CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

unicef for every child

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಆರೈಕೆ

(ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ)

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕೋವಿಡ್–19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ, ಒಂದು ವಿಚಾರ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ: ಅದು, ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಫೋಟದಿಂದ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸಮಾಜದ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಳಿತಿನ ಮೇಲೂ ಸಹ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಜನಸ್ತೋಮಗಳ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಲಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ, ಕೋವಿಡ್–19 ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನೆದುರು ಈ ರೋಗ ಇಟ್ಟಿರುವ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟಪಡುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮೂಹ. ಮಕ್ಕಳು.

ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮತ್ತು ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ವಿಧಿಸಿರುವ ನಿರ್ಬಂಧದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕೀಕರಣ, ಆಟೋಟಗಳು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾಗಿರಬಹುದು, ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹದಿವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವೂ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಯಸ್ಕರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದು ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋವಿಡ್–19 ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡುವುದಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಜನರ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಕೇವಲ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ. ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಕ್ಕಾಗುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೋಷಕರ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರ್ಯಾಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅಥವಾ ವಲಸಿಗರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧ ದೈಹಿಕ ಆಘಾತಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಓಡಾಡಲು ನಿರ್ಬಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ, ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಆಶ್ರಯಪಡೆದು ಧೈರ್ಯ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಕೋವಿಡ್–19ರ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಯುನಿಸೆಫ್ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಹೊರತರಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಈ ಕೋವಿಡ್–19 ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗುವುದು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗುವ ಒತ್ತಡ, ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೂ ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು 6 ರಿಂದ 10, ಮತ್ತು 11 ರಿಂದ 19 ರವರೆಗೆ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯದ (ಎಂ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಸಿ.ಡಿ) ಭಾಗವಾದ ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಪಾಲುದಾರರಿಗೆ, ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡುವ ತಳಪಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೋವಿಡ್–19ರಿಂದಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೋ ಅವರ ಮೇಲಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗೋಣ: ಅವರೇ ಮಕ್ಕಳು.

ಸೊಲೆಡಾಡ್ ಹೆರೆರೊ
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಭಾಗ
ಯುನಿಸೆಫ್ ಭಾರತ ಕಛೇರಿ

ಸಂದೇಶ

ಗೆಳೆಯರೇ

ಕೋವಿಡ್–19 ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರನ್ನು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೇ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡರಿಯದಂತಹ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ದೂರವಿಡುವ / ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಆದರೆ ಧೈರ್ಯ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಕಲಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗದ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸವು ದಾಖಲಿಸಲಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ / ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡಿರುವಂತೆ, ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಡಾಗಬಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಕೋವಿಡ್–19ರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಇಡೀ ದೇಶಕ್ಕೆ ದಿಗ್ಬಂಧನವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದ್ದಾಗಲೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದಲೂ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದೇಶ– 'ನಾವು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಆಗಿಲ್ಲ!' (ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಲ್ಲ). ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಭಾರತದ ವಿಶೇಷ ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿಯಾಗಿರುವ, 1098, ಸಂಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ / ದಿಗ್ಬಂಧನ ಹೇರಿದ ಸಮಯದಿಂದ ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಬರುವ ಕರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಬಂದ ಕರೆಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕರೆಗಳು ಸಹಾಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಆಗ್ರಹಿಸಿರುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಲು, ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡಲು, ತ್ಯಜಿಸಿದ / ತೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾದ ಹಿಂಸೆ, ಶೋಷಣೆ, ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಪರಿತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಅನುಭವಿಸಿದ, ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿರುವ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹಕ್ಕೀಡಾದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಧಾವಿಸಿ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದವುಗಳು ಆಗಿವೆ. 1098 ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಕರೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವನ್ನು ತಲುಪಿ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ತಕ್ಷಣದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯ, ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ / ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

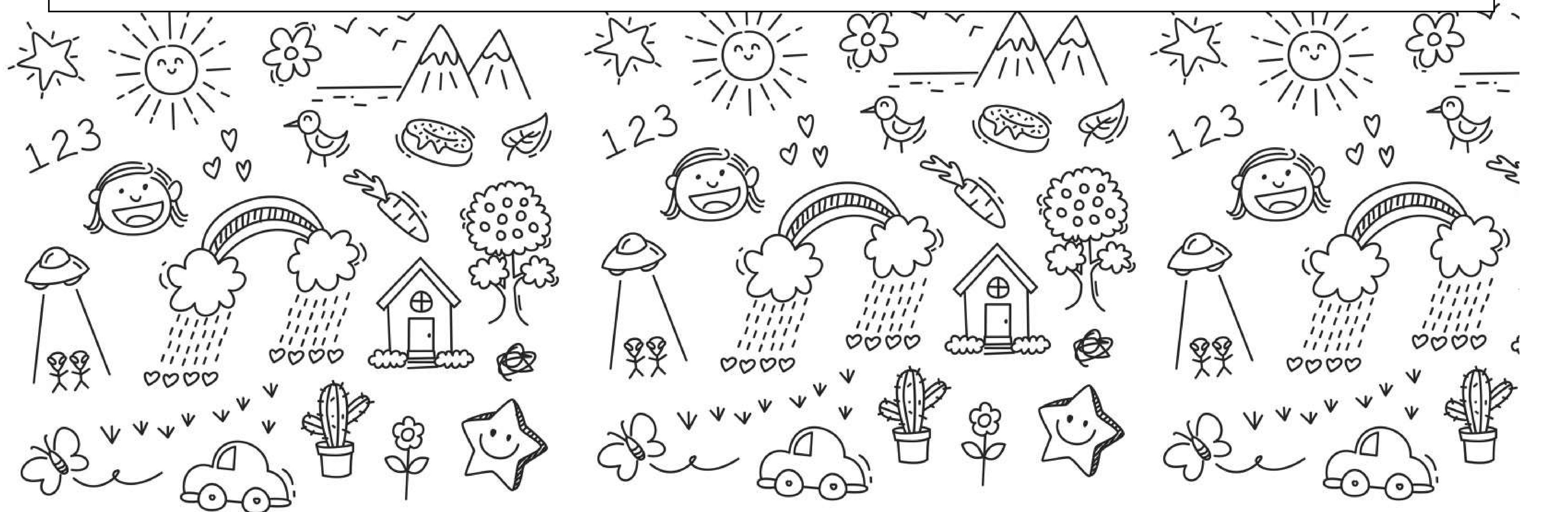
ಕೋವಿಡ್–19ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಎಲ್ಲರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ, 1098ರ ಕೆಲಸಗಳು ನಮಗೆ ಸದಾ ನೆನಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ಕೊರೋನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿರಲಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿರಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವವರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸರಳ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾಗುವ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಇಂದಿನ ಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ನ ವಿಶಾಲ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ಯುನಿಸೆಫ್‌ಗೆ 'ನಾವು ಆಭಾರಿಗಳು!' ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿರುತ್ತೇನೆ.

ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಾವು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, "ಒಂದೇ ಒಂದು ಕರೆ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು" ಆದ್ದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪರ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮಗು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ / ಕಂಡಾಗ ದಯವಿಟ್ಟು 1098ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ!

ಹರ್ಲೀನ್ ವಾಲಿಯಾ
ಉಪ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಕೋವಿಡ್–19ರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ (ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಡೆಸುವ ಆಶ್ರಯತಾಣಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ.



ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಯಾವುದನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿದೆ?

ಕೋವಿಡ್–19ನಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಾತಂಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಾವಾವೇಶಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ವೇದಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು, ಆಟವಾಡಲು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಅಥವಾ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ (ಬಲವಂತ ದಿಗ್ಬಂಧನ) ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಯಾವಾಗ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೋ, ಆಗ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಚ್ಚಿನ ಶೋಷಣೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರ

- ಮಕ್ಕಳು ವಿನೋದವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಆಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಖಂಡಿತಾ ಸಿಗುವಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಕೈಪಿಡಿ ನಿಮಗೆ ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

- ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗಬಹುದುದಾದ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು.

- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಡನಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈ ಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಲು ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.** ಇವು ಮನೋರಂಜನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು, ಮಕ್ಕಳು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲು ನೀಡಲಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಆಗಿ ಮುಂದಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.

- **ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪುಗಳ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು, ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳು (6–10 ವರ್ಷಗಳು) ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು (11–19 ವರ್ಷಗಳು).** ಇವು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುವುದು (ಸ್ಟೋರಿ ಬೋರ್ಡ್).

- **ಕೋವಿಡ್–19 ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.** ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ದಿನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿ.

- **ಬಣ್ಣಹಾಕುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪುಟಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳೇ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಬಣ್ಣ ಹಾಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು.** ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಕೇವಲ ಸೂಚಕವಾಗಿವೆ; ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸೃಜಶೀಲ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ನೀವು ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

- **ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಹುದು**

ಇದು ಏನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ?

ವಿಷಯಗಳು:

- ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲ/ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ/ಸಂಕಟದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು
- ಕೋವಿಡ್–19 ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದ.
- ಕೋವಿದ್–19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವದಂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಹಿಂಸೆ, ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
- 6–10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್/ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳು
- 11–19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್/ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳು
- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

1. ಮಕ್ಕಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ (ಆತಂಕ, ದುಃಖ) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು – ಪ್ರತಿ ಮಗು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಮೌನವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ/ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಟತನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿದೆ, ಮೌಲ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಾದ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಾನುಭೂತಿಯಿಂದ (ಎಂಪಥಿ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಟ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಯೂ ಸಹ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೋಪ, ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖದಂತಹ ಗೊಂದಲದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ / ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

4. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಅವರೇ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ/ ಯಾತನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛಿದ್ರಕಾರಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

6. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೋವಿಡ್–19 ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರು ಯಾರೂ ಅಂತಹವರನ್ನು ಕಳಂಕ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಕರ ಸಂಕೇತಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಾರದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

7. ಅತಿಯಾಗಿ ಕೋವಿಡ್–19ರ ಬಗ್ಗೆ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಮನವೊಲಿಸುವುದು

8. ಕುಟುಂಬ / ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತು ವೃತ್ತಿಪರ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅಥವಾ ಚೈಲ್ಡ್ ಲೈನ್ 1098ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ.

9. ವಿಶೇಷವಾದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಉಚಿತ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 080–46110000ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲ/ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲ/ ಶೋಷಿತರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಲವಾದ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋವಿಡ್–19ರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವು ಅವರ ಅಭದ್ರತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

- ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಸಿಐ)ಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರ ಆರೈಕೆಯಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು
- ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ / ಸಂಪರ್ಕಿತ ಮಕ್ಕಳು (ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು)
- ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ವಲಸೆ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮಕ್ಕಳು.
- ಇತರ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಇತ್ಯಾದಿ

ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

- **ಆಲಿಸಿ:** ಅವರು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅವರ ಭಯಾತಂಕಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

- **ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ:** ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸರಳ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾ. ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು. ಧೈರ್ಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

- **ಭರವಸೆ ನೀಡಿ:** ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ. ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಯೋಗ್ಯ ಮೂಲಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುವುದು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ. ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಯೋಗ್ಯ ಮೂಲಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ

- ಮಲಗುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ / ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು
- ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು/ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು
- ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ
- ದೈಹಿಕ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಥವಾ ತಲೆನೋವಿನ ತಕರಾರು
- ಭಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಲು ಹೆದರುವುದು
- ಯಾವಾಗಲೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದು
- ಹೊಸದಾಗಿ ಭಯಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಭಯ)
- ಆಟವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿನೋದವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ದುಃಖಿತನಾಗಿರುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಳುವುದು

ನೆನಪಿಡಿ, ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವ ತೋರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರೆ ಮಾಡಿ : ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ 1098

ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ / ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕ

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ 080-46110007

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು

- ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರ ಸಹಾಯ ಆವಶ್ಯಕ
    - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.
    - ಮಾತನಾಡುವ ವಿಷಯ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಇರಲಿ.
- ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕ್ರಮವಹಿಸಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್–19ರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- **ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು, ಪೋಷಕರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು (ಉಚಿತ ಕರೆ) ಅಥವಾ, 011–23978046.**

    ನೀವು ಈ ಮುಂದಿನ ಇಮೇಲ್‌ಗೂ ಬರೆದು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು: ncov2019@gov.in or ncov2019@gmail.com

ಕೋವಿಡ್-19 ಪೋಷಕತ್ವ/ಪಾಲನೆ: ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದೆಯೇ? ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯೇ? ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಾವಾವೇಶಗಳು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದು ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವಿನೋದಮಯವಾಗಿರಲು ಈ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರಕಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ತಾವು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ತಮಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಭಾವ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.

ಅದು ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೊಂಚ ಅಧಿಕ ಸಮಯವಾಗಿರಬಹುದು– ಅದನ್ನು ನೀವು ಕೂಡಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅದೇ ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಹದಿವಯಸ್ಕರಾಗಲೀ ಆ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಏನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನೇ ಕೇಳಿ

ಆಯ್ಕೆ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೈಮುಟ್ಟಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಟ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾಕೆ ಅದು 'ಈಗ ಸರಿಯಲ್ಲ– ಮತ್ತು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ (ಮುಂದಿನ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ)

ನಿಮ್ಮ ಎಳೆ ಮಗು/ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಲು ಕೆಲವು ಸುಳುಹುಗಳು/ಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ, ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಗೀತ ಮಾಡಿ
- ಮಗುವಿನ ಮುಖಭಾವ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಕಲಿ ಮಾಡಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ
- ಕಪ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ
- ಕತೆ ಹೇಳಿ, ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ

ಟಿವಿ ಮತ್ತು ಫೋನ್ ಆರಿಸಿ/ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ವೈರಸ್ ಮುಕ್ತ ಸಮಯ.

ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಲು ಕೆಲವು ಸುಳುಹುಗಳು / ಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ: ಕ್ರೀಡೆ, ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು
- ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಡಿಯಿರಿ (walk) (ಹೊರಾಂಗಣವು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡಬಹುದು)
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಲು ಕೆಲವು ಸುಳುಹುಗಳು / ಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ
- ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಡಿಯಿರಿ (walk) (ಹೊರಾಂಗಣವು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡಬಹುದು)
- ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಶಿಲೆಯಂತೆ (ಸ್ಟಾಚು) ನಿಲ್ಲಿ!
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ – ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆಟದಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ
- ಶಾಲೆಯ ಓದುಬರಹದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ವಿನೋದವಾಗಿರಿ!

ಯುನಿಸೆಫ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ಕೋವಿಡ್-19 ಪೋಷಕತ್ವ: ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿವಯಸ್ಕರು ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿಸುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಸದಾ ಇರುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೊಂದು ಕೂಗು ಹಾಕಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. "ಇನ್ನು ಸಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈ ರಂಪಾಟ!" ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ.

ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ

ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ/ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವಾಗ ಧನಾತ್ಮಕ/ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ 'ದಯವಿಟ್ಟು ನಿನ್ನ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡು' ('ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಬಿಸಾಕಿ ಗಲೀಜು ಮಾಡಬೇಡ' ಎಂದು ಕೂಗಬೇಡಿ)

ಇದು ಎಲ್ಲವೂ ನಾವು ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ!

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡಿದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೋಪ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆದು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಶಿಸಿ

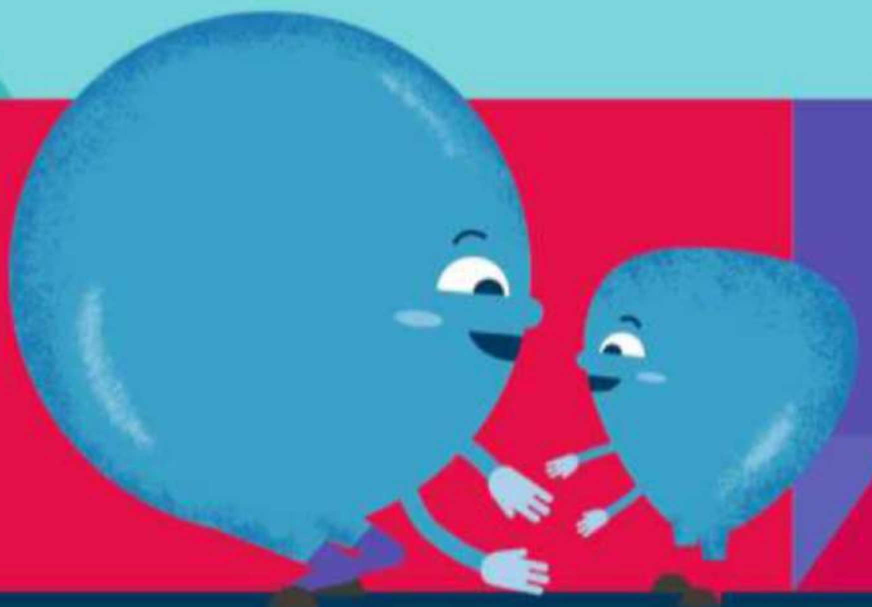
ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ತೋರಿಸದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನೀವದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನೈಜತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ

ನೀವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಲಾದೀತೆ? ಮಗುವಿಗೆ ಇಡೀ ದಿನ ಮೌನವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ – ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಯ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಬಹುದು.



ಯುನಿಸೆಫ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ನಿಮ್ಮ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಣಿಕೆಗಳ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ

- ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಗೊಳಿಸಲು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು – ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ – ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಬಹುದು.
- ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು – ಅಥವಾ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಅವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು!
- ನೀವು ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬಹುದು. ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ.

ವಿನೋದವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ಕೈ ತೊಳೆಯಲು 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಹಾಡು ತಯಾರಿಸಿ. ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ.
- ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಮುಖ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆವು ಎಂದು ಎಣಿಸುವ ಆಟ ಕಟ್ಟಿ. ಯಾರು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ! (ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಎಣಿಸಬಹುದು)

ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದಿರೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ವಿನೋದದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ.

ಈ ದಿನ ನೀವೇನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದಿರೋ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವೊಬ್ಬ ಸ್ಟಾರ್/ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಮಾದರಿ

- ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇತರರೊಡನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬಲ್ಲವರೊಡನೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಳ್ಳವರೊಡನೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಯುನಿಸೆಫ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ಕೋವಿಡ್-19 ಪೋಷಕತ್ವ: ಸಂರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಕೋವಿಡ್–19 ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೂ ಕೂಡ ಕಷ್ಟ. ಹೊಸ ದಿನಚರಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು, ಆಲಿಸಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿ

ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ

"ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಾವು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವಿದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೇಳಬಹುದು

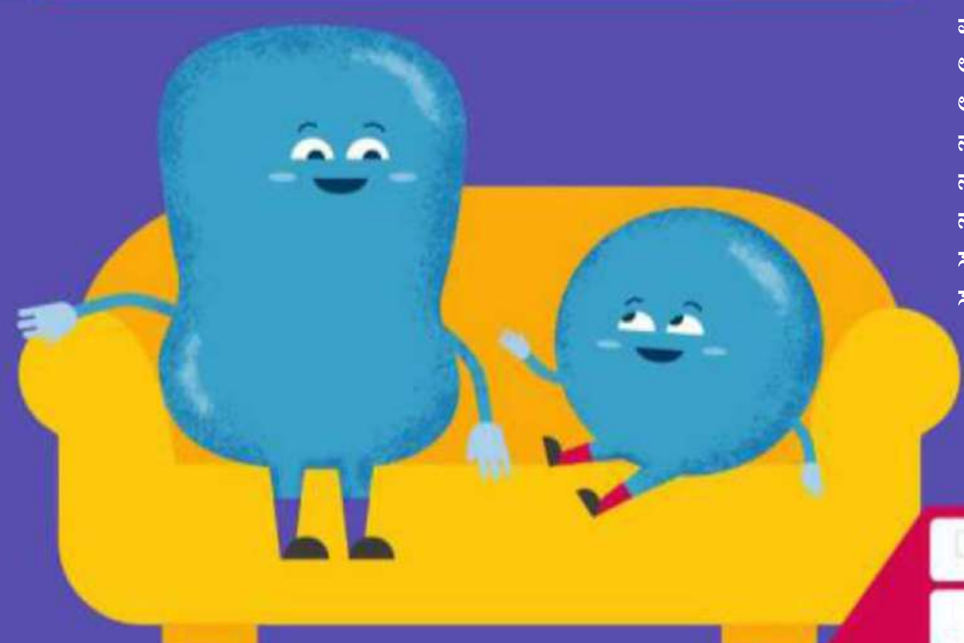
ನಿಮ್ಮ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಭರವಸೆ ತುಂಬುವಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತರುತ್ತದೆ.

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ, ಊಹಾಪೋಹಗಳು ಸರಿದಾಡುತ್ತಿವೆ

ಕೆಲವು ನಿಜವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:
https://www.who.int/emergencies/dieseases/novel-coronavirus-2019
ಮತ್ತು https://wwwunicef.org/coronavirus/covid-19
ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ ಮತ್ತು ಯುನಿಸೆಫ್ ಸಾದರಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ನನ್ನ ಶಾಲೆ ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿದೆ?
ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?
ಅದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?
ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ?
ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಯಾಕಿರಬೇಕು?
ನಾನೇನು ಮಾಡಬಹುದು?
ನಾನು ಏಕೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು?
ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಾನ್ಯಾಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು?
ಸತ್ತು ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೇನು?



ಯುನಿಸೆಫ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH · World Health Organization · unicef for every child · INTERNET OF GOOD THINGS · CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION · ACCELERATE

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ಕೋವಿಡ್-19 ಪೋಷಕತ್ವ: ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಾಗ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತತೆ ಇರಲಿ

ಮಾತನಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಈಗಾಗಲೇ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೌನ ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ!

ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ (COVID-19) ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವದಂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು

ಕೋವಿಡ್–19 ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವದಂತಿಗಳು

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹರಡುತಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವದಂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸುಳ್ಳು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

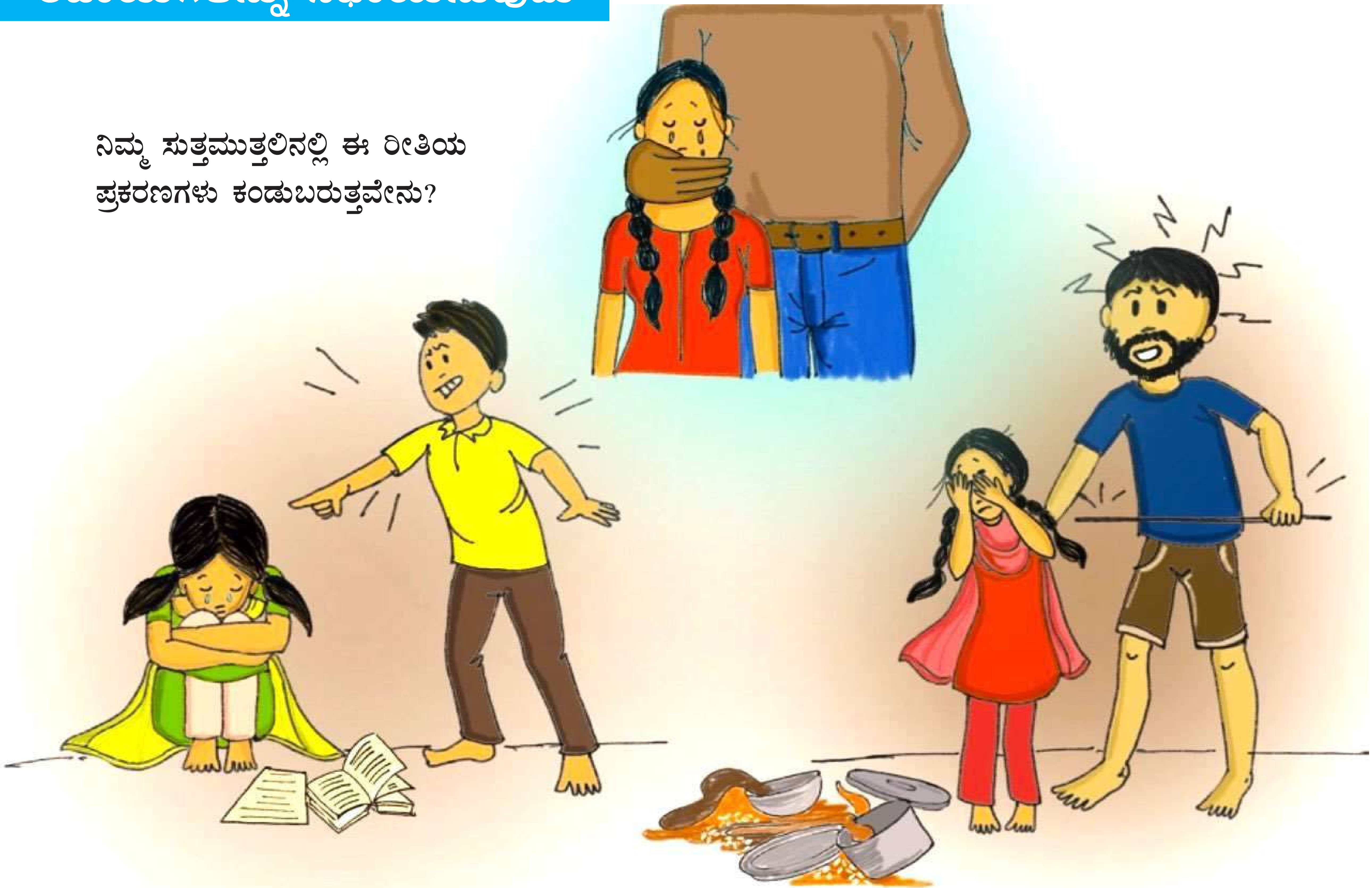
ಈ ಮುಂದಿನ ಮಾಹಿತಿ ನಿಜವಲ್ಲ:

1. ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ವೈರಸ್ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಯುವಜನರಿಗೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ
2. ವೈರಸ್ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
3. ಮೌತ್‌ವಾಶ್, ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು (ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್), ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮದ್ಯದ ಬಳಕೆ ಕೋವಿಡ್ –19 ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ
4. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಹಬೆಯಾಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು
5. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ
6. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತೀಯರು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ
7. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ / ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ

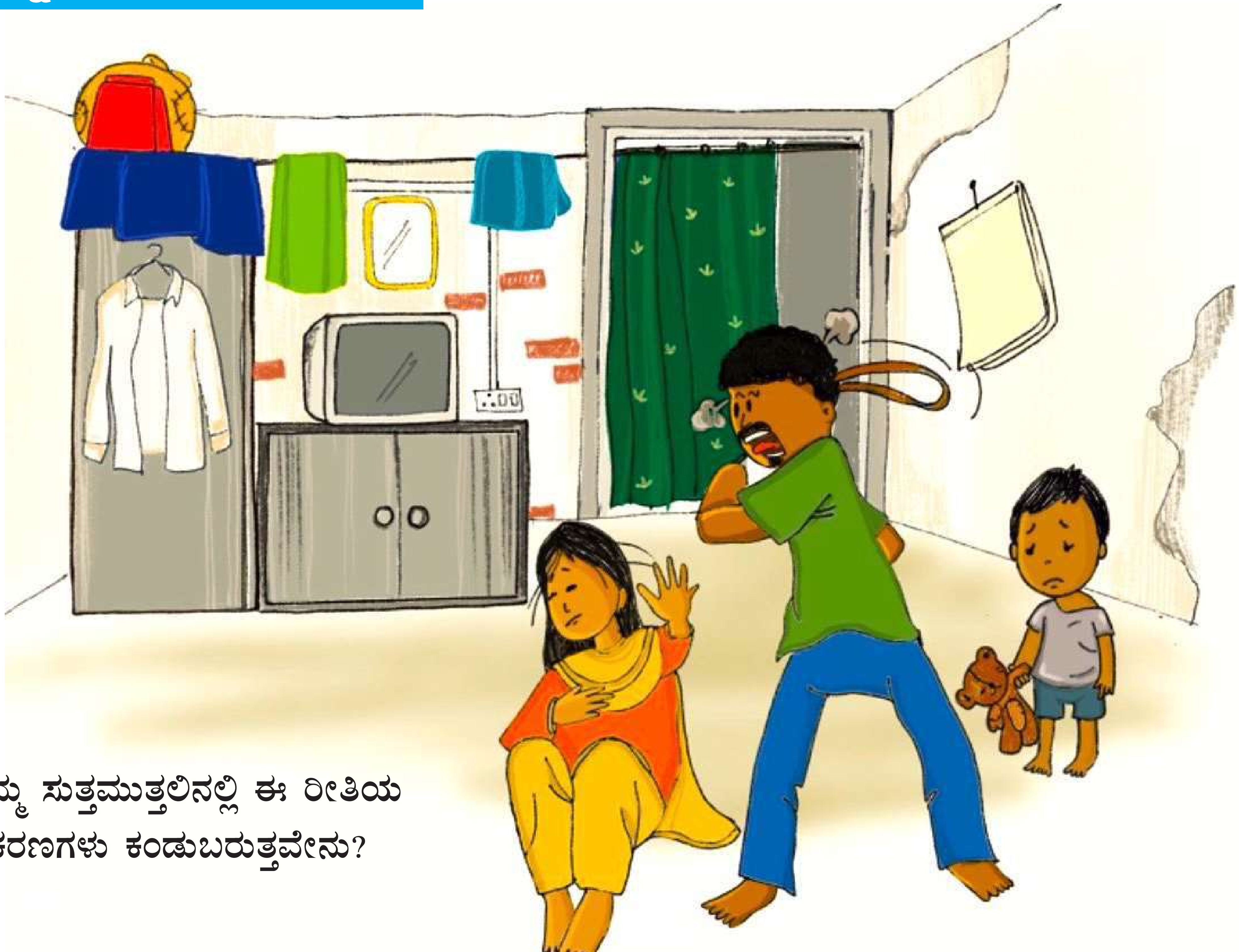
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೇನು?



ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು



ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೇನು?

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೇನು?

ಹಿಂಸೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ, ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಯ ಅಪಾಯ

- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯದ ನಷ್ಟದಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟಶಬ್ಧಗಳಿಂದ ಬೈಯುವುದು, ಕಠಿಣವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತಿರುವ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಂದಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಲದೇ ಚಿಂತೆಗೀಡಾದ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರ ಜೊತೆಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುವಂತಾಗಿದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಮಗು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ – ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗಳಾದ ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಕೆ ಮತ್ತಿತರ ದುರುಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರು ಮಾಡುವವರಿಗೆ (ಗ್ರೂಮರ್ಸ್) ಬಲಿಯಾದಾರು.
- ಸದ್ಯ ಮನೆಯೊಳಗೇ ದಿಗ್ಬಂಧನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು, ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದೂಡಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು

ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಯ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಯಾತನೆ, ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳು, ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಇತರರಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಇತರ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತು ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬಲ್ಲ, ಆರಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬಲವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಬೇಕು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಠ/ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಎದುರು ಮಾತನಾಡಿ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅದು ಅವರು ಬಹಳ ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಅವರು ಶಾಂತವಾದ ನಂತರ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಧ್ಯದ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳೇನೆಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೇಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕೋಪದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಇರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವುದೋ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅರಿವಾದರೆ, ಏನಾದರೂ ಹೊರಗಿನವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ 1098ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ – ಅವರ ದೇಹವು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದು ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ಅವರೊಡನೆ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗದ ಸ್ವಭಾವವೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಅವರಿಗಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಂಬಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ 1098 ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ನೀವು ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1091 ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸ್ 100ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ದೂರು ನೀಡಬಹುದು.
- ಜೊತೆಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಡೆ ಕುರಿತು ಅನುಬಂಧ 1ರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರಲು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ!

ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು 5 ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು

01 ನೀವು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಿರಲು ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ.

02 ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ಫ್ರೆಂಡ್ ರಿಕ್ವೆಸ್ಟ್ (ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು ವಿನಂತಿ) ಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಡಿ

03 ಯಾವುದಾದರೂ ಇಮೇಲ್ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಜಂಕ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ

04 ಪಾಸ್ವರ್ಡ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವತ ಗುಪ್ತ ಸಂಕೇತ!. ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

05 ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವಾಗ ಲಾಗ್ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ

#StaySafeOnline

ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಈ 5 ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ

6-10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಟೂಲ್ ಕಿಟ್

ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ನೀವು ನಡೆಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

(6-10 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ)

ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

6–10 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

1. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶವಿರುವ ಮುದ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಚಿತ್ರಗಳು (7 ಕೊರೋನಾ ಸೇನಾನಿಗಳ ಗೌರವ ಸೂಚಕ ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವ ಸೂಚಿಸುವ 3 ಬಣ್ಣ ಹಾಕಬಹುದಾದ ಹಾಳೆಗಳು).
2. ರೋಗಲಕ್ಷಣ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್–19 ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಚಿತ್ರ/ಇನ್ಫೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳು.
3. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್–19 ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ' ಮತ್ತು 'ಮಾಡಲೇಬಾರದಾದ' ಸಂದೇಶವುಳ್ಳ ಕರಪತ್ರಗಳು.
4. ಪದಪುಂಜ ಅಥವಾ ಪದಜೋಡಣೆ (ಕೋವಿಡ್–19 ಕುರಿತು ಕತೆ ಕಟ್ಟುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)

ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಬಹುಮಾನ ಸ್ಟಿಕರ್‌ಗಳು

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಈ ಸ್ಟಿಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, **6–10**ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳ ಕುರಿತ ಚರ್ಚೆ ಅಥವಾ ಮಾತುಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳು ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಧನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ

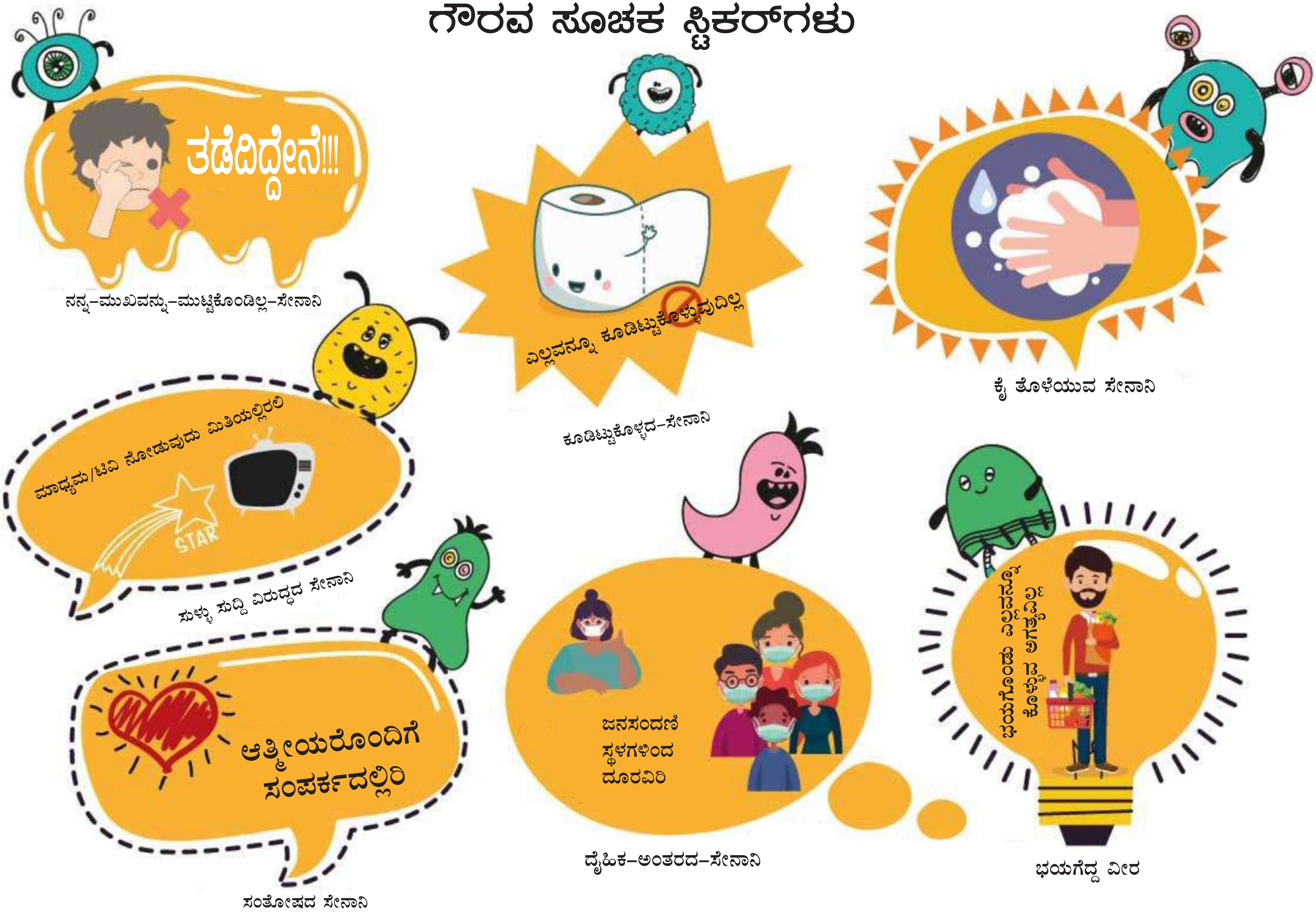
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳದ ಹೊರತು ನೀವೇ ಮುಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಗಾಬರಿ/ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

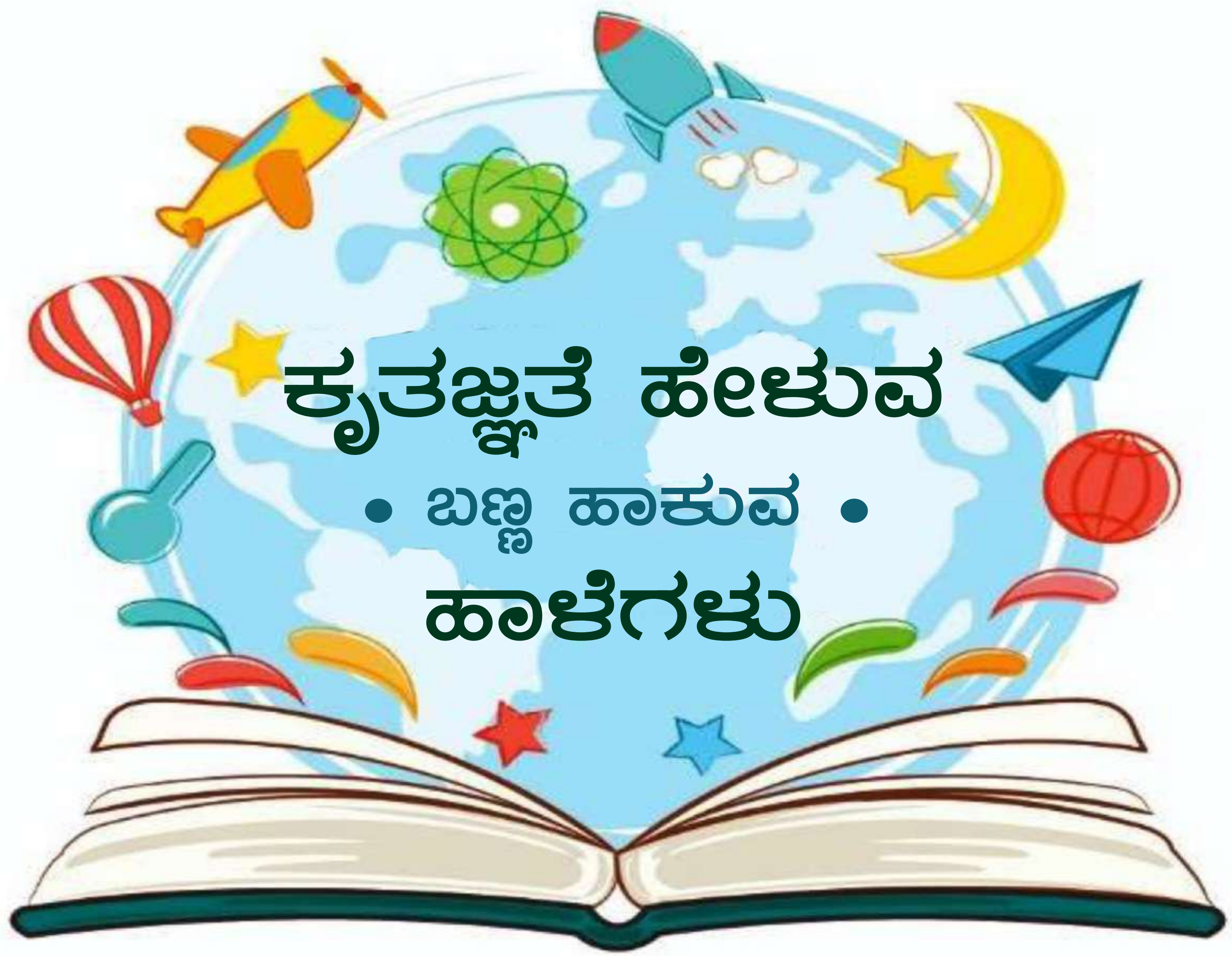
- ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರಲಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸಿ.

- ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕುರಿತು ಆಗ್ಗಿಂದಾಗ್ಗೆಯೇ ಮರೆತುಬಿಡಬಹುದು, ಆದರೂ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

- ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಅವರ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಕೊರೋನಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತಿರುವ ಸೈನಿಕರ ಗೌರವ ಸೂಚಕ ಸ್ಟಿಕರ್‌ಗಳು

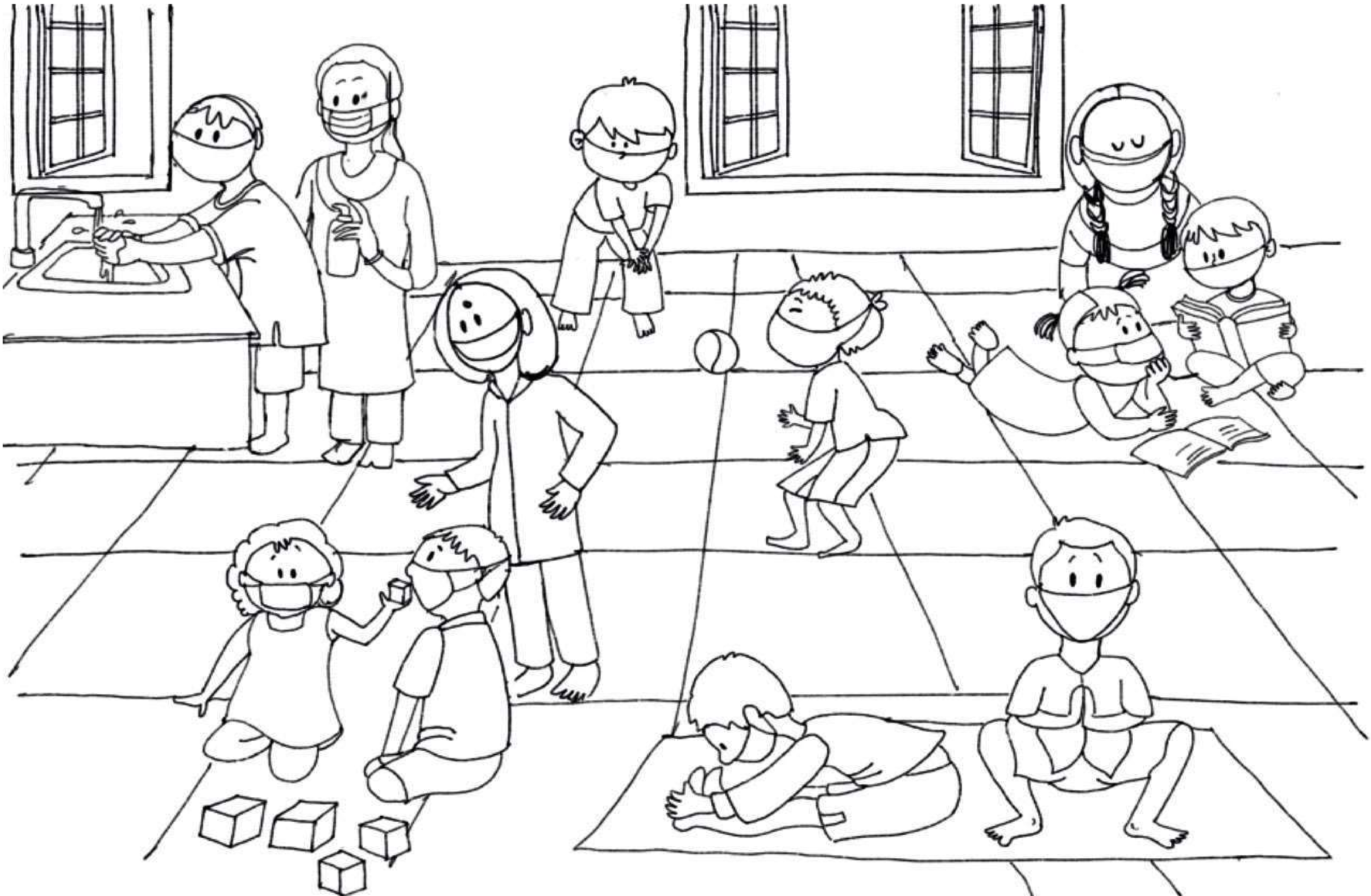




ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು: ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಜನರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಕೋವಿಡ್–19 ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೂರು ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ತುಂಬಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಆವರಣಗಳು



ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ನಾಯಕಿಯರು

ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು

ಮಾಹಿತಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ ಮತ್ತು ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಕೈಪಿಡಿಯ ಈ ಭಾಗವು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಚಿತ್ರಗಳಿರುವ (Infographic) ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್–19 ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯವಿವರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು (ಇದೇ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದೇ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ ಸಾಧನವಾಗಿಯೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಪಾಲಕರು ಮಾಹಿತಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಅಥವಾ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಯನ ಪಾಠವನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ / ಪ್ರತಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಂಚಬಹುದು.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಮುಖಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

‘ಈ ಐದನ್ನು ಮಾಡಿ’ ಈ ಮುಂದಿನ ಐದು ಮೂಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಯಿರಿ

1. **ಕೈಗಳು :** ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ (ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಕೈ ಉಜ್ಜಿ).

2. **ಮೊಣಕೈ** : ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

3. **ಮುಖ :** ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಡಿ (ಸ್ವಚ್ಛ ಇಲ್ಲದ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ)

4. **ಅಂತರ :** ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ ಇನ್ನಿತರೆ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರಿ (1 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ 3 ಅಡಿ)

5. **ಮನೆ :** ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಐದು ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅವರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಹಿತಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಕಾಗದ/ಟಿಷ್ಯುವನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ

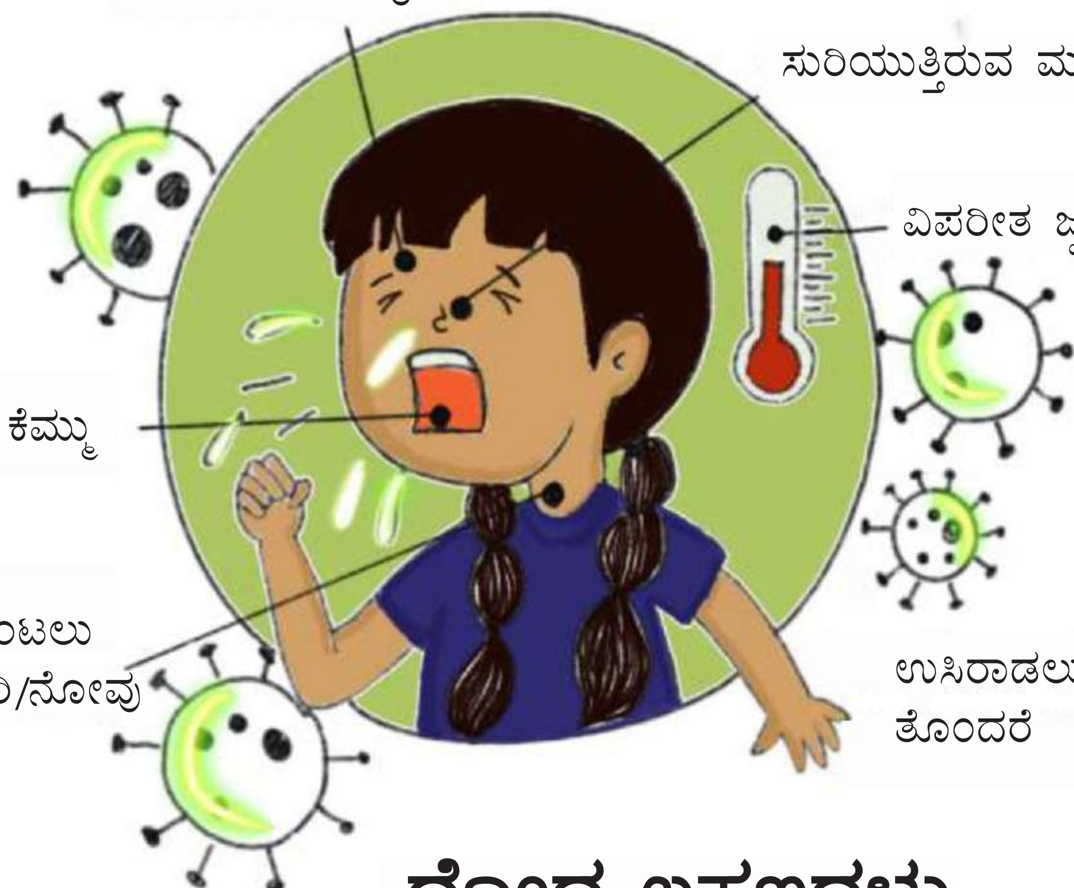
ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮುಖಗವುಸು/ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಅಥವಾ ಹರಡುವುದು

ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ

ಕೆಮ್ಮು/ಸೀನುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾರಿಬರುತ್ತದೆ

ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು



ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಊಟ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ

ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಪಾಲಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರೆಯಿರಿ

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಅಥವಾ ಹರಡುವುದು

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಲೇಬಾರದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ನೀಡಲು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕರಪತ್ರ

ಈ ವಿಭಾಗವು "ಕೊರೋನವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ 2019 (ಕೋವಿಡ್–19) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ."

ಕೈ ತೊಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವಾಗ ನೀವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದನಿ ಮತ್ತು ಭಾವವನ್ನು ತೋರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆ ಭಯಪಡಿಸುವಂತೆ, ಗಾಭರಿ ತರಿಸುವಂತೆ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ 2019 ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಂದ ಕೇಳಿದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು–ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದವು ಮತ್ತು ಮಾಡಲೇಬಾರದವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಈ ಮುಂದಿನವರುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ: ಕೋವಿಡ್–19 ರೋಗವಿರುವವರು; ಕೋವಿಡ್–19 ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು; ಕೋವಿಡ್–19ರಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್–19ರಿಂದಾಗಿ ಮೃತಪಟ್ಟವರು.

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ರೋಗವಿರುವವರನ್ನು 'ಕೋವಿಡ್–19 ರೋಗಿ' ಅಥವಾ 'ಬಲಿಯಾದವರು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬಾರದು.

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಶಾ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ. ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಾಧಾನಕರ ಭಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕಳಂಕ / ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗದವರನ್ನು ಈ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರಿಸಬಾರದು. ನೆನಪಿಡಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಜನಾಂಗ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರದೇಶ, ಸಮುದಾಯಗಳ ಜನರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಹಲವು ಉತ್ತರಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ.

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ಅವರ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಹಗುರಾಗಿಸಬೇಡಿ. ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳನ್ನಂತೂ ಕೊಡಲೇಬೇಡಿ.

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಕೈ ತೊಳೆಯುವಂತಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ. ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಡಾಗಬಲ್ಲವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ದಿಗಿಲು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿಸಬೇಡಿ.

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮಗೆ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳೊಡನೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಏನೇನೋ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗಬೇಕಾಗಿದ್ದೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೆದರಿಸಬೇಡಿ.

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಕೋವಿಡ್–19 ರೋಗವಿರುವವರು ಅಥವಾ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು

ಮಾಡಲೇಬಾರದು : ಕೋವಿಡ್–19 ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಅವರು ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇವರು ಸೋಂಕು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಯಾರೋ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಜನರನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ

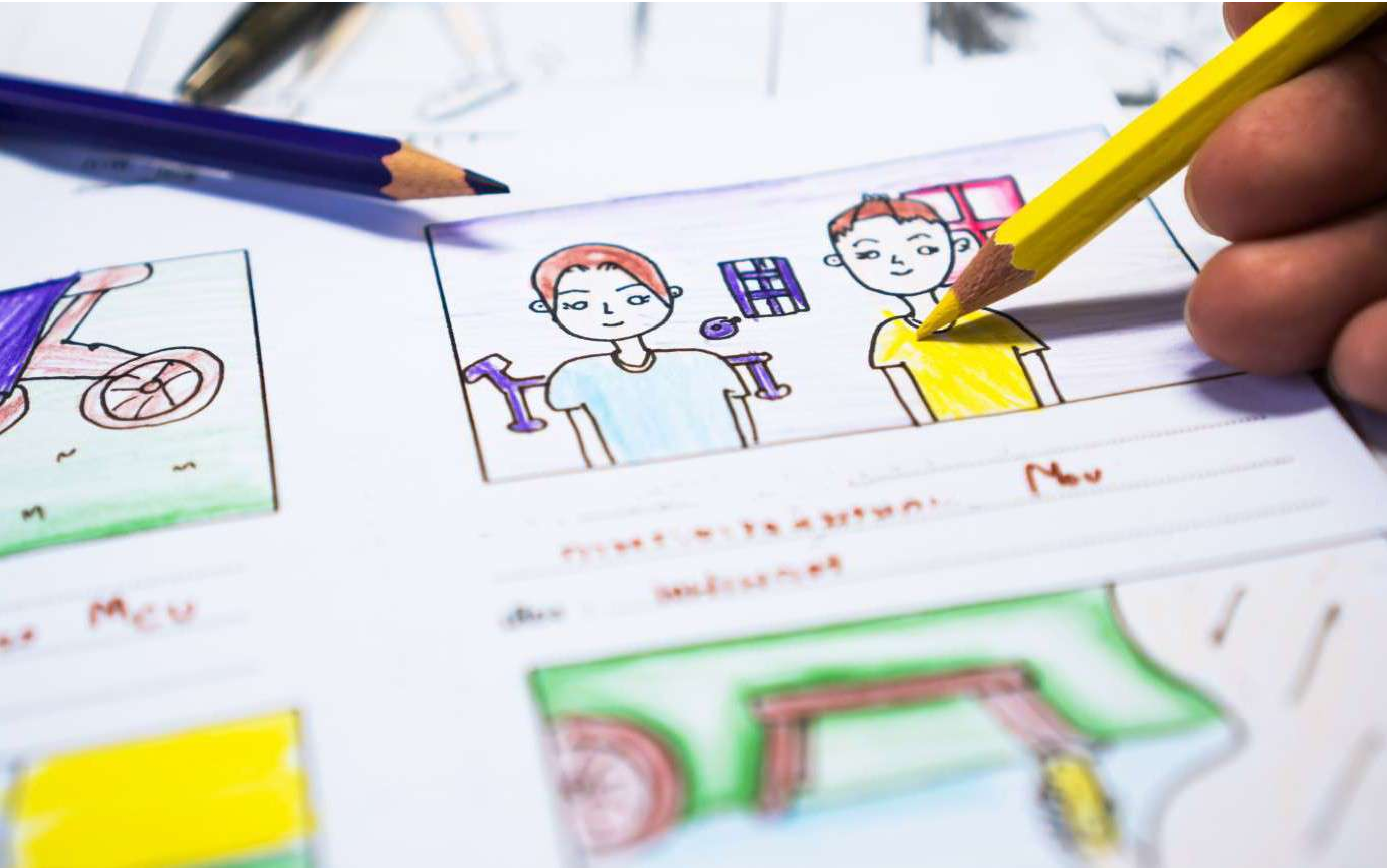
ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದತ್ತಾಂಶ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧಿಕೃತ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೋವಿಡ್–19 ರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ಮೂಲವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗದ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮತ್ತು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿರಂಜಿತವಾದ ಭಯಾನಕ ಅರ್ಥವಿರುವ 'ಪ್ಲೇಗ್', 'ಪ್ರಳಯ' ಮುಂತಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಸುರಕ್ಷಿತ ದೂರ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾದವರು ನಡೆಸಿಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ

ಮಾಡಲೇಬಾರದು: ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಪೊಲೀಸರು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ಕೋವಿಡ್–19ರ ವಾಹಕರು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕೀಳಾಗಿ ಕಳಂಕಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಸದಾಕಾಲ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು (ಕೋವಿಡ್-19 ಕುರಿತು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್)



ಪದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು (ಕೋವಿಡ್-19 ಕುರಿತು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್)

ಈ ವಿಭಾಗವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

ಮಕ್ಕಳ ಆತಂಕ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವೂ ಅನನ್ಯವೂ ಆದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಯಾವುದಾದರು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ, ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್–19 ರೋಗ ನಾಳೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮೂಡಿಸಿ ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಜನ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲಸಗಳು, ಪೋಷಕರ ಹಣಕಾಸು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪಡಿತರ ದಾಸ್ತಾನು, ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು.

ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಪದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಕೋವಿಡ್–19ನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ನೀವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್–19 ಅನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಯಂ–ನಿರ್ಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಕ್ಕಳು ಕೋವಿಡ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಅಥವಾ ಕಿರುನಾಟಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ;

ಡಾ.ಶಬ್ನಮ್ ಅವರು ಭಾನುವಾರ ಮುಂಜಾನೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದರು. ಎಂದಿನಂತೆ ಪಿಂಕಿಯೇ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಳು.

"ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಂಟಿ ಅದು ಯಾಕೆ?" ಅವಳು ಕೇಳಿದಳು

“ಈ ಚೀಲಗಳು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ. ಈ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖಗವಸು, ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು”. ಇವನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಡಾ.ಶಬ್ನಮ್ “ಬನ್ನಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಅಂತ ಹೇಳ್ತೇನೆ” ಎಂದರು.

ಮೊದಲ ಕಥೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆ

ಉದ್ದೇಶ:

ಕೋವಿಡ್–19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿನೋದಮಯವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಪದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಕೋವಿಡ್–19ಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೆಣೆಯಿರಿ.

ನೀನಾಳ ತಾಯಿ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು: ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೋವಿಡ್–19ಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೀಳದೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿರು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ/ನಾಟಕವನ್ನಾಗಿಸಲು ಬಳಸಲಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:

ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ನೀನಾ ಆತಂಕದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳೆದುರು ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಳೆದ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳದರತ್ತ ಒಮ್ಮೆಯೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ.

“ಅಮ್ಮ” ಅವಳು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೇಳಿದಳು, “ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ನಾನು ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ. ಅದು ನಿಜವೇ?”

ಅವಳ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ನೀನಾಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, “ಹೌದು ಮಗು, ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ನಿಜ. ಆದರೆ ನೀನು ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಭವಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು...”

ಎರಡನೇ ಕಥೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆ

ಉದ್ದೇಶ:

ವಯಸ್ಕರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೋವಿಡ್–19ಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಪದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ನೈಜ ಮತ್ತು ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೆಣೆಯಿರಿ.

ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ಸುದ್ದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕಲ್ ನೀಲ್

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ಣ, ನೈಜ ಅಥವಾ ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಗುರುತಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈ ಸುದ್ದಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಅಥವಾ ಕಿರು ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

ರೋಹಿತ್ ಮತ್ತು ರಾಹುಲ್ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಭಾವದವರು. ರೋಹಿತ್ ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ರಾಹುಲ್‌ಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ, ಈ ಹುಡುಗರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನೀಲ್ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಅವರ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

"ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ, ಈ ಸುದ್ದಿ ಹೇಳುವವರು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನೂ ನಮಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ" ಎಂದು ರಾಹುಲ್ ಹೇಳಿದ.

"ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ, ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತೆ ನೀನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಆಗ ಹೀಗೆ ಯಾರುಯಾರೋ ಏನೇನೋ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀನು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ರೋಹಿತ್ ಉತ್ತರಿಸಿದ. "ನೀನು ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನೀಲ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ..."

ಮೂರನೇ ಕಥೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಉದ್ದೇಶ:

ಕೋವಿಡ್–19 ಎಂಬ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಗತ್ಯ ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಪದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತ ಅಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಲಚೇತನರು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಬಡತನದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲ ವಿಪರೀತ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಘನತೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಸೂಕ್ತವಾದ, ಬೆಂಬಲ ಪಾಲನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೆಣೆಯಿರಿ.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತಿರುವುದು ಗಂಭೀರ ವಿಷಯ. ಗಂಡು ಹಾಗು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವಿನ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ / ನಾಟಕ ಮಾಡಲಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು ನೀಡಿ:

"ಅಮ್ಮಾ!!!"

ನಿಧಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ನಿಧಿ ಅಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಳು. ಅವರ ಅಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಅಮಿತ್ ನಿಧಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಅವಳ ಕೂದಲೆಳೆದು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

"ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ನೈನಾ? ಅಮಿತ್! ನೀನೇ ಏನು? ನಿನ್ನ ತಂಗಿಯನ್ನು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಾ?" ಅವಳು ಕಠಿಣ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು.

"ಆದರೆ ನಾನು ಅವಳನ್ನು ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಬರೀ ರೇಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಅಷ್ಟೇ" ಎಂದು ಅಮಿತ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

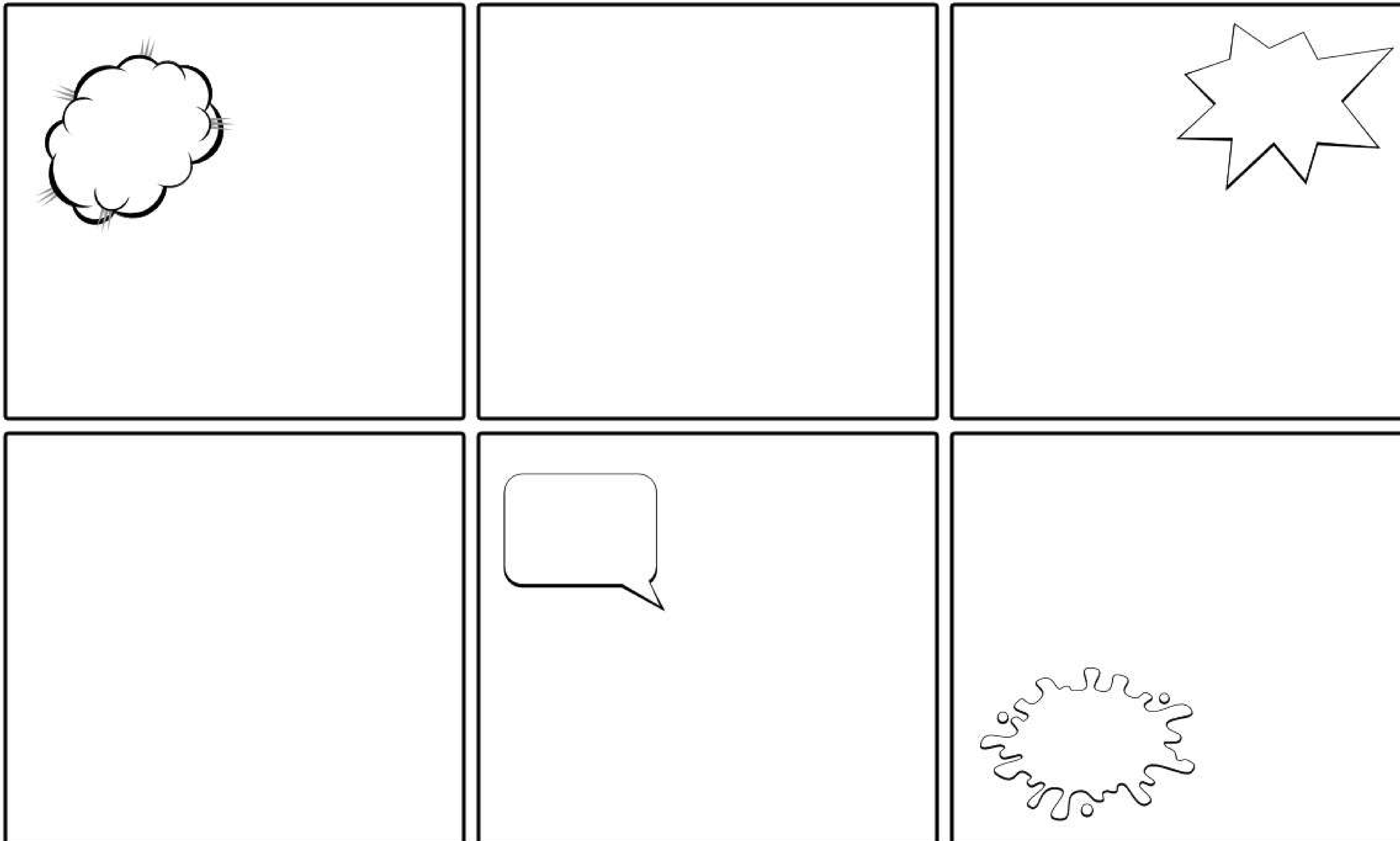
"ಬಾ ಇಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೋ. ನಾನು ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡಬೇಕು..." ಅವಳು ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. "ನೋಡು ಈ ತರಹ ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ರೇಗಿಸೋದು, ಕೀಟಲೆ ಮಾಡೋದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದು ನಿನ್ನ ತಂಗೀನೇ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ"

ನಾಲ್ಕನೇ ಕಥೆಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತ ಅಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಲಚೇತನರು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಬಡತನದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
2. ಸದ್ಯದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದಲೇ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಥವಾ ಇತರ ರೀತಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ.
3. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ 1098ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆ ರಚಿಸಲು
ಈ ಟೆಂಪ್ಲೇಟ್/ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು



11-19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್

ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

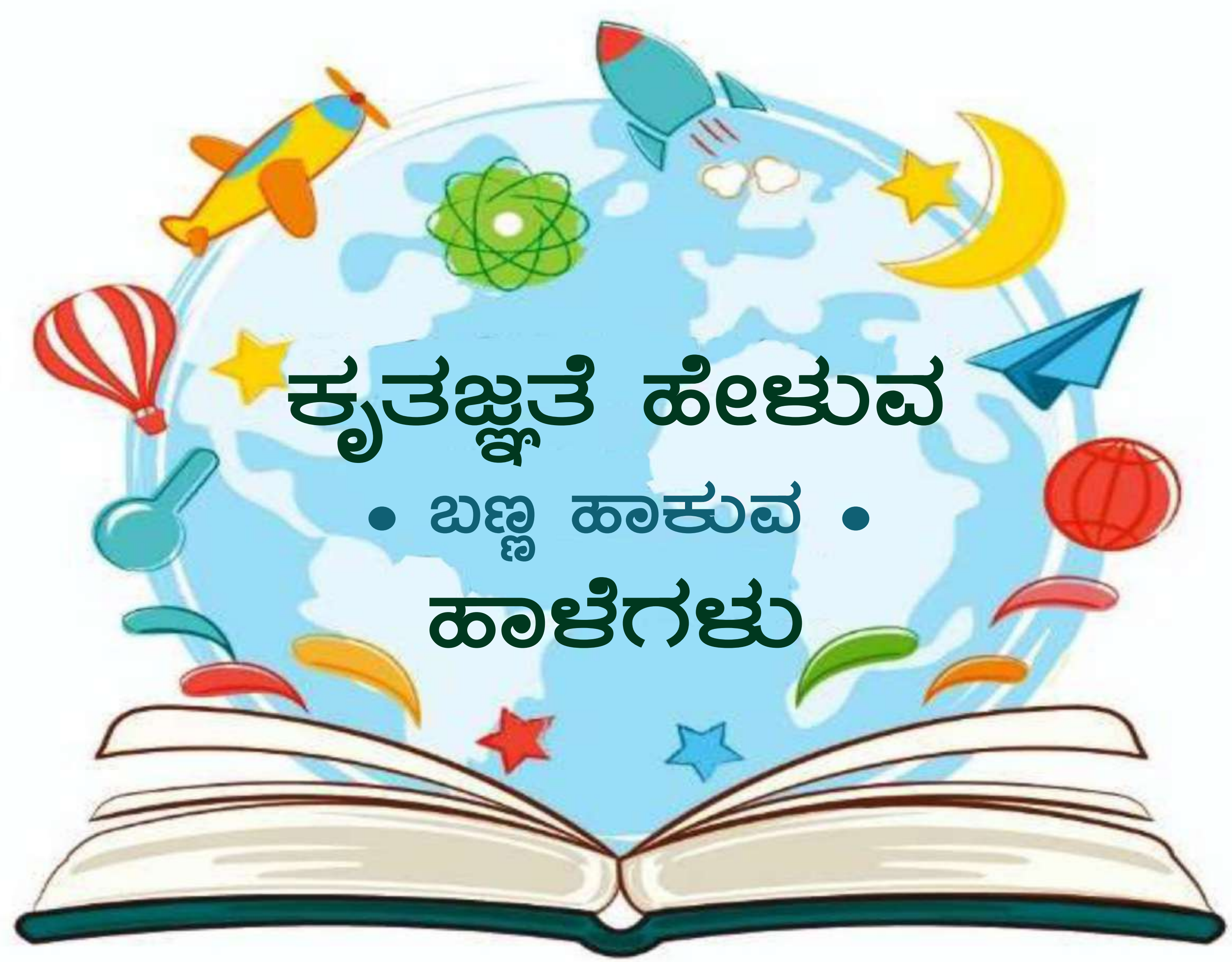
(11–19 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ)

ಈ ವಿಭಾಗವು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ, ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತಹ, ಸೃಜನಶೀಲ ಮತ್ತು ವಿನೋದಮಯವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 11–19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿದೆ.

1. ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶಗಳಿರುವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವೂ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಂಡು/ ಪ್ರತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವ ಚಿತ್ರಗಳು (ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳುವ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ಪ್ರಾಣಿ ಮುಖದ ಮಂಡಲಗಳು)

2. ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂಬ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು – ‘ನನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಯೋಜನೆ’

ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳುವ • ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವ • ಹಾಳೆಗಳು

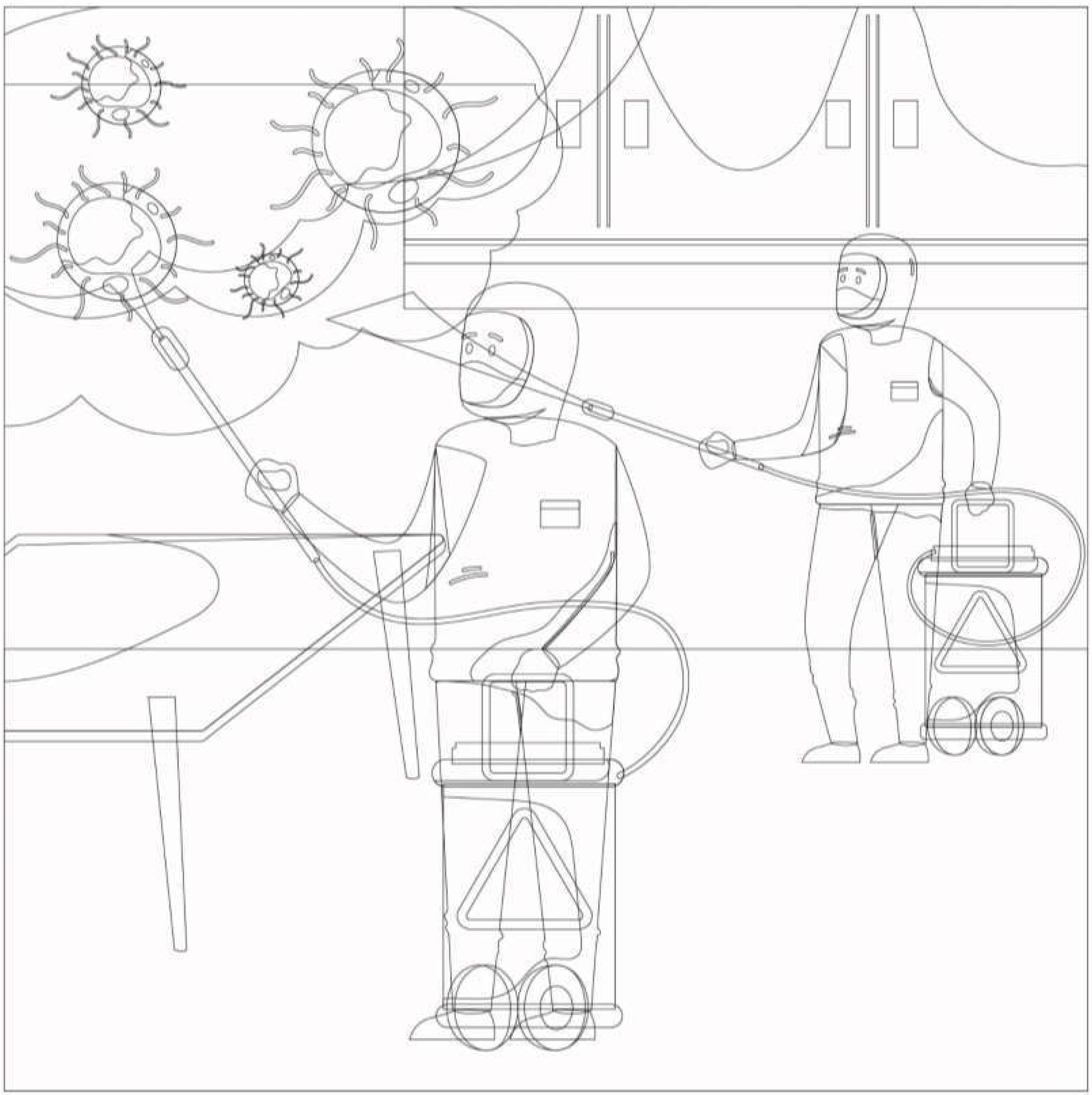


ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು: ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಜನರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಕೋವಿಡ್-19 ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೂರು ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

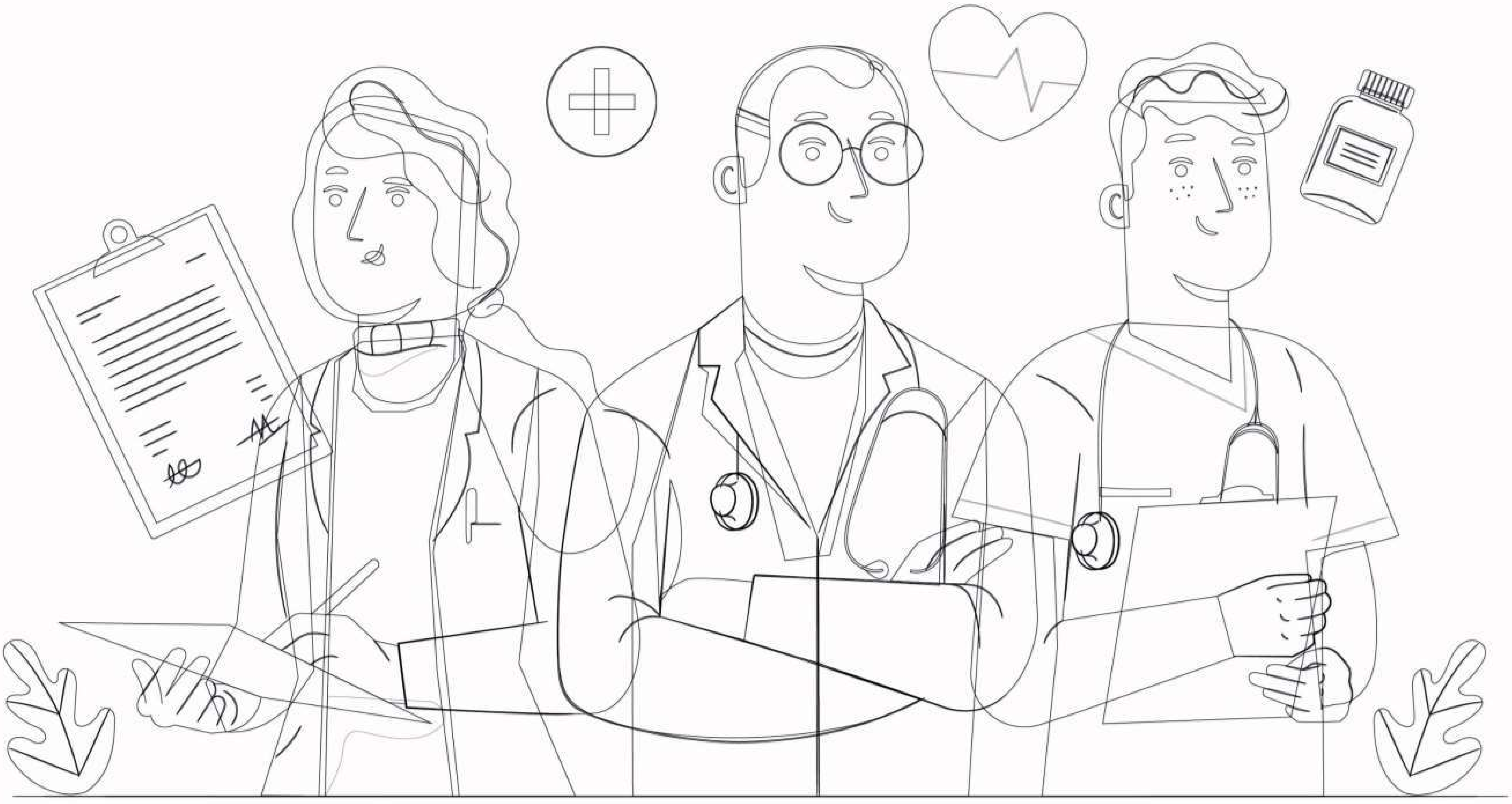
ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ತುಂಬಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೊರೊನಾವೈರಸ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೊರೋನವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:



ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:



ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿರುವ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗಿನ ಮಂಡಲಗಳು

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

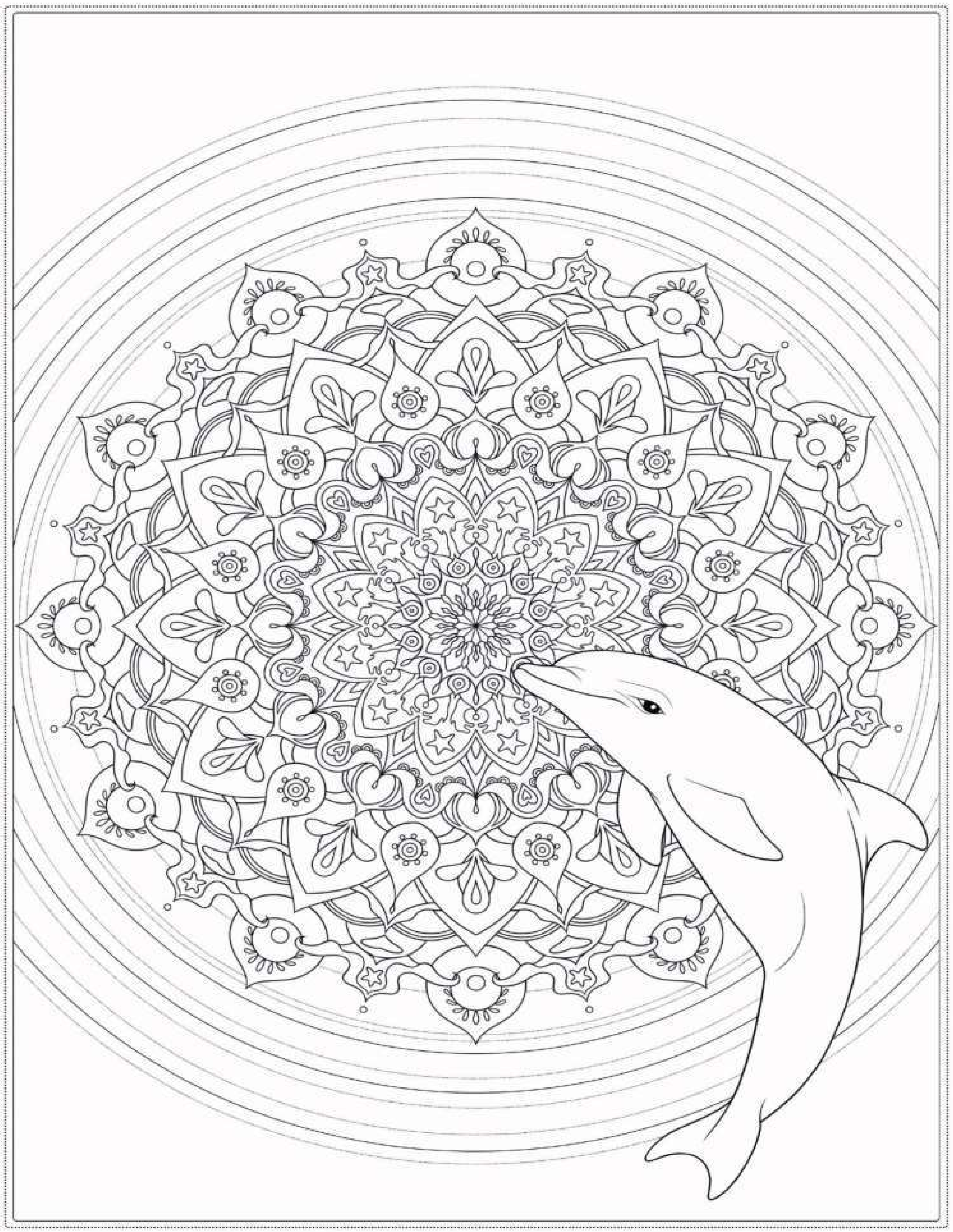
ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿರುವ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗಿರುವ ಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವುದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ.

ಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ಯಾಮಿತೀಯ ಆಕಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುವ ಅಲೆಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ಮೆದುಳು ಕೂಡಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಶಮನಗೊಂಡು, ಸಂರಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ – ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೃತ್ತಾಕಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಮಂಡಲಗಳು ಒಂದು ರೀತಿ ನೋಡುಗರಲ್ಲಿ ಸಂಮೋಹನ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಅದು ಗಮನವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಡಲಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೂವಿನಂತಹ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ – ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ (ಈ ರಚನೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಯಾಮಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ).

ಈ ಕಿಟ್‌ನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಲು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೆಂದೇ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆವಾರದ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಡಕುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತುತದಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುಣ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶ / ರಾಜ್ಯದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀವು ಬಳಸಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆ – ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆನೆ, ಅಸ್ಸಾಂನಲ್ಲಿ ಖಡ್ಗಮೃಗ, ಬಂಗಾಳದ ಹುಲಿ).

ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಆತ್ಮೀಯವಾದ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೊಂದು ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶರತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರೀತಿಯೆನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಮೂಲಕ (ಈ ಮುಂದಿನ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ತುಂಬುತ್ತಾ) ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳ ಅಂತರಂಗದೊಂದಿಗೆ ಮರುಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದು ಆ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಂಡಲಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಅದರೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಞರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಸುತ್ತಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತು ತಮ್ಮದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಾಂಕೇತಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ:
ಡಾಲ್ಫಿನ್

ದಯೆ, ಆಟ, ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅನುಭೂತಿ

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಾಂಕೇತಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ:
ಕರಡಿ

ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳುವುದು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಓಡಾಟ

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಾಂಕೇತಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ:

ಜಿಂಕೆ

ಸೌಮ್ಯತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ

ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು - 'ನನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಯೋಜನೆ' ಮಾದರಿಗಳು / ಟೆಂಪ್ಲೇಟುಗಳು

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಕೈಪಿಡಿಯ ಈ ಭಾಗವು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಯೋಜನೆಯತ್ತ ಆಲೋಚಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಪುಟಗಳ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಸಾಧನದಂತಹ ಸಿದ್ಧ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು–ಟೆಂಪ್ಲೇಟ್‌ನಂತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭವಿಷ್ಯದ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈಗ ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅನಿಸಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂರಚನೆಯು ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಗತಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂರಚಿಸಿ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಅತ್ಯಾವ್ಯಕ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಕರೆಗಳು, ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಸಂದೇಶ, ಕೈಬರಹದ ಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. (ಹೊರ ಹೋಗಿ ಇತರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿದಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು).

ಸ್ವಯಂ–ಆರೈಕೆ: ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಹಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಲಿಫ್ಟ್ ಏರುವ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಅಪಾಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ), ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಸ್ವಯಂ–ಅರಿವು: ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನಡೆ ಮತ್ತು ನುಡಿಯ ರೀತಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಾತು ಅಥವಾ ಚರ್ಯೆ ನಿಮಗೆ ಬಾಧೆ ತರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಪ್ರತಿ 'ಕ್ಷಣ'ವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮಗೆ ನೀವೆ ಅವಕಾಶಕೊಡಿ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮಂತ್ರ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : **"ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಆ ಕುರಿತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ".**

ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು- 'ನನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಯೋಜನೆ' ಟೆಂಪ್ಲೇಟ್ / ಮಾದರಿ

ಹೊಸಹೊಸತನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಲೇಯಿರಿ: ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಗ್ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವುಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ಪದವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ನೀಡಿ : ಮನೆ / ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಜಾಡಿ / ಜಾರ್ ಅನ್ನು ಇಡಿ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಡುವಿರೋ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಟು ಹತ್ತಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಚೀಟಿಗಳನ್ನೂ ಇಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳು / ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಸೋದರ / ಸೋದರಿಯರು, ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು, ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಕೆಲಸಗಾರರು ಅಥವಾ ಅವರು ಧನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಶಿಸಲು ಬಯಸುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳು, ಧನ್ಯವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಅಥವಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರ ಬದಲು ಒಂದು ನೋಟಿಸ್ ಬೋರ್ಡ್ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು - 'ನನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಯೋಜನೆ'

ನನ್ನ ಚಿಂತೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
ನನ್ನ ಭಯ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

* ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ: 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು
* ಆದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಿಕೆ, ಒಳಾಂಗಣದ ಬೋರ್ಡ್ ಆಟಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ
* ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ
* ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಮಹತ್ತರವಾದುದು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗಬೇಡಿ. ಪರವಾಗಿಲ್ಲ
* ನಿಮ್ಮ ಹೋರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಿ. ಈ ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೇನಲ್ಲ
* ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯ ಪರಸ್ಪರರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು
* ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು

ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
ಇಂದಿನ ಕುರಿತು ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತನಾಗಿರುವುದು/ ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿರುವುದು

1. ನನಗಿಂದು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಸಿಕ್ಕಿತು.
2. ನನಗೆ .... ಲಭಿಸಿತು
3. ನನಗೆ .... ಸಿಕ್ಕಿತು

ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪುಸ್ತಕ

ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ನಾನು ಯಾವ ಸುದ್ದಿ / ಮಾಧ್ಯಮ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿತ್ರ, ನಾನು ಬರೆಯಬಹುದಾದ ಲೇಖನಗಳು/ ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳು, ನಾನು ಬರೆಯಬಲ್ಲ ಕವನಗಳು

ಈ ವಾರದ ನನ್ನ ಗುರಿಗಳು.

ಇತರರಿಗೆ ನೀಡುವುದು
ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ
ಅನ್ವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು
ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ
ಸಂಪರ್ಕ
ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ
ಸೃಜಿಸು
ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ
ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ
ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ
ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು
ನನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ
ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿರಲು
6 ಮಾರ್ಗಗಳು

“ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾರುಗಳು, ಕಡಿಮೆ ವಿಮಾನಗಳು ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಲಿನ್ಯ. ನಾವು ಕೋವಿಡ್–19ರ ಬಗ್ಗೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಭೂಮಿ ತಾಯಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ”

ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತೀರ?

ಭೂಮಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದುದು

ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು

ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು
ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಡುವ
ಒಳಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ

ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ
ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು

ನಾನು ಮನೆಯೊಳಗೆ
ಮಾಡಬಹುದಾದ
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗವು ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ–ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಗುವಿನ / ಹದಿಹರೆಯದವರ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಭಯ, ನೋವು, ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:
ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ತರಬೇತುದಾರರು ಮೌಖಿಕ ಸಲಹೆಗಳಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುದ್ರಿಸಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ... **ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಈ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು ಸ್ವಯಂ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.** ಮಕ್ಕಳು / ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವಾಗ ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದುದು. ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಂತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು, **'ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದೂ** ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, **ವಿಫಲವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ'**. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಗಳು/ಪ್ರತಿಬಂಧನೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳು, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹಾನಿಮಾಡಬಲ್ಲ ಅತಿಯಾದ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. **ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಆತಂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ದಿಗಿಲು, ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವ–ಆರೈಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.**

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಎಂತಹ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಕೊಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ / ಉಛ್ವಾಸ ಇಡೀ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ / ನಿಶ್ವಾಸ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯು ಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಿಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಗುಚ್ಛಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೊಂದಲದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಗಮನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗದೆ ನಿರಾಳವಾಗಿರಲಿ.

1. ಹಣೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡಿ, 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನವಾದಂತಾಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಳವಾಗಿರುವವರೆಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

2. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ. ಒತ್ತಡ ಕರಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

3. ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯಾಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮಾಡಿ. ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕೈಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ. ಆರಾಮವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

4. ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ಮತ್ತು ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ. ಒತ್ತಡ ಕರಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತ ಭಾವ ಅಲೆಯಲೆಯಾಗಿ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಗುರುತಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ಸ್ವಯಂ–ಸ್ವೀಕಾರವು ಸ್ವಯಂ–ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತ, ಅದು ಮಕ್ಕಳು / ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು (ವಯಸ್ಕ ಪಾಲಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ) ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ತಮ್ಮದೇ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ–ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವಳ / ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯಾವ ಐದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ? / ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? / ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ?

5 ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವ 5 ವಿಷಯಗಳು.

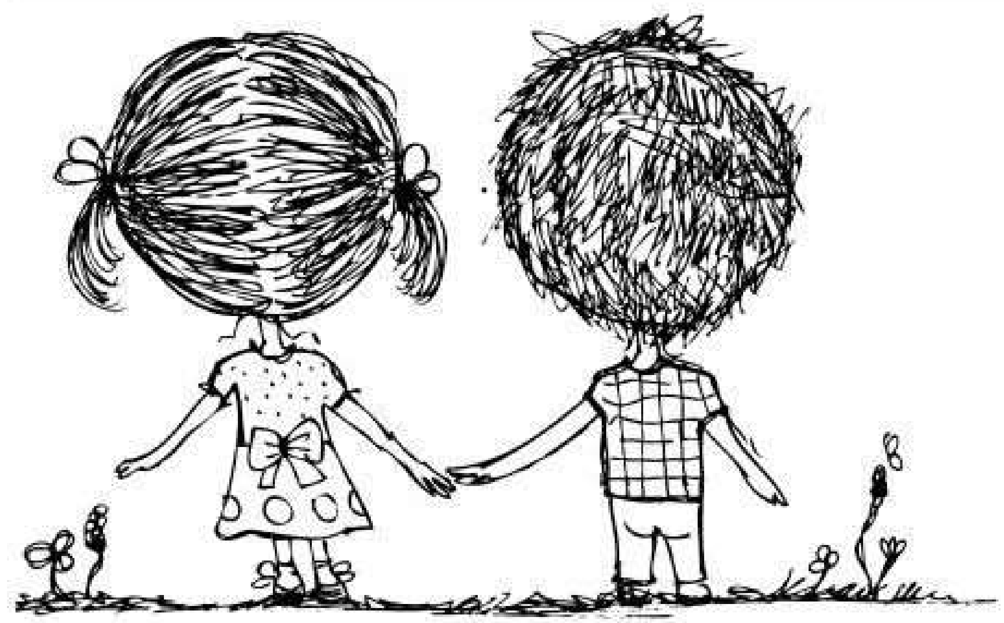
1) ____________________

2) ____________________

3) ____________________

4) ____________________

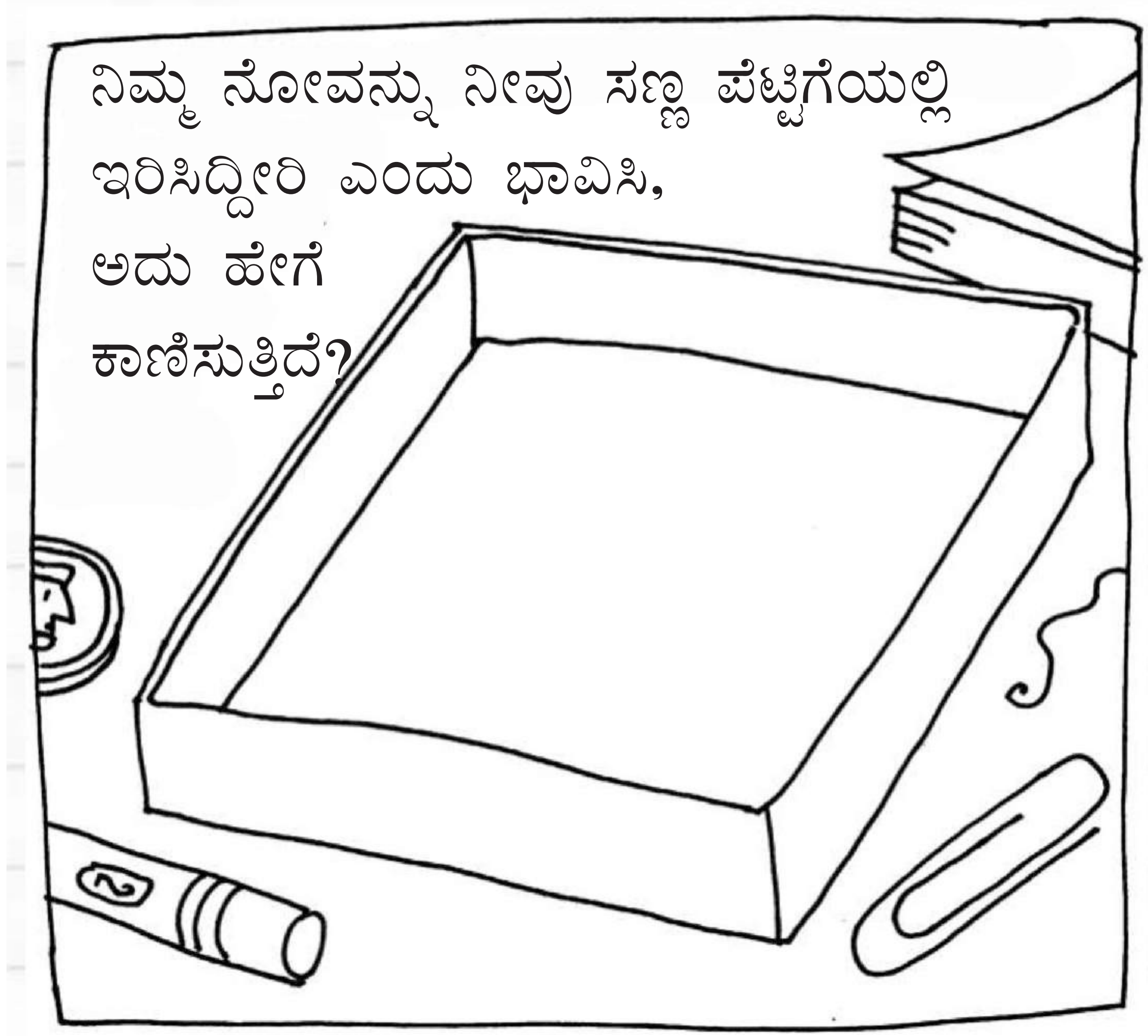
5) ____________________



ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ / ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವ ನೋವು / ದುಃಖವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

ನೋವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಇರಲು ಅಥವಾ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ (ಹಿರಿಯ ಪಾಲಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ) ಅರ್ಥೈಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸೂಚನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ: ನಿಮ್ಮ ನೋವು / ದುಃಖವನ್ನು ನೀವು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ? / ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಹಾಯ ಬೇಕು?

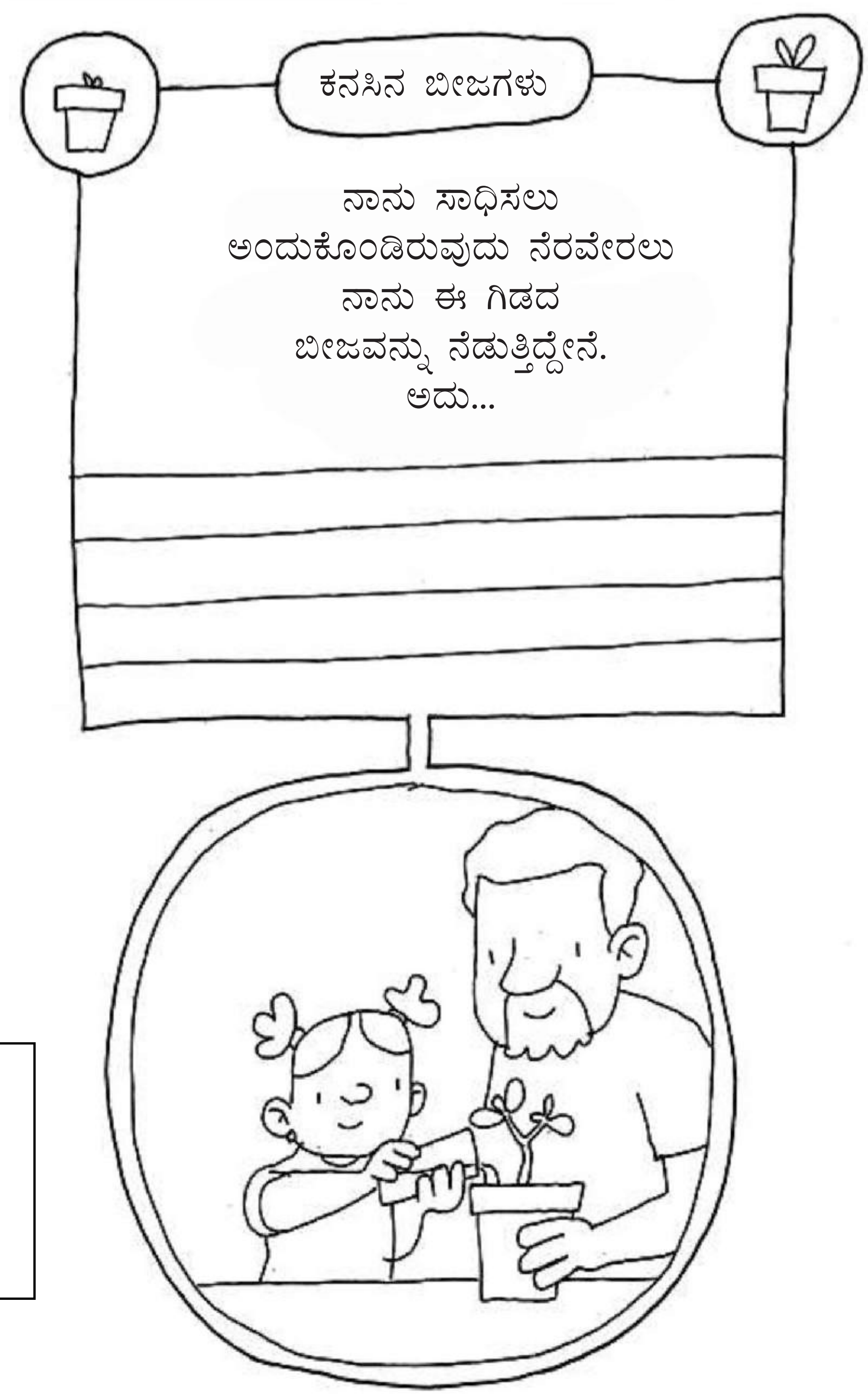


ಸುಗಮಕಾರರು ಈ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ / ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಖಿಕ ವಾಕ್ಯಗಳಾಗಿ / ಸಲಹೆಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲೇ ಮುದ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಷ್ಟಕರ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆ

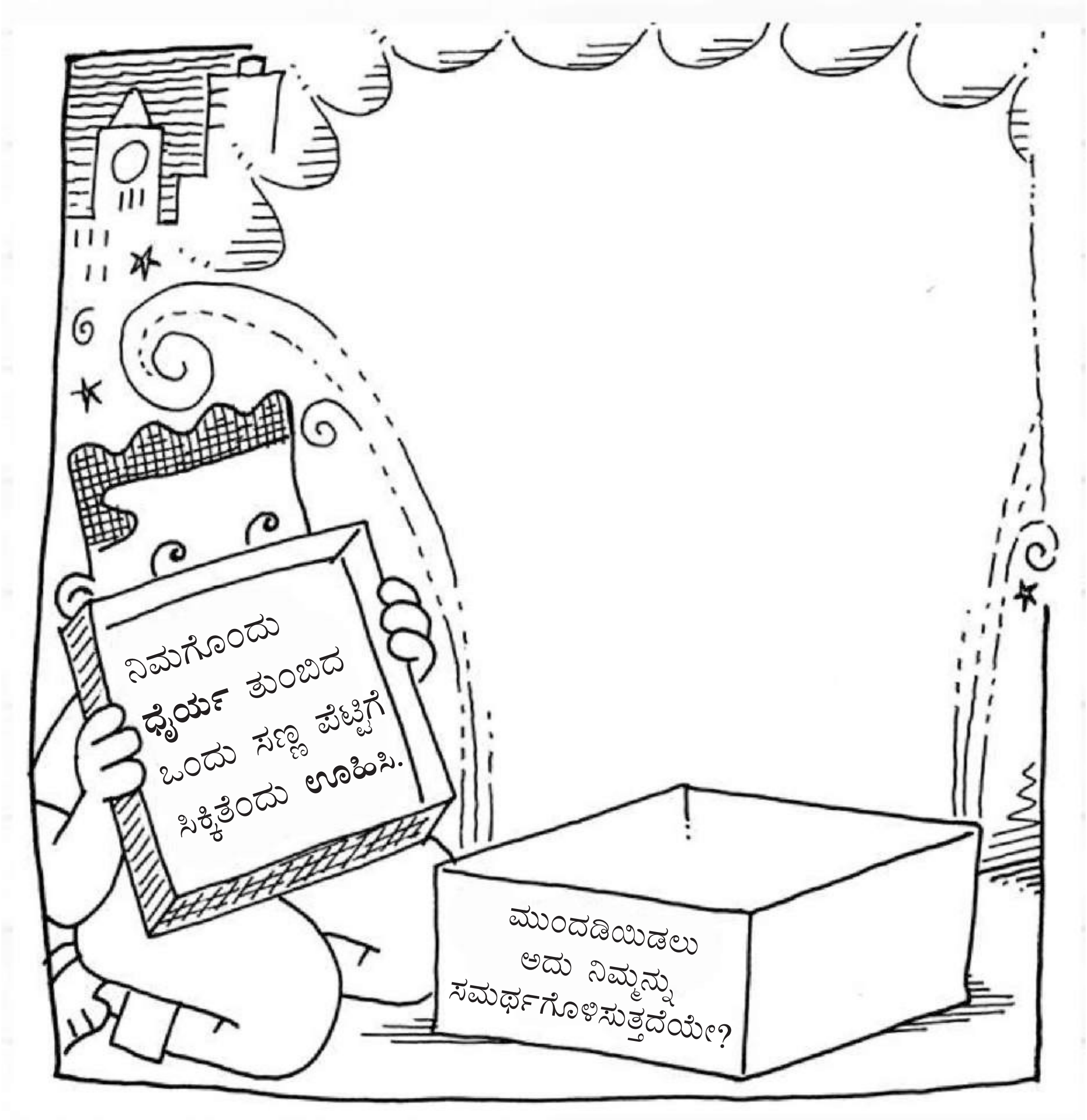
ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಬಾಲ್ಯದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದಾದ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಆಘಾತದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಒಂದು ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯದ ಬೀಜದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ವಿಶೇಷ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ವಾಹ್! ಹೊಸ ಮರಿ ಸಸ್ಯವು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನೀನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೀಯ!' ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಮತ್ತು ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ: ನೀವು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು? ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೊಗಳಿದ್ದೀರಿ? ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು?

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಧೈರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆ.



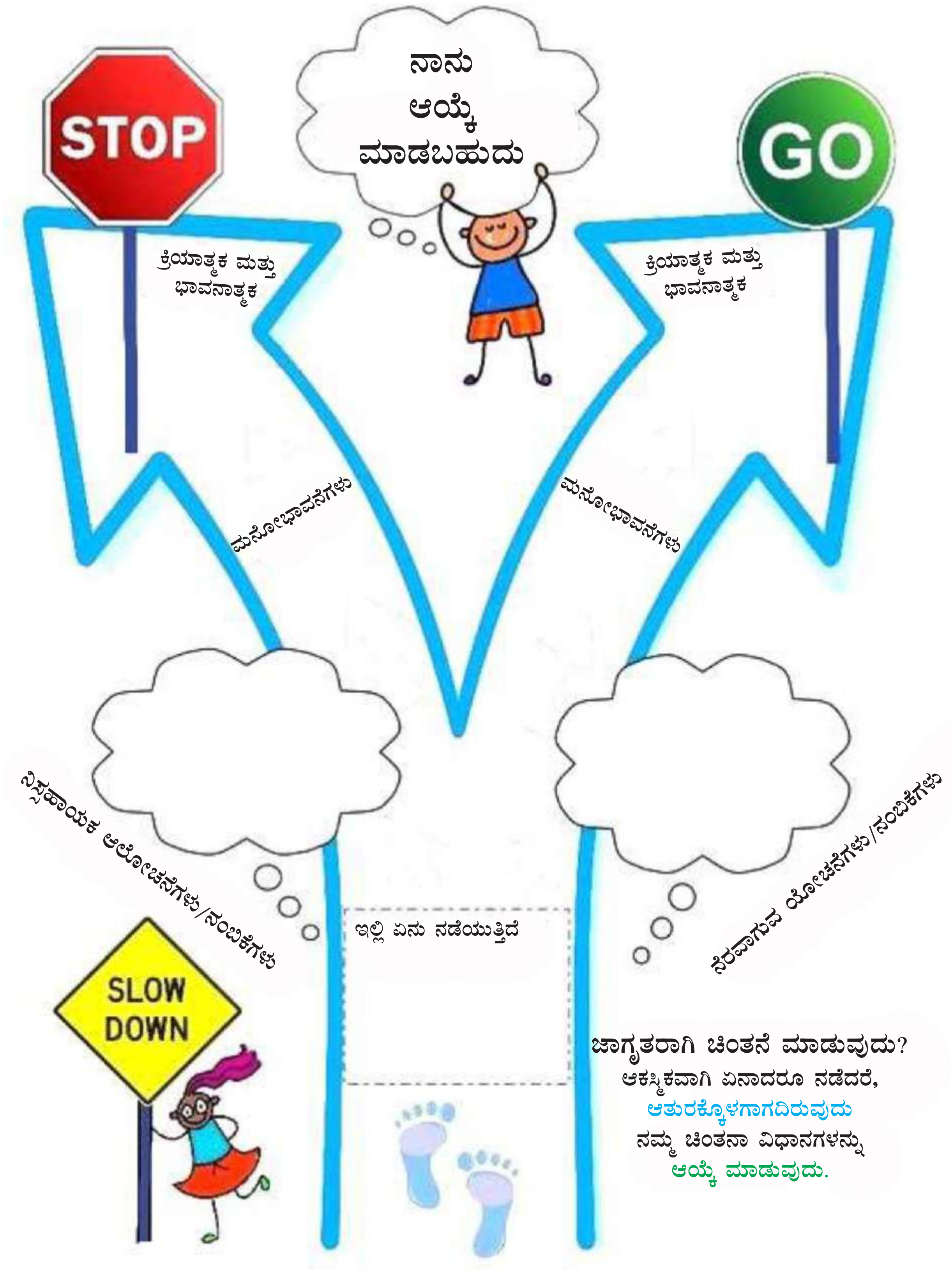
ಸುಗಮಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೇ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಅವರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮೂಡಲು ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತೀರಿ? ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು.

ಧೈರ್ಯವೆಂಬುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ದಿಢೀರನೆ ಬರುವ ಮಾಯದ ವಸ್ತುವಲ್ಲಾ. ಬದಲಿಗೆ ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಯ, ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅದ್ವಿತೀಯ ಭಾವನೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧೈರ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರದೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳು/ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಇದೇನೋ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ತಿರುಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಥವಾ 'ಸಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸಿ!' ಎಂಬ ಹೇಳುವುದೂ ಧೈರ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯವೆಂದರೆ ಬರೀ ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಹೊಸ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತೋರುವ ಸ್ನೇಹಪರ ಮೃದು ಧೋರಣೆ ಕೂಡಾ ಧೈರ್ಯವೇ ಎಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಗುರುತಿಸಿ ಶಭಾಶ್ ಎಂದು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಟಕ, ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸಮರ್ಥರು, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಎಂದು ನಂಬಬಹುದಾದ ಜೀವನದ ಸತ್ಯಾವರಣ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಅವರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಾವಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಬಲಹೀನರಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ. ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಾನು ಬಲಹೀನ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು!

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅತುರಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ.

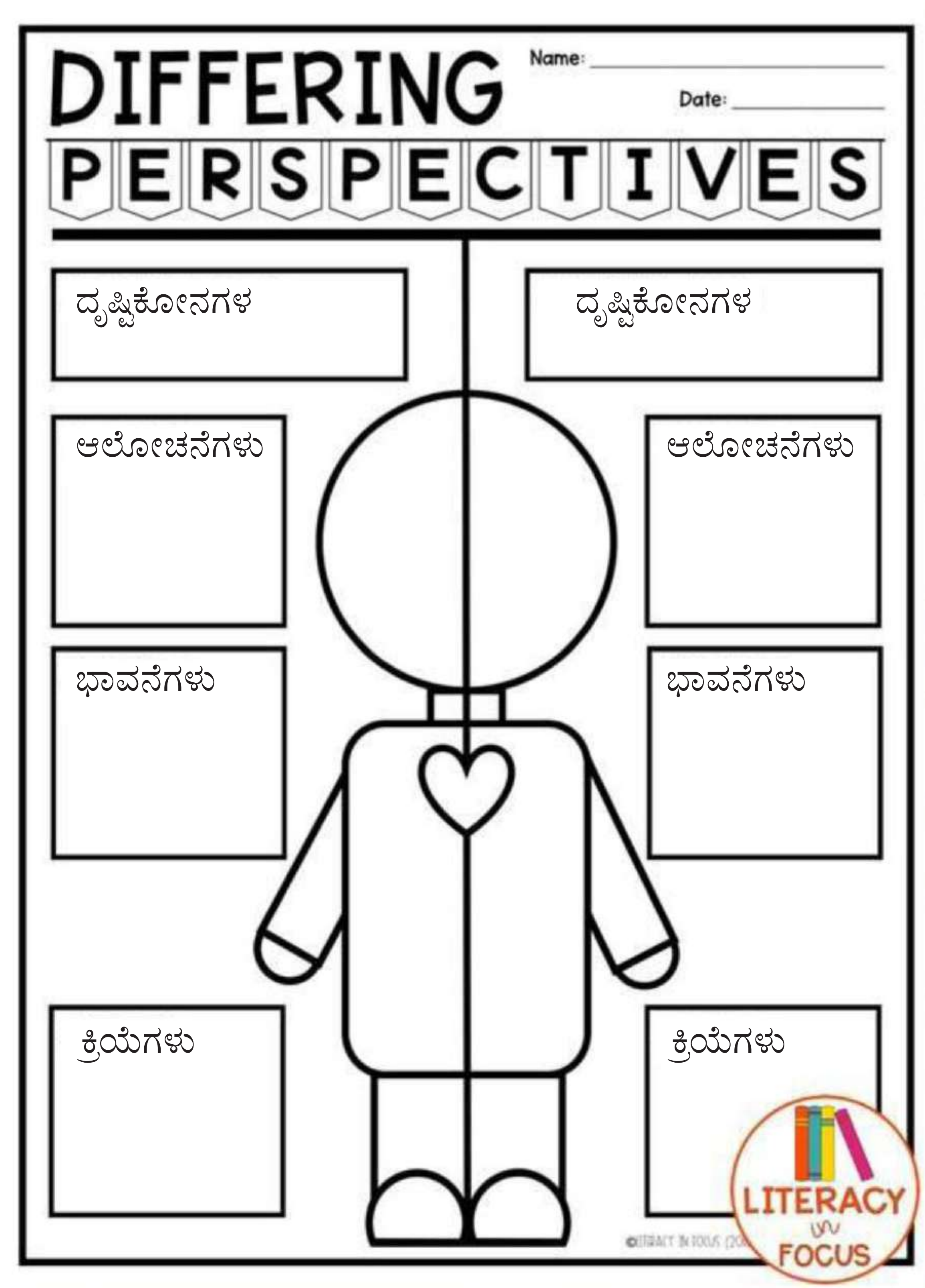


ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು.

ಕಾಲದ ಸ್ಥಗಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಹೊಂದಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೇನಾದರು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಏನೇನೋ ಮೈಮೇಲೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಅಸಹಜ ಏಕಾಂಗಿತನ ಬಯಸಿದರೆ, ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ವವಿವರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲು, ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಸ್ಥಿರವೇಗ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ತನ್ನದೇ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥರು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆರೆಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತರಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಆರೈಕೆದಾರರಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿರಿ. ಆ ಮಗು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ/ನೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಹಲವಾರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಸಾಧಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ. ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಪರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲವಾದಾಗ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಯೋಜನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಪರೀತವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆ!



ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು.

ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ಪರಿಗಣನೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಿಂದ ನೋಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದು ನಮಗರಿವಾಗಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಇತರರೆಡೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಯಾವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಲು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಆತ/ಅವಳು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಈ ಹಿಂದೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಆ ಇತರರು ಆ ನಿರ್ಧಾರ ಏಕೆ ಕೈಗೊಂಡರು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಬರೆಯಲು ಮನವೊಲಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯದೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂದು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವವಿವರಣೆ ಕೊಡುವ ಕ್ರಿಯಾಪಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕಿರು ಪಾತ್ರ ನಟನೆ/ನಾಟಕ ಮಾಡಿಸಿ: ಗ್ರಾಹಕರು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರಣಗಳು, ಚೌಕಾಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕಾರಮಾಡಿಸಿ.

ಅಡಕ 1: ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ

Annexure 1: Domestic Violence Helpline Numbers

National Helpline 1091

Organization	Phone Number
Stree Mukti Sanghatana	8291821061
(Mala Bolaycha Aahe)	9870217795
	7767909222
	8692034587
	9970161988
	98332 63606
Sakhya	9890312402
SNEHA crisis helpline	9833052684
	9167535765
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511
Abhay helpline	9423827818
Swayam	9830079448
	9830204393
	9830204322
	9830737030
Swayam (specialised helpline)	9830772814
Jagori	8800996840
	(011)26692700
Gauravi Sakhi	18002332244
Women power line (Uttar Pradesh)	1090
Women in Governance (Assam)	6003214180
Shakti Shalini	(011) 24373737
	(011) 243724379

Organization	Phone Number
Women/police helpline	1091
	1291
Cehat	9029073154
CORO	9892632382
Urja Trust	7045991985
	7045731583
Police helpline Mumbai	103
Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Vishakha	7425018111
iCall - TISS	9920241248
	8369799513
	9372048501
Saheli	(011) 2461 6484
Bhumika Women's	18004252908
Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಹಾಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು	104 (ಸರ್ಕಾರ)
1. ಪರಿಹಾರ್	080–2294322
2. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್	080–46110007
3. ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರ (ಸರ್ಕಾರ)	14410
4. ಪೀಪಲ್ ಟ್ರೀ ಮಾರ್ಗ್	080–46659999
5. ಚೈಲ್ಡ್ ರೈಟ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್	9880477198 / 9448207705
	080–22374652 / 080–22201098

Acknowledgements

The training and resource material in this toolkit for 'Psychosocial Support for Children during COVID-19' has been carefully curated with inputs from the following for UNICEF India Country Office and CHILDLINE India Foundation:

- Toolkit content developed, curated & designed by Ms. Sonal Kapoor and Mr. Jaswinder Singh, Protsahan India Foundation, New Delhi, India
- Original Mandala art using animal symbolism contributed for this kit by artist Ms. Elena Rockinger from Germany
- Original illustrations have been contributed by freelance artist Ms. Isha Tangadpalliwar, Pune, India

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

'ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ'ಯನ್ನು ಭಾರತದ ಯುನಿಸೆಫ್ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿ ಮತ್ತು ಚೈಲ್ಡ್‌ಲೈನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಇವರುಗಳು ಒದಗಿಸಿದಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

* ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ ರಚನೆ, ವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸದವರು ಕುಮಾರಿ ಸೋನಲ್ ಕಪೂರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಜಸ್ವಿಂದರ್ ಸಿಂಗ್. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್, ನವದೆಹಲಿ, ಭಾರತ.
* ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕೇತ ಕಲೆಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಂಡಲ ಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನು ಈ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದವರು ಕಲಾವಿದೆ ಕುಮಾರಿ ಎಲೇನಾ ರಾಕಿಂಗರ್, ಜರ್ಮನಿ.
* ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ವಿವರಣೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದವರು, ಹವ್ಯಾಸಿ ಕಲಾವಿದೆ ಕುಮಾರಿ ಇಷಾ ತಂಗದಪಲ್ಲಿವಾರ್, ಪುಣೆ, ಭಾರತ.

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ:

CRT – ಚೈಲ್ಡ್ ರೈಟ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು.

References

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