાત્મક ભાવિ- કેન્દ્રિત દિશામાં માર્ગદર્શન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. અને જ્યારે તેઓ દેખીતી બાબતોમાં પણ નિયંત્રણ બહાર લાગે છે તેમની ચિંતાઓનો વર્તમાન સૂચવે છે ત્યારે કિશોરો ટૂંકાગાળાના લક્ષ્યો બનાવવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ પ્રવૃત્તિનો ઉદ્દેશ કિશોરોને તકલીફના સમયે કોઈ રચના શોધી કાઢવા માટે સક્ષમ બનાવવાનો છે. આ રચનામાં નીચેના મુખ્ય વિષયોને વણી લેવામાં આવ્યા છે.

૧. જોડાઓ અને બનાવો: સુખાકારીને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે સામાજિક સંબંધો નિર્ણાયક છે. સંભાળ રાખનાર અથવા માતાપિતા કિશોરોને ફોન કોલ્સ, મેસેજ- સંદેશાઓ, હસ્તલિખિત પત્રો(જે સંસર્ગનિષેધના સમયે ઈમેઈલ કરી શકાય છે) દ્વારા પ્રિય લોકોની સાથે સંપર્ક કરાવી શકે છે.

૨. સ્વ-સંભાળ: નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ બધા વયજૂથોમાં નીચા દરજ્જાની નિરાશા અને અસ્વસ્થતા સાથે સંકળાયેલી છે. લિફ્ટને બદલે સીડીનો ઉપયોગ કરો. (ચેપી થવાનું જોખમ પણ ઓછું છે.) ઘરે યોગ અથવા સરળ વ્યાયામ કરો.

૩. સ્વયં-જાગૃતિ: આંતરિક અને બાહ્યરૂપે, સ્વ-જાગૃતિ રાખો. જો તમારો અવાજ અથવા ક્રિયાઓ કોઈને નુકસાન પહોંચાડે છે અથવા જો કોઈની વાણી તમને નુકસાન પહોંચાડે છે તો તે નોંધો. વર્તમાનમાં શું થઈ રહ્યું છે તે અંગે જાગૃત રહેવું એ તમારી સુખાકારીમાં સીધો વધારો કરે છે. અને ક્ષણને માણવી એ ખાસ કરીને ઘરના રોકાણોના સમયમાં તમારા જીવનની પ્રાથમિકતાઓની પૃષ્ઠિ કરવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારી જરૂરિયાતો અને લાગણીઓને અજમાવી જુઓ. તમારી જાતને લાગણી અનુભવવા દો અને સુખાકારીના મંત્રને યાદ રાખો: “નિષ્ફળ થવું ઠીક છે, તે અનુભવવાનું બરાબર છે.”

સ્વ-વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચનાઓની ખોજ - 'મારી સુખાકારી યોજના' ટેમ્પલેટ વાંચો.

શોધખોળ ચાલુ રાખો: લક્ષ્યો નક્કી કરવાની પ્રથા, જે ખાસ કરીને તમારા શિક્ષણ સાથે સંબંધિત છે, તે ઉચ્ચ સ્તરની સુખાકારી સાથે મજબૂત રીતે સંકળાયેલ છે. કંઈક એવું સંશોધન કરો જેના વિશે તમે હંમેશાં વિચારતા રહો છો. એક નવો શબ્દ શીખો.

આપો: ઘર / બાળ સંભાળ સંસ્થામાં કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની બરણી બનાવો. જ્યાં પણ તમે તેને મૂકો ત્યાં ખાતરી કરો કે કાગળની નાની કાપલી અથવા સ્ટીકી નોટ્સ નજીકમાં જ છે. બાળકો / કિશોરોને કહો કે તેઓ આ બરણીનો ઉપયોગ સકારાત્મક સંદેશાઓ, આભાર- નોંધો અથવા તેમના સાથીદારો અથવા શિક્ષક, માતાપિતા, દાદા- દાદી અથવા જેઓનો આભાર માનવા અને પ્રશંસા કરવા માંગતા હોય તેના માટે કદર દર્શાવતા અથવા પ્રોત્સાહનના સંદેશાઓ લખવા કરી શકે છે. તેઓ એક સંદેશ બોર્ડનો ઉપયોગ પણ કરી શકે છે અને તેના પર તેમના સંદેશાઓને ચોંટાડી શકે છે.



સ્વનિયમનની વ્યૂહરચના શોધવી - મારું તંદુરસ્તી આયોજન



મારી ચિંતાઓનું ખાનું

- તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.
- તમારુ દૈનિક આયોજન અને સમયપત્રક: ૨૪ કલાકમાં તમે શું વધારે કરશો.
- કલા, સંગીત, વાંચન, બોર્ડ રમત, કસરત, રમતગમત પૂરતી ઊંઘ અને પૌષ્ટિક આહારથી તમારા મનના અવરોધોને દૂર કરો.
- ખોટી માહિતી ગભરાટ અને અસ્વસ્થતામાં વધારો કરે છે. ખોટા સમાચારોથી દૂર રહો.
- હમણાં ઉત્પાદક નહીં બનો તો ચાલશે.
- તમારી લડત માટે ગર્વ અનુભવો. અત્યારેની તમારી જહેમતનો અર્થ એ નથી કે તમે સફળતા નહીં મેળવી શકો/ સિધ્ધિ હાંસલ નહીં કરી શકો.
- સૌથી મોટું કામ જો આપણે કરી શકીએ તેમ હોય તો તે એકબીજાની સંભાળ લેવાનું છે.
- જ્યાં સુધી હું મારી આસપાસની પરિસ્થિતિ પર કાબૂ ન મેળવી શકું ત્યાં સુધી હું મારા કામો પર કાબૂ મેળવી શકું.



મારી કૃતજ્ઞતાઓનું ખાનું
વસ્તુઓ જેના માટે આજે હું આભારી છું/ કૃતજ્ઞ છું



૧. મેં સાંજનું ભોજન લીધું.

૨.

૩.



મારા વિચારોની પુસ્તિકા!

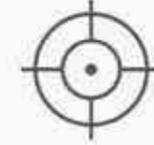
માહિતી મેળવવા માટે
હું કયા સમાચાર/ ચેનલો જોઉં છું.



હું બનાવી શકું તેવી કલાકૃતિઓ, કવિતા,
હું લખી શકું તે હું લખી શકું તે બ્લોગ.



મારા આ અઠવાડિયાના લક્ષ્યો



જોડાવ

- મારું કાર્ય આયોજન

સર્જો

- મારું કાર્ય આયોજન

જાત સંભાળ

- મારું કાર્ય આયોજન

ખોજ ચાલુ રાખો.

- મારું કાર્ય આયોજન

બીજાને આપો

- મારું કાર્ય આયોજન

સ્વ જાગૃતિ:

- મારું કાર્ય આયોજન

સ્વસ્થતાના
છ રસ્તા.

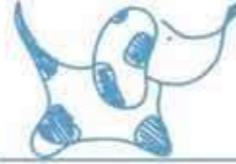


ઘણી જગ્યાએ લોકડાઉનના કારણે ઓછી કાર,
ઓછા વિમાનો, ઓછું પ્રદૂષણ.
જ્યારે આપણે કોવિડ-૧૯ ના કારણે ગભરાઈ ગયા છીએ ત્યારે
આ ધરતી સાજી થઈ રહી છે.

તમે શું યોગદાન કરશો?



આ ગ્રહને સાજો સમો
કરવા હું શું કરીશ.



વસ્તુઓ જેના કારણે હું સારું અનુભવું છું.

જે મને સારો અનુભવ કરાવે છે.



પુસ્તકો- જે હું વાંચવા માગું છું.



પ્રવૃત્તિઓ જે હું ઘરમાં કરવા માગું છું.



પૌષ્ટિક આહાર જે મને ખાવો ગમે છે.



વસ્તુઓ જેની ખોજ મને હંમેશા કરવી ગમે છે.



કસરતો જે હું ઘરની અંદર કરી શકું.



બાલકો અને કિશોરો માટે પરામર્શ પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિ પત્રિકાઓ.



બાળકો અને કિશોરો માટે પરામર્શ પ્રવૃત્તિઓ અને વર્કશીટ્સ

આ વિભાગમાં માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને કિશોરોની હિંમત અને ભય, પીડા, પસંદગીઓ, વિવિધ દૃષ્ટિકોણ અંગેની સમજને યોગ્ય દિશામાં વાળવા માટે ત્રણ મનોશૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિ પત્રિકા સામેલ છે, અને વધુ ઓનલાઈન સ્ત્રોતો દ્વારા ઉપલબ્ધ, કાળજીપૂર્વક/ પસંદ કરેલી પ્રવૃત્તિ પત્રિકાઓ આદસ્તાવેજના અંતમાં પૂરી પાડવામાં આવી છે.

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે:

સત્ર દરમિયાન આ કાર્યપત્રકોનો મૌખિક સંકેતો તરીકે ઉપયોગ કરી શકે છે, કારણ કે તેમને માટે ફક્ત પત્રિકાઓ છાપવાની જરૂર નથી. સંભાળ રાખનારનો અભિગમ બાળમૈત્રીપૂર્ણ હોવો જોઈએ. આ કાર્યપત્રકો સ્વ-સ્પષ્ટીકરણકારી સત્રો છે અને માતાપિતા માટે યાદ રાખવાનો મુખ્ય સંદેશ એ છે કે તેમના બધા અનુભવો માન્ય છે. સુવર્ણ મંત્ર યાદ રાખો: 'તે અનુભવવું ઠીક છે, નિષ્ફળ થવું ઠીક છે'. લોકડાઉન, ભવિષ્ય વિશેની અનિશ્ચિતતા અને ટેલિવિઝન અને ઈન્ટરનેટના અવિરત સંપર્કમાં આવવાથી બાળકો અને કિશોરોમાં નુકસાનનો અતિશય ભય પ્રસરી શકે છે. આ તેમના દૈનિક કાર્ય અને ઊંઘને અસર કરી શકે છે. આ બધાની અનિશ્ચિતતા આવે સમયે ચિંતાનું સ્તર વધારે છે. તેથી રોગનિવારક હસ્તક્ષેપો, ગભરાટ, ભય અને અસ્વસ્થતાની લાગણીઓને સમજવામાં આવે અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સ્વ-સંભાળની ટેવ સ્થાપિત કરવામાં આવે તે જરૂરી છે.

માતાપિતા અને સંભાળ આપનારાઓ દ્વારા માનસિક આરોગ્ય અને માનસિક - સામાજિક સહાયક પ્રવૃત્તિઓ તેમને સંવેદનશીલ બાળકો અને તેમની માનસિક સામાજિક જરૂરિયાતોની આકારણી અને ઓળખવા માટે સક્ષમ કરે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ સંભાળ રાખનારાઓને બાળકની તાણને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ બનાવશે.

પ્રગતિશીલ ઘૂટઘાટ માટેની પ્રવૃત્તિ



માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

સ્નાયુઓને રાહત આપવી એ એક પદ્ધતિ છે જે તે તાણને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. ઉત્તરોત્તર સ્નાયુઓની રાહતની કસરતમાં પહેલા સ્નાયુઓના જૂથને તંગ કરો છો, અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની સાથે તમે તેમને આરામ આપો છો. આ પદ્ધતિમાં શરીરના તમામ મુખ્ય સ્નાયુ જૂથોમાં વૈકલ્પિક તાણ અને રાહત સામેલ છે. તમે તમારા સ્નાયુ જૂથો પર ચોક્કસ ક્રમમાં કામ કરો છો. જ્યારે તમારું શરીર શારીરિક રીતે હળવું હોય ત્યારે તમે ઓછી ચિંતા કરશો.

વિક્ષેપોથી મુક્ત શાંત સ્થાન શોધો. ભોંય પર સૂઈ જાઓ અથવા ખુરશી પર બેસો, કોઈપણ ચુસ્ત કપડાં ઢીલા કરો અને ચશ્મા અથવા સંપર્કો દૂર કરો. તમારા હાથ તમારા ખોળામાં અથવા ખુરશીના હાથ પર ગોઠવો. ધીમો પણ એક સમાન શ્વાસ લો. હવે, તમારું ધ્યાન નીચેના ક્ષેત્રો પર કેન્દ્રિત કરો, તમારા શરીરના બાકીના ભાગોને આરામ આપવા માટે ખૂબ કાળજી રાખો.

૧. કપાળ. તમારા કપાળ સ્નાયુઓ ખેંચો, ૧૫ સેકન્ડ એ જ સ્થિતિમાં રાખો. સ્નાયુઓની સખ્ત અને કડક બનવાની અનુભૂતિ કરો. તે પછી, ૩૦ સેકન્ડની ગણતરી કરતી વખતે ધીમે ધીમે તમારા કપાળના તણાવને હળવો કરો. જ્યારે તમે તેને હળવા અને ઢીલા કરો છો ત્યારે તમારા સ્નાયુઓને કેવું લાગે છે, તફાવત નોંધો. જ્યાં સુધી તમારા કપાળને સંપૂર્ણપણે હળવાશ ન લાગે ત્યાં સુધી તણાવ મુક્ત કરવાનું ચાલુ રાખો. ધીમે ધીમે પણ એક સરખા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો.

૨. ગરદન અને ખભા. તમારા ખભાને તમારા કાન તરફ ઊંચા કરીને તમારા ગળા અને ખભામાં તાણ વધારો અને ૧૫ સેકન્ડ સુધી રાખો. પછી ૩૦ સેકન્ડ સુધી ગણતરી કરો અને ધીમે ધીમે તણાવને મુક્ત કરો. તણાવ દૂર થતો અનુભવો.

૩. કાંડુ અને હાથ. ધીમે ધીમે બંને હાથની મુઠ્ઠી વાળી દો. તમારી મુઠ્ઠીઓને તમારી છાતી તરફ ખેંચો અને ૧૫ સેકન્ડ સુધી એ જ સ્થિતિમાં રાખો, તમે ખેંચી શકો તેટલી ચુસ્ત રીતે ખેંચીને દબાવો. પછી તમે ૩૦ સેકન્ડની ગણતરી કરો ત્યારે ધીમેથી મુઠ્ઠી દૂર કરી ખોલતા જાવ. રાહતની લાગણી ધ્યાનમાં લો.

૪. પગ અને પીંડીઓ: ધીમે ધીમે તમારી પીંડીઓ અને પગમાં તાણ ૧૫ સેકન્ડ સુધી વધારી દો. તમે ખેંચી શકો તેટલા સ્નાયુઓને ખેંચો. પછી ધીમે ધીમે ૩૦ સેકન્ડમાં તાણ છોડો. તણાવ દૂર કરવા અને બાકી રહેલી આરામની લાગણી અનુભવો. તમારા શરીરમાં આરામની અનુભૂતિનો આનંદ માણો. ધીમે ધીમે અને એક સરખા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો.

બાળકમાં સ્વ-ઓળખ અને સ્વ-પ્રતિમાની ભાવના વધારવા માટેની પ્રવૃત્તિ

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

સ્વ-સ્વીકૃતિ એ આત્મશોધનો એક વિશિષ્ટ તબક્કો છે જે જ્યારે પણ બાળકો/કિશોરો પોતાને એ ઉદ્દેશ્યથી જોવા માટે તૈયાર થાય છે (પુષ્ત સંભાળ રાખનારની સહાયથી જ્યારે તેઓ આમ કરશે) ત્યારે તેઓ સમજી શકશે કે તેમની શક્તિ નબળાઈઓ કરતાં ઘણી વધારે છે. તમારા બાળકને આ પ્રશ્નો પર ચિંતન કરવા કહો અને પ્રામાણિકપણે તેમના જવાબો આપે તેમ કહો. તમને તમારા બાળકની હકારાત્મક આત્મદૃષ્ટિને માન્ય રાખવાની અને વધુ નિર્માણ કરવાની તક આપવાની મદદ કરી શકે છે. સંભાળ લેનાર ઉપયોગ કરી શકે તેવા કેટલાક પ્રોમ્પ્ટ્સ છે:

મને મારા વિશે કઈ પાંચ વસ્તુઓ ગમે છે? મારી શક્તિ શું છે? કઈ પ્રવૃત્તિઓ મને વધુ સારી અને મજબૂત વ્યક્તિ બનાવી શકે તેમ છે?

5

મારા માટે મને ગમતી પાંચ વસ્તુઓ.

1)

2)

3)

4)

5)

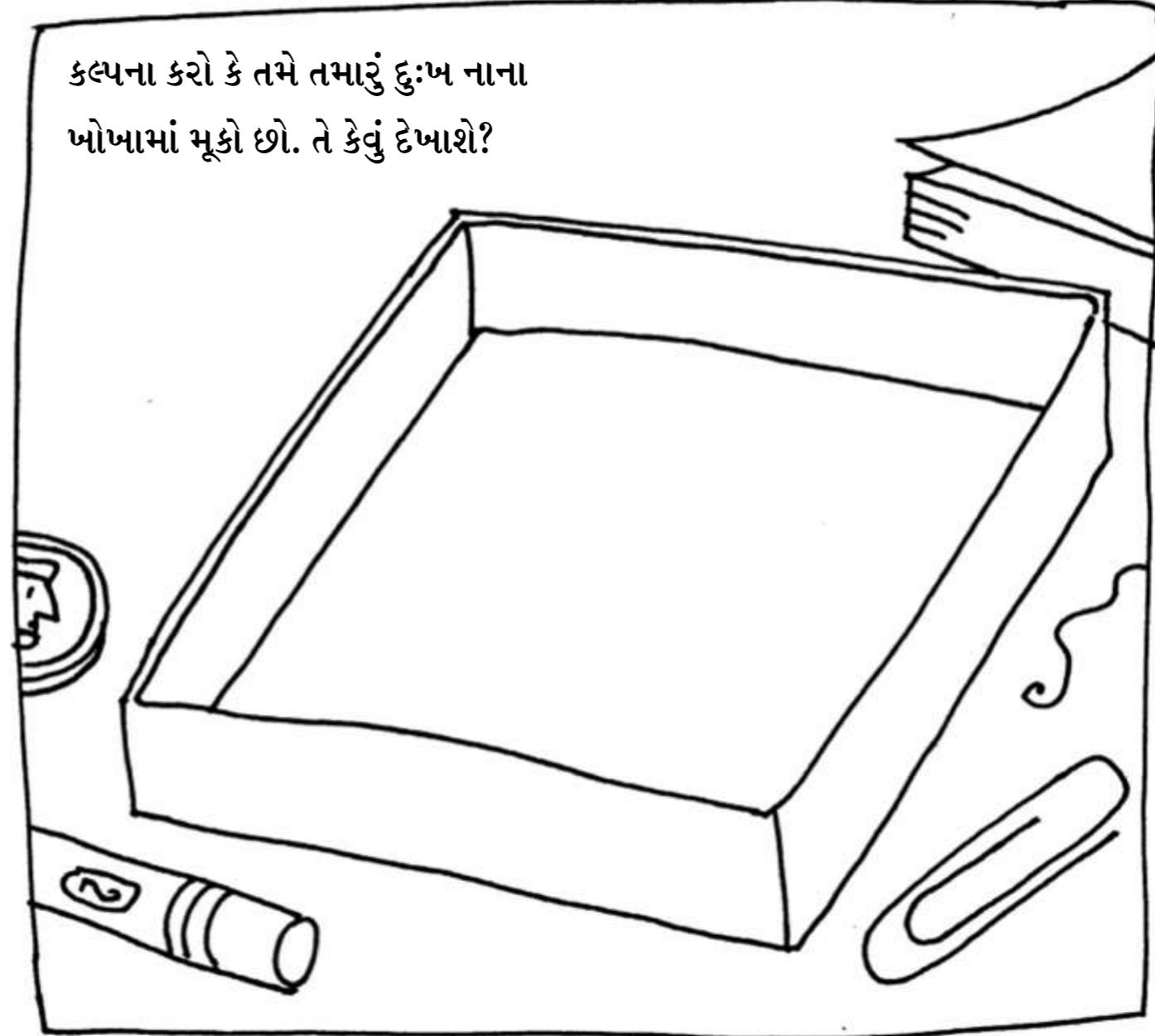


બાળકના મગજની / હૃદયની પીડા / ઉદાસી સમજવાની પ્રવૃત્તિ

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક દર્દને સમજવું તે એક વિશિષ્ટ અનુભવ છે જે બાળકોને તેમની લાગણીઓને વધુ ઊંડાણપૂર્વક તથા સુસંગત રીતે સમજાવવા માટે મદદ કરી શકે છે. (પુષ્ક સંભાળ રાખનારની સહાયથી) જ્યારે તેઓ આ કરશે ત્યારે તેઓ પોતાને ઊંડાણથી સમજી શકશે અને અનુભવશે કે કાળજી કરનાર ખરેખર તેમની સંભાળ રાખે છે. તમારા બાળકને આ પ્રશ્નો પર ચિંતન કરવા કહો અને પ્રામાણિકપણે તેમના જવાબો મેળવો. આ કસરત તમને તમારા બાળકની દુઃખ અને ઉદાસીને સમજવાની તક આપી શકે છે. સંભાળ લેનાર ઉપયોગ કરી શકે તેવા કેટલાક પ્રોમ્પ્ટ્સ છે:

કલ્પના કરો કે તમે તમારી પીડા / ઉદાસીને નાના બોક્સમાં મૂકી છે. તે કેવી દેખાશે? તેને દૂર કરવા માટે તમારે કઈ સહાયની જરૂર પડશે?



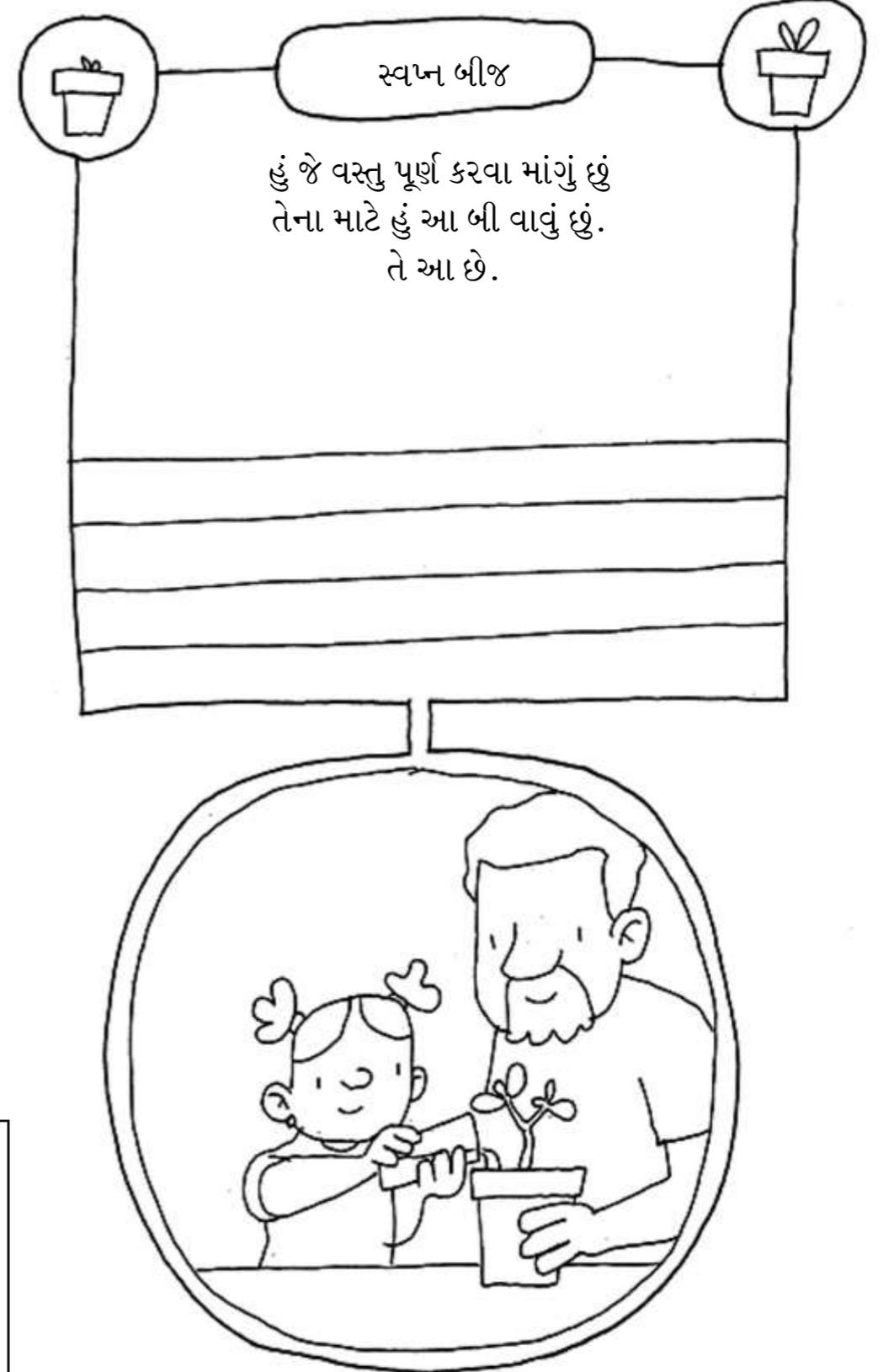
કલ્પના કરો કે તમે તમારું દુઃખ નાના બોક્સમાં મૂકી છો. તે કેવું દેખાશે?

પ્રવૃત્તિ સહાયક વર્ગ દરમિયાન આ પ્રવૃત્તિ પત્રિકાને એક માર્ગદર્શક વાક્યો તરીકે વાપરી શકશે. તેને છાપવાની જરૂર નથી.

બાળકને મુશ્કેલ અનુભવથી આગળ વધવામાં સહાય કરવા માટે પ્રવૃત્તિ

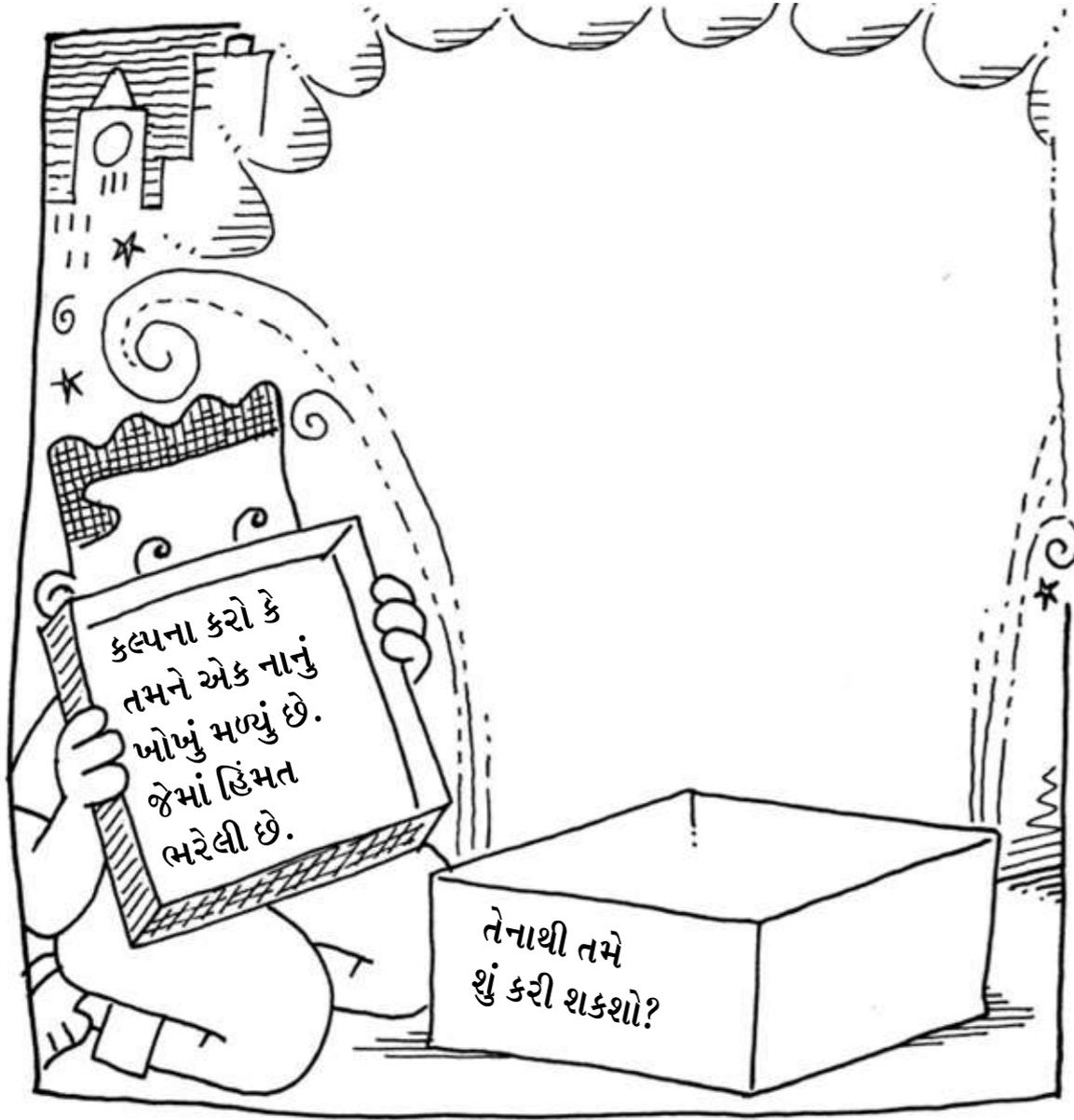
માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

બાળકને બાળપણના પ્રતિકૂળ અનુભવ / નકારાત્મક લાગણી/ સતત નકારાત્મક માહિતી ભર્યા કરવાનું વાતાવરણ અથવા આઘાતનાં કોઈપણ અનુભવથી આગળ વધવામાં મદદ કરવી, તે સંભાળ રાખનાર માટે પણ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તેમ છતાં કેટલીક સરળ પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે બાળકને છોડને પોષવાની જવાબદારી આપવામાં આવે અથવા પ્રાર્થનાપૂર્વક બીજ ઉગાડવામાં આવે તેવી બાળકની આકાંક્ષાઓ સુનિયોજિત કરવામાં આવે તે ખાસ મદદરૂપ થઈ શકે છે. બાળક સાથે સંભાળ રાખનાર પણ થોડા બીજ રોપવામાં અને તેને એક મનોરંજક પ્રવૃત્તિ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે. સતત હકારાત્મક શબ્દો અને શબ્દસમૂહો જેવા કે 'વાહ! તમે નવા નાના છોડને ઊછેરવામાં મદદ કરી!' વગેરે બાળક માટે અત્યંત ઉપચારાત્મક અને આરામદાયક હોઈ શકે છે.



સહાયકર્તાઓ માટે: જ્યારે તમે આ અથવા આવી અન્ય પ્રવૃત્તિ કરો ત્યારે તમે તમારા બાળકોની કલ્પનાઓને કેવી રીતે આકર્ષી શકો? નવી પ્રવૃત્તિનો પ્રયાસ કરવા અને તેમની સકારાત્મક વર્તણૂકો માટે તમે તમારા બાળકોની કેવી પ્રશંસા કરો છો? તેમને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તમે બીજી કઈ રીતોનો ઉપયોગ કરી શકો છો? - વિચારો

બાળક પોતાનામાં હિંમત શોધે અને કેળવે તેમાં મદદ કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ:



સહાયકર્તાઓ માટે: જ્યારે તમે આ અથવા આવી સમાન પ્રવૃત્તિ કરો ત્યારે તમે તમારા બાળકોની કલ્પનાઓને કેવી રીતે આકર્ષી શકો? નવી પ્રવૃત્તિનો પ્રયાસ કરવા અને સકારાત્મક વર્તણૂક માટે તમે તમારા બાળકોની કેવી પ્રસંશા કરી? તેમને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તમે બીજી કઈ રીતોનો ઉદ્ધાચોગ કરશો?

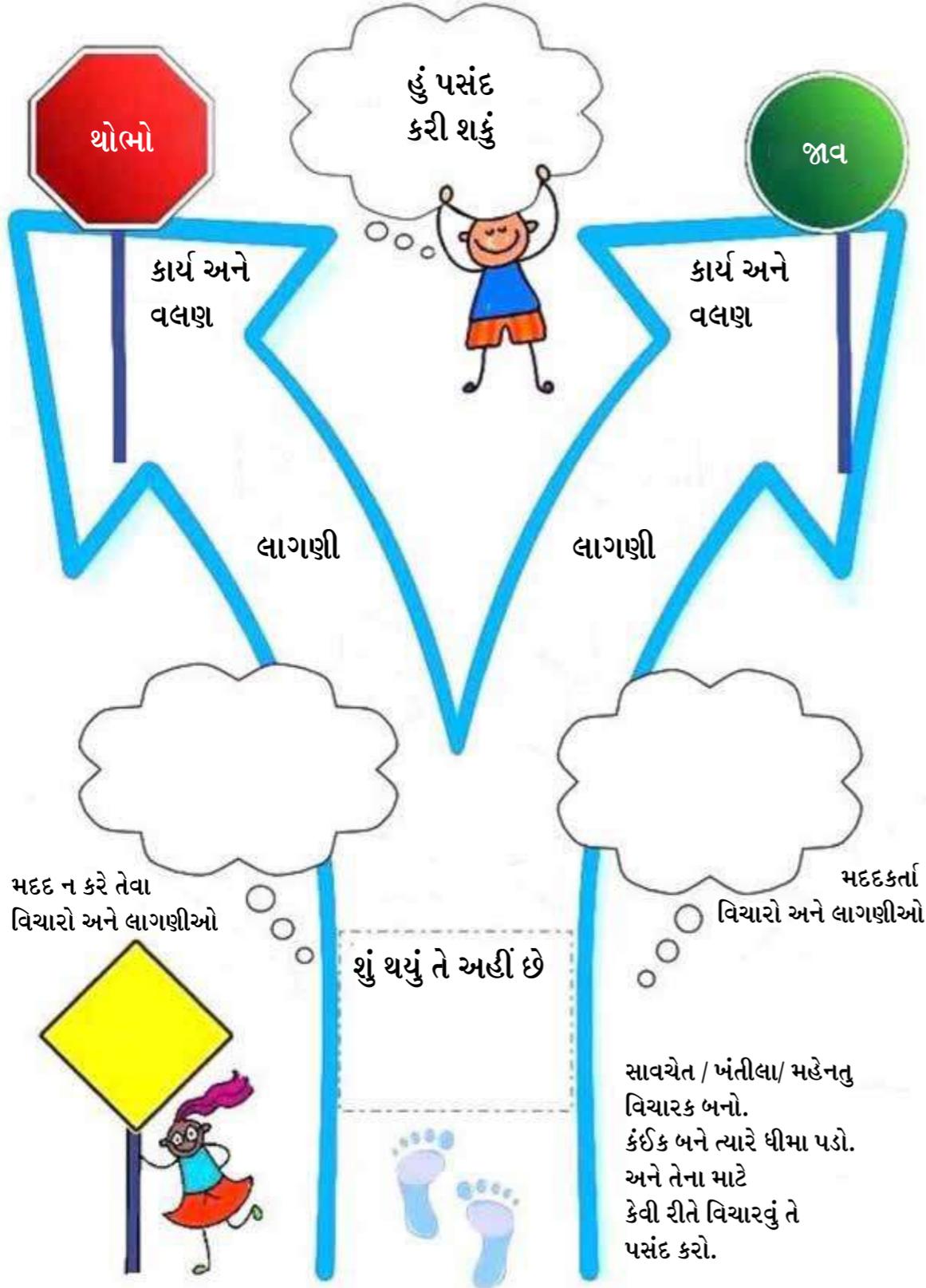
માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

બાળકોને એ સમજવામાં સહાય કરો કે હિંમત એ જાદુઈ વસ્તુ નથી કે જે આપણી અંદર આકાર લે છે અને 'ન ડરો' એમ કહે છે. પણ જે આપણની અંદર ઘટિત થાય છે તે કંઈક જાદુઈ વસ્તુ છે. જે આપણને ભય, આત્મશંકા, અસ્વસ્થતા અને અન્યથા મુશ્કેલ લાગે તેવી વસ્તુઓ કરવા એવી માટે હિંમતવાન બનાવે છે. કેટલીકવાર હિંમત ફક્ત એક જ સમયે થોડી સેકન્ડ / મિનિટ માટે બતાવવી પડે છે. પર્યાપ્ત બહાદુર બનવા માટે લાંબી લાંબી ગાળો, ધમકી સામે ઊભા રહેવું, અથવા કંઈક ઠીક નથી તે દૃઢતાપૂર્વક કહેવું પડે છે. તેમને સમજાવો કે હિંમતનો અર્થ વર્ગમાં નવા બાળક પ્રત્યે દયાળુ રહેવું એવો પણ હોઈ શકે છે. મોટેભાગે આ વસ્તુઓ પ્રસંસા અથવા અભિવાદન કરવાથી આવતી નથી. પણ તે ઠીક છે.

તેમને થિયેટર, કલા, રમતો, જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો કે જે તેમને તેમના શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક સ્વને સંતોષે. તેઓ કરી શકે તેમ છે તેવા જીવનના સત્યને પોષનારી વસ્તુઓ તેમને આપો અને તેઓને એમ પણ સમજાવો કે તેઓ એટલા નાજુક નથી જેટલા તેઓ અનુભવે છે. આ તેમના મજબૂત હૃદયને પોષવામાં મદદ કરશે. તેમને એમ પણ કહો કે માત્ર માનવી જ આવી નબળાઈ અનુભવે છે.

ચિત્રમાં આપેલ એક સરળ સ્વ-સ્પષ્ટીકરણ પ્રવૃત્તિ પત્રિકા છે. સંભાળ લેનાર તેનો ઉપયોગ 'હિંમત' પર વાતચીત કરવા કરી શકે છે.

બાળકો અને કિશોરોને શાંતિથી અને કાળજીપૂર્વક વિચારવામાં સહાય કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ:



માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

શાંતિનો સમય બાળકોને આરામ અને પુનઃસ્કૃતિલા કરવામાં મદદ કરે છે. શાંતિ અને આરામ બંને તણાવમુક્ત કરવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. જો તમારું બાળક વધુ પડતું ચીડિયું લાગે, બેચેન લાગે અથવા શરીરમાં તાણ અનુભવે, સામાન્ય કરતાં વધુ એકલા રહેવા માગે, નિયંત્રણ અંગે કોઈ ફરિયાદ ન હોય તો અહીં એક સરળ સ્વ-સ્પષ્ટીકૃત પ્રવૃત્તિ પત્રિકા આપેલી છે જેનો ઉપયોગ સંભાળ રાખનાર કરી શકે છે. મોટા બાળકોને તર્કસંગત રીતે પરિસ્થિતિ સમજવામાં સહાય કરો, ઊંડાણપૂર્વક સંશોધન કરો અને તેમની ગતિ ઓછી કરો.

દરેક બાળક અલગ છે. કેટલાક બાળકો ઘણી બધી વસ્તુઓનું નિયંત્રણ કરી શકે છે. અન્ય માત્ર એક જ પસંદ કરે છે. તમે જાણો છો કે તમારું બાળક દરરોજ કેવું લાગે છે કારણ કે તમે તેના માતાપિતા અથવા સંભાળ લેનાર છો. તે શું કરે છે તેનું ધ્યાન રાખો અને વાતચીત કરો. જો તમારું બાળક ઘણીબધી પ્રતિબદ્ધતાઓમાંથી પાછું પડવા લાગે તો તે બધા સાથે વળગી રહેવાનો આગ્રહ રાખીને કશું મેળવવાનું નથી. તે કિસ્સામાં, બાળક જે કરવાનું સૌથી વધુ પસંદ કરે છે તે પસંદ કરવાની અને તેમાં તેમનું સમર્થન કરવાની મંજૂરી આપો. જ્યારે આખો દેશ લોકડાઉનમાં હોય અને બાળકને બહાર જવા અને રમવા માટે મર્યાદિત જગ્યા અને રીત મળતા હોય ત્યારે તેનું મન લાખો યોજનાઓ સાથે ઝૂમી શકે છે. સંભાળ રાખનાર માટે બાળકને નવી ગતિ વિકસાવવામાં અથવા જરૂર હોય તો હાલની ગતિ ધીમી કરવામાં મદદરૂપ થવું તે મહત્વપૂર્ણ છે.

બાળકો અને કિશોરોને વિવિધ દષ્ટિકોણ સમજવામાં સહાય કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ:

વિભિન્ન દષ્ટિકોણ Name: _____ Date: _____

નો દષ્ટિકોણ

વિચારો

લાગણીઓ

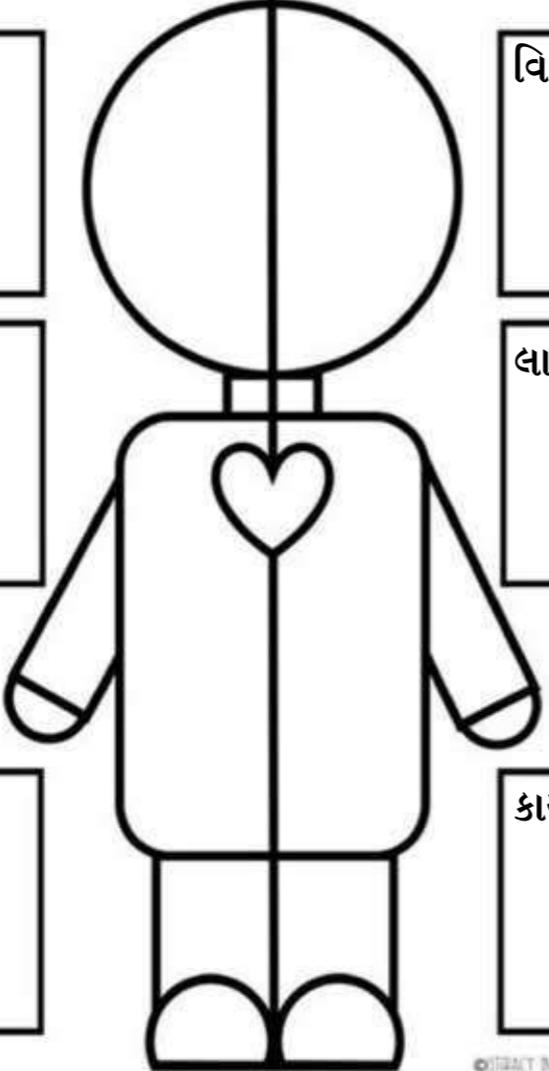
કાર્ય

નો દષ્ટિકોણ

વિચારો

લાગણીઓ

કાર્ય





માતાપિતા અને સંભાળ રાખનાર માટે:

પરિપ્રેક્ષ્ય પરિસ્થિતિને જુદા જુદા દષ્ટિકોણથી સમજવાની ક્ષમતાને ઉદ્દેશ્ય છે. તમારે તમારી જાતને અન્ય વ્યક્તિની સ્થિતિમાં મૂકવાની અને તે પરિસ્થિતિમાં હોત તો તમે શું અનુભવો, શું વિચારો અથવા શું કરો તેની કલ્પના કરવાની જરૂર છે.

બાળકો અને કિશોરોને વિવિધ દષ્ટિકોણ સમજવામાં અને અન્ય લોકો પ્રત્યેની તેમની સહાનુભૂતિને પોષવામાં સહાય કરો. જ્યારે કોઈ બાળક/કિશોરને પરિપ્રેક્ષ્ય સમજવાની તકલીફ હોય ત્યારે તે મિત્રતા કરવામાં કે મિત્રતા જાળવી રાખવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે. જો કોઈ બાળક કોઈ બીજાએ લીધેલા નિર્ણય અંગે મૂંઝવણ અથવા ચિંતા વ્યક્ત કરે તો તેને તે વ્યક્તિએ ક્યા જુદા હેતુથી એ નિર્ણય લીધા હશે તે લખવામાં મદદ કરો. સંભાળ લેનાર બાળક કે કિશોરને પૂછી શકે છે કે શું તેઓ તે જ પરિસ્થિતિમાં તે જ નિર્ણય લેત કે બીજો કંઈક?

અહીં એક સરળ સ્વ-સ્પષ્ટીકૃત પત્રિકા છે જેનો ઉપયોગ સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ મોટા બાળકોને મદદ કરવા માટે કરી શકે છે. બાળકો અને કિશોરોને જુદા જુદા દષ્ટિકોણથી સમજવામાં મદદ કરવાનો બીજો રસ્તો એ છે કે નાટક દ્વારા કોઈ ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં ખરીદનાર અને વેચનાર જુદી જુદી વસ્તુ વેચવા કે ખરીદવા માટે કેવા જુદા જુદા તર્ક અને વાટાઘાટો કરે છે તે સમજવું.

જોડાણ ૧: ઘરેલું હિંસા માટે હેલ્પલાઇન નંબરો

National Helpline 1091

સંસ્થા	ફોન નંબર	સંસ્થા	ફોન નંબર
Stree Mukti Sanghatana	8291821061	Women/police helpline	1091
	9870217795		1291
	7767909222	Cehat	9029073154
(Mala Bolaycha Aahe)	8692034587	CORO	9892632382
	9970161988	Urja Trust	7045991985
	98332 63606		7045731583
Sakhya	9890312402	Police helpline Mumbai	103
	9833052684	Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
SNEHA crisis helpline	9167535765	Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511	Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Abhay helpline	9423827818	Vishakha	7425018111
	9830079448		9920241248
	9830204393	iCall - TISS	8369799513
Swayam	9830204322		9372048501
	9830737030	Saheli	(011) 2461 6484
Swayam (specialised helpline)	9830772814	Bhumika Women's	18004252908
	8800996840	Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588
Jagori	(011)26692700		
Gauravi Sakhi	18002332244		
Women power line (Uttar Pradesh)	1090		
Women in Governance (Assam)	6003214180		
	(011) 24373737		
Shakti Shalini	(011) 243724379		

સ્વીકૃતિઓ:

કોવિડ- ૧૯ દરમિયાન બાળકો માટે મનોસામાજિક સહાય માટેની આ શૈક્ષણિક સામગ્રીમાં તાલીમ અને સંસાધન સામગ્રીને યુનિસેફ ઈન્ડિયા કન્ટ્રી ઓફિસ અને ચાઈલ્ડલાઈન ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન માટે નીચે આપેલા ઈનપુટ્સ સાથે કાળજીપૂર્વક નિરુપવામાં આવી છે.

ટૂલકિટ સામગ્રી વિકાસ, ક્યુરેટ અને ડિઝાઈન શ્રી મતિ સોનલ કપૂર અને શ્રી જસવિન્દર સિંઘ, પ્રોત્સાહન ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન, નવી દિલ્હી, ભારત દ્વારા.

પ્રાણી પ્રતીકવાદનો ઉપયોગ કરીને મૂળ મંડાલા કળા: જર્મનીની કલાકાર કુ. અલેના રોકિંગરે આ કિટ માટે ફાળો આપ્યો.

ઉદાહરણના મૂળ ચિત્રો ચિત્રકાર કુ. લશા તાગડપલ્લીવાર, પુણે, ભારત તરફથી પ્રાપ્ત થયાં છે.

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C>
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens:
https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (<https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/>), Literacy in Focus (<https://www.litinfocus.com>) with Protsahan India Foundation's (<https://protsahan.co.in>) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
9. <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>
10. <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
11. <https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
12. <https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/>
13. <https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf>
14. Translation from English to Gujarati by Raju Deepti - Director Childline - Mandvi, Gujarat.