CHILDLINE 1098 NIGHT & DAY

കോവിഡ് -19 സമയത്തെ കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പരിരക്ഷ

മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷകർത്താക്കൾക്കുമായി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണം

unicef for every child

FORWARD

ഇന്ത്യയിലും ലോകമെമ്പാടും പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി നമ്മുടെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിലും സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥയിലും മാത്രമല്ല മാനസികാരോഗ്യത്തിലും പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഓരോ പ്രായക്കാരിലും വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. കോവിഡ് 19 സമൂഹത്തിൽ വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും അതിനോടനുസൃതമായി പ്രവർത്തിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നവരിൽ ഒരു വിഭാഗം കുട്ടികളാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ലോക്ക് ഡൗൺ മൂലം കുട്ടികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വതന്ത്രമായി ഇടപെടുവാനോ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുവാനോ സാധിക്കുന്നില്ല. സ്കൂൾ അടച്ചതു മൂലം പഠിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളിലും പരിമിതികളുണ്ട്. സമപ്രായക്കാരായി ഇടപെടുന്നതിലുള്ള അവസരങ്ങളും ഇതിനാൽ പരിമിതപ്പെടുന്നു. നിലവിലെ അവസ്ഥയിൽ കുട്ടികൾക്ക് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടും ആശങ്കയും അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ഇത് കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അമിത ഉപയോഗത്തിന് കാരണമാവുന്നു. പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർക്ക് നിലവിലുള്ള സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാറുണ്ട്. ഇത് കുട്ടികളിൽ അമിത ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും വളർത്തുന്നു. കോവിഡ്19 എന്ന മഹാമാരി രക്ഷിതാക്കളിലും മുതിർന്നവരിലും ചെലുത്തുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വലുതാണ്.

ഇത് കുട്ടികളുമായുള്ള അവരുടെ ഇടപെടലുകളെയും കുട്ടികൾക്കു നൽകുന്ന ശ്രദ്ധയേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം. മറ്റുള്ളവരിലെ ആശങ്കകളെ കുട്ടികൾ തിരിച്ചറിയുന്നതും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കിയേക്കാം. നിർധനരായ കുടുംബങ്ങളിലേയും ശിശുപരിപാലന കേന്ദ്രങ്ങളിലേയും തെരുവിലേയും കുടിയേറി യിരിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങളിലേയും കുട്ടികളിൽ ഈ സാഹചര്യം ചെലുത്തുന്ന സമ്മർദ്ദം വളരെ വലുതാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കും എതിരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങൾ കൂടാറുണ്ടെന്നാണ് മുൻകാല അനുഭവങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായി എടുത്തിരിക്കുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങൾ പലപ്പോഴും ശാരീരിക മാനസിക പീഡനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് അവരെ പല തരത്തിൽ സഹായിക്കുന്നവരുമായോ സംഘടനകളുമായോ ബന്ധപ്പെടുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു.

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി കുട്ടികളിലുണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തെയും പ്രത്യാഘാതത്തേയും കുറയ്ക്കുകയെന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണ് **യൂണിസെഫ് , ചൈൽഡ്ലൈൻ** എന്നീ സംഘടനകൾ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം കോവിഡ് 19 എന്താണെന്നും വൈറസ് ബാധ എങ്ങനെ തടയാമെന്നും നിലവിലുള്ള സാഹചര്യം മൂലമുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാമെന്നും മാതാപിതാക്കൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും കുട്ടികൾക്കു തന്നെയും മനസിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. രണ്ടുപ്രായ വിഭാഗങ്ങളിലുള്ള കുട്ടികളെയാണ് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

6 വയസ്സു മുതൽ 10 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികളെ ഒരു വിഭാഗമായും 11 വയസ്സുമുതൽ 19 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികളെ മറ്റൊരു വിഭാഗമായും തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രായത്തിനു യോജിക്കുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങളും വർക്ക് ഷീറ്റുകളും ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ക്രിയാത്മകമായ രീതിയിൽ അവരുടെ സമയത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനും വികാരങ്ങൾ തുറന്നു പ്രകടിപ്പിക്കുവാനും ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം സഹായിക്കുന്നതായിരിക്കും. വനിതാ-ശിശുക്ഷേമ വകുപ്പിന്റെ ഭാഗമായി ചൈൽഡ് ലൈനിന്റെ സഹായത്തോടെയാണ് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ദുരിതമനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആശ്വാസത്തോടൊപ്പം മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പിന്തുണ നൽകുന്നതിലും ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിലും ചൈൽഡ് ലൈൻ മുൻപിലാണ്.

ഏതൊരു മനുഷ്യന്റെയും ജീവിതത്തിലെ നിർണ്ണായകമായ കാലഘട്ടമാണ് ബാല്യം. വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിൽ ചെറുപ്പത്തിലുണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങൾക്ക് പ്രധാന പങ്കുണ്ട്.ആയതിനാൽ തന്നെ ഈ പ്രയാസകരമായ സമയത്ത് കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും കുറയ്ക്കാനായി നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം.

Soledad Herrero
Chief, Child Protection Section
UNICEF India Country Office

സന്ദേശം

സുഹൃത്തുക്കളെ, കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മളെല്ലാവരും വീട്ടിലിരിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിന്റേയും പരിശ്രമങ്ങളുടേയും സഹകരണത്തിന്റേയും പേരിലായിരിക്കും ഈ അടിയന്തരാവസ്ഥ കാലഘട്ടം മാനവിക ചരിത്രത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഓരോരുത്തർക്കും തങ്ങളുടെ ജീവിത ശൈലിയെക്കുറിച്ച് വിചിന്തനം ചെയ്യാനുള്ള സമയം കൂടിയാണിത് . ഈ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു വിഭാഗമാണ് കുട്ടികൾ. ഇതു മുന്നിൽ കണ്ടു തന്നെ രാജ്യം മുഴുവൻ ലോക്ക് ഡൗണിലായിരിക്കുമ്പോളും കർമ്മനിരതരാണ് നമ്മുടെ ചൈൽഡ് ലൈൻ പ്രവർത്തകർ. ഈ അടിയന്തര ഘട്ടത്തിൽ ഇന്ത്യയുടെ ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറായ 1098ന് എങ്ങനെയാണ് ലോക്ക് ഡൗണിലാകാൻ കഴിയുക?

ലോക്ക് ഡൗണിന്റ ആദ്യഘട്ടം മുതൽക്കുതന്നെ ചൈൽഡ് ലൈനിൽ വരുന്ന കോളുകളിൽ 50% വർദ്ധനയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. പോഷകാഹാരം പാർപ്പിടം വൈദ്യസഹായം എന്നിവയുടെ ലഭ്യതക്കും ശാരീരിക മാനസിക പീഡനം, ബാലവേല, ബാലവിവാഹം തുടങ്ങിയ ചൂഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് തടയുന്നതിനുമായി സഹായമഭ്യർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഭൂരിഭാഗം കോളുകളും എത്തിയത്. കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികളുടെ സമയത്തു പോലും കുട്ടികളിൽ എത്തിച്ചേരാനും അടിയന്തര സഹായം നൽകുന്നതിനും തുടർന്നുള്ള സഹായങ്ങൾക്കായി ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളുമായി കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതിനും ചൈൽഡ് ലൈൻ പ്രവർത്തകർ ശ്രമിക്കുന്നു. ചൈൽഡ് ലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് എല്ലാവിധ പിന്തുണയും നൽകുന്ന വനിതാ ശിശുക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രാലയത്തിനും ജില്ലാ തല ഭരണകൂടങ്ങൾക്കും ശിശുസംരക്ഷണ സംഘടനകൾക്കും ഈ അവസരത്തിൽ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

കുട്ടികൾ കുടുംബത്തോടൊപ്പമോ ഐസോലേഷൻ സൗകര്യങ്ങളിലോ ശിശുപരിപാലനകേന്ദ്രങ്ങളിലോ ആകട്ടെ, അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളുമായി അടുപ്പം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനും അവരുടെ ആശങ്കകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും കുട്ടികൾ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും മാതാപിതാക്കളെയും ശിശുപാലകരേയും ബോധവൽക്കരിക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം പുറത്തിറക്കിയിരിക്കുന്നത്. ചൈൽഡ് ലൈൻ കുടുംബങ്ങൾക്കും കുട്ടികളുടെ ക്ഷേമത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്കും ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു ഞങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നിരുപാധികമായ പിന്തുണ നൽകുന്ന യൂണിസെഫിനു അകമഴിഞ്ഞ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. സ്വയം സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുവാനും കുട്ടികളോടുള്ള പ്രതിബദ്ധത നിറവേറ്റുവാനും നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. ഒരു ഫോൺകോളിനു ജീവിതം മാറ്റിമറിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന ചൈൽഡ് ലൈൻ മുദ്രാവാക്യം ഓർത്തിരിക്കാം.

ഓർത്തിരിക്കാം

സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക. ഈ പ്രതിസന്ധിക്കെതിരെ പോരാടുക

ബുദ്ധിമുട്ടിലായിരിക്കുന്ന കുട്ടികളെ കണ്ടാൽ 1098 എന്ന ചൈൽഡ് ലൈൻ നമ്പറിൽ വിളിക്കുക

Harleen Walia
Deputy Executive Director
ChildLine India Foundation

"സൈക്കോസോഷ്യൽ സപ്പോർട്ട് ഫോർ ചിൽഡ്രൻ ഡ്യൂറിങ്
കോവിഡ്-19: എ മാനുവൽ ഫോർ പാരെൻറ്സ് ആൻഡ് കെയർ ഗിവേഴ്സ്"
എന്നതിൻറെ പരിഭാഷയാണ് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം.

പരിഭാഷ തയ്യാറാക്കിയത്

- ഡീന കെ വർഗീസ് , രണ്ടാം വർഷ എം ഫിൽ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജി വിദ്യാർത്ഥി, ചികിത്സാമനഃശാസ്ത്ര വിഭാഗം, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്), കോഴിക്കോട്, കേരളം.
- ഡോ . ജി രാഗേഷ് , സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്കർ, സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം , ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്), കോഴിക്കോട്, കേരളം.
- ഡോ . സീമ പി ഉത്തമൻ, സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം മേധാവി, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്), കോഴിക്കോട്, കേരളം.
- ഡോ. അബ്ദുൽ സലാം കെ.പി , ചികിത്സാമനഃശാസ്ത്ര വിഭാഗം മേധാവി, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്), കോഴിക്കോട്, കേരളം.
  Website: www.imhans.ac.in

ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം എന്തിനെ കുറിച്ചുള്ളതാണ്?

കോവിഡ്19 മഹാമാരി പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികളിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ആശങ്ക, ദുഃഖം, നിരാശ എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും ഓർത്ത് കുട്ടികൾ ഉത്കണ്ഠാകുലരായേക്കാം. ഇന്നത്തെ ഡിജിറ്റൽ കാലഘട്ടത്തിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടേയും ഡിജിറ്റൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിലൂടേയും ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പലവാർത്തകളും കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാകാറുണ്ട്.പലപ്പോഴും പല വാർത്തകളും വസ്തുതാപരമായി ശരിയാകണമെന്നില്ല. ഇത് കുട്ടികളിലെ മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ കൂട്ടാൻ കാരണമാകുന്നു കുട്ടികൾക്ക് സ്കൂളിൽ പോകുവാനോ കളിക്കുവാനോ പുറത്ത് പോകാനോ എന്തിന് മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വതന്ത്രമായി ഇടപെഴകുവാനോ സാധിക്കാത്തത് കുട്ടികളിൽ ആശങ്ക വർധിപ്പിക്കുന്നു ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്ക് നേരേയുള്ള അതിക്രമങ്ങളും ഗാർഹിക പീഡനങ്ങളും വർദ്ധിക്കാറുണ്ട്.ഐസൊലേഷനിലോ ക്വാറന്റൈനിലോ ഇരിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങൾക്കു നേരേയും അതിക്രമങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം.

ഈ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ രക്ഷാകർത്താവിനു ചെയ്യാനാകുന്ന കാര്യങ്ങളെന്തെല്ലാം?

- കുട്ടികൾക്ക് വളരുവാനും അവരുടെ കഴിവുകൾ ആസ്വദിക്കുവാനും കഴിയുന്ന സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യകരവുമായ അന്തരീക്ഷം വളർത്തിയെടുക്കുക.
- കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുവാനുമുള്ള ഇടം നൽകുക.
- അവരെ കേൾക്കാനായി സമയം കണ്ടെത്തുക. ഏതു ചോദ്യവും ചോദിക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുക. അതൊടൊപ്പം ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് സത്യസന്ധമായി ഉത്തരവും നൽകുക.

ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം എങ്ങനെ സഹായകരമായിരിക്കും?

- കൊവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമുണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
- ഈ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് നേരെയുണ്ടാകുന്ന അതിക്രമങ്ങളും ചൂഷണങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.
- കുട്ടികളുമായി ക്രിയാത്മകമായും ഫലപ്രദമായും ഇടപെഴകാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ മെറ്റീരിയലുകൾ നൽകുന്നതിന്.

ഈ മാനുവൽ എങ്ങനെ ഉപയോഗിയ്ക്കാം?

- **കുട്ടികളിൽ ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ മാനുവലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവ വിനോദവും വിശ്രമവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനാണ്.** ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, കുട്ടികൾ ശാന്തവും സുരക്ഷിതവുമായ അന്തരീക്ഷത്തിലാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. താൽപ്പര്യമില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളെ ഇവ ചെയ്യുവാനായി നിർബന്ധിക്കരുത്. സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം പങ്കെടുക്കുവാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക.

- **മാനുവലിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം. 6 വയസ്സു മുതൽ 10 വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായും 11വയസ്സു മുതൽ 19 വയസ്സു വരെയുള്ള കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ളവർക്കായുമാണ് ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.** സമാനമായ രീതിയിലുള്ള ആക്ടിവിറ്റികൾ മാതാപിതാക്കൾക്കും പരിപാലകർക്കും കൂട്ടി ചേർക്കാവുന്നതാണ്. കുട്ടികളോട് COVID 19 നെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പരിണിത ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചും സംസാരിക്കാൻ ഈ മാനുവലിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും വിവരങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക. ഇതിലൂടെ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ തുറന്നു പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുക. പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രത്യേക സമയം ഏർപ്പെടുത്തുക.

- **കളറിംഗിനായുള്ള പേജുകൾ കുട്ടികൾക്കായി അച്ചടിച്ചു നൽകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവ സ്മാർട്ട് ഫോൺ അല്ലെങ്കിൽ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.** ഒപ്പം സ്വന്തമായി വരയ്ക്കാനും വർണ്ണം നൽകാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- **അവരുടെ സർഗ്ഗാത്മകത വളരാൻ അനുവദിക്കുക**. കൂടാതെ നൽകിയിരിക്കുന്ന മെറ്റീരിയലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അധിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കാനും സൃഷ്ടിക്കാനും കഴിയും. ചൈൽഡ്‌ലൈൻ പ്രവർത്തകർക്കും എൻജിഒ പ്രവർത്തകർക്കും മാതാപിതാക്കളെയും പരിപാലകരെയും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

ഉള്ളടക്കം

- കുട്ടികളുടെ വൈകാരികമായ ആവശ്യങ്ങൾ മനസിലാക്കുക
- പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികളെ തിരിച്ചറിയുക
- മാനസിക സമ്മർദ്ദവും വേദനാജനകവുമായ സംഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക
- പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമുള്ള മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക
- COVID-19 നെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം?
- COVID-19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട അഭ്യൂഹങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം?
- കുട്ടികൾക്കു നേരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങളും ചൂഷണങ്ങളും എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം ?
- 6-10 വയസ് പ്രായമുള്ളവർക്കുള്ള ടൂൾകിറ്റ്
- 11-19 വയസ് പ്രായമുള്ളവർക്കുള്ള ടൂൾകിറ്റ്
- കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കുമുള്ള കൗൺസിലിംഗ് പ്രവർത്തനങ്ങളും വർക്ക്ഷീറ്റുകളും

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

unicef for every child

COVID-19 - മഹാമാരിയുടെ സമയത്ത് കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായുള്ള മാർഗങ്ങൾ

- **കുട്ടികളുടെ വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ മനസിലാക്കുക**
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്ന സമയങ്ങിൽ പല കുട്ടികൾകളും വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലാണ് പെരുമാറാറുള്ളത്. ചിലർ നിശബ്ദരായിരിക്കാം, ചിലർക്ക് ദേഷ്യം തോന്നുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ പരിചരണം നൽകുന്നവർ കുട്ടികളോട് ക്ഷമ കാണിക്കുകയും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം.
- എല്ലാ വികാരങ്ങളെയും മാനിക്കുക. പരിചരണം നൽകുന്നവരെന്ന നിലയിൽ നാം അവയെ സഹാനുഭൂതിയോടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- കോപം, ഭയം, പോലുള്ള അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുന്ന വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനായി പോസിറ്റീവായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.
- കളിയും വരയും പോലുള്ള സൃഷ്ടിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഇതിന് സഹായിക്കും.
- ദിനചര്യകൾ ചെയ്തു തീർക്കുന്നതിനായി ഒരു ടൈംടേബിൾ പാലിക്കുക.
- വീട്ടിൽ നടക്കുന്ന അക്രമങ്ങൾ കുട്ടികൾ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിലോ, അതിന്റെ ഇരയാണെങ്കിലോ, അത് അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ മോശമായി സ്വാധീനിച്ചേക്കാം.

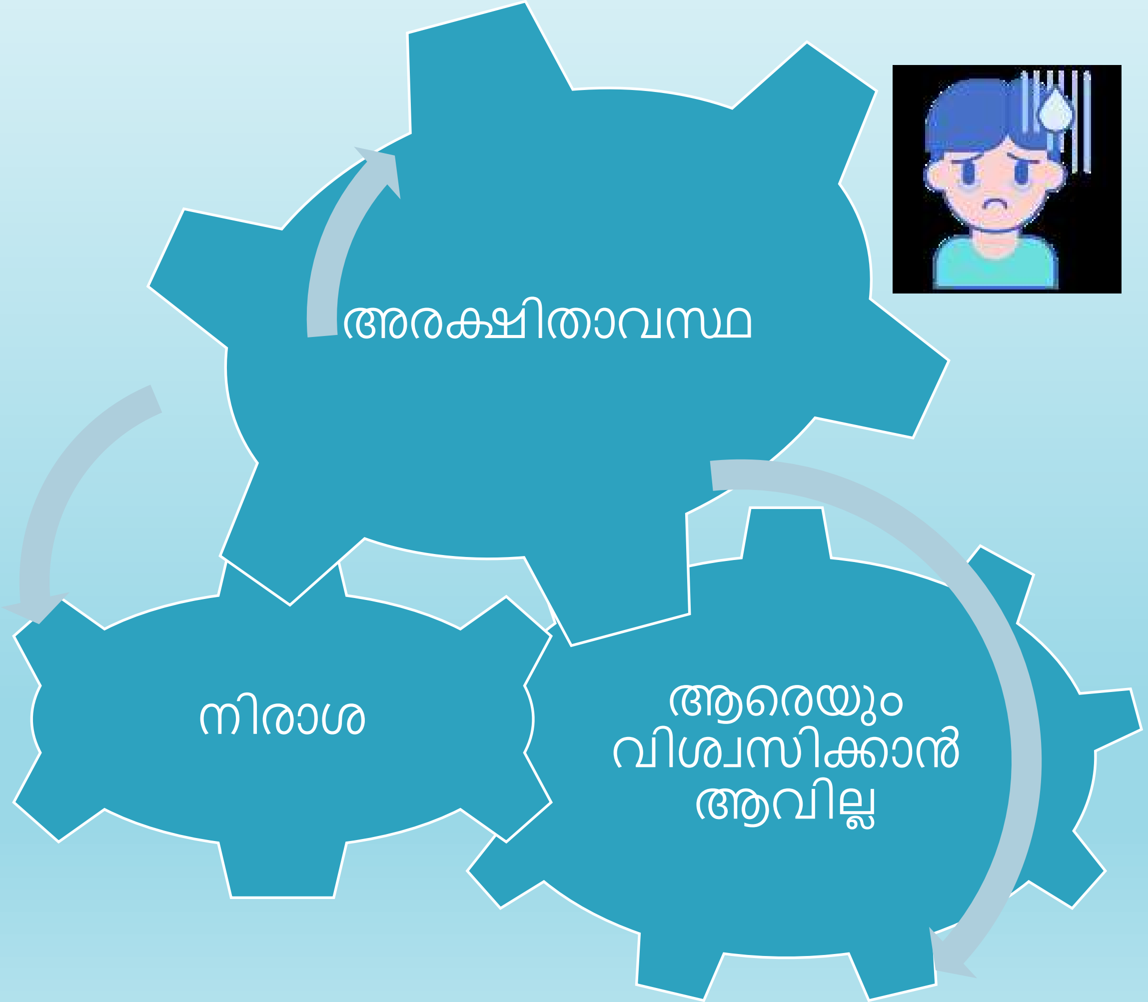
- രോഗം വന്നവരെ ഒറ്റപെടുത്തരുതെന്ന വസ്തുത കുട്ടികളെ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- COVID-19 നെക്കുറിച്ചു വളരെയധികം വാർത്തകൾ കാണുന്നതും വായിക്കുന്നതും കേൾക്കുന്നതും ചർച്ച ചെയ്യുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധ മറ്റ് വിഷയങ്ങളിലേക്കു തിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- സഹായത്തിനായി ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറായ 1056 ലും വിളിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഈ അവസരത്തിൽ കുടുംബത്തിലെയോ ശിശു പരിപാലന സ്ഥാപനത്തിലെയോ ആരെങ്കിലും രോഗിയാവുകയും ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്താൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മരണമുണ്ടായാൽ കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവപ്പെടാം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. പ്രൊഫഷണൽ കൗൺസിലർമാരെ സമീപിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ CHILDLINE 1098 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക

ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ **പ്രത്യേക സഹായമാവശ്യമായ കുട്ടികളെ തിരിച്ചറിയേണ്ടത്** അനിവാര്യമാണ്.

- ശിശുപരിപാലന സ്ഥാപനങ്ങളിലെ കുട്ടികൾ
- തെരുവിൽ കഴിയുന്ന കുട്ടികൾ
- കുടിയേറ്റ തൊഴിലാളികളുടെ കുട്ടികളെ പാർപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങൾ
- മറ്റ് എൻജിഒ ഷെൽട്ടറുകളിലെ കുട്ടികൾ

പലപ്പോഴും ഈ കുട്ടികൾക്ക് ശക്തമായ പിന്തുണാ സംവിധാനങ്ങളുണ്ടാവാറില്ല. COVID-19 മൂലമുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം ഇവരുടെ അരക്ഷിതാവസ്ഥയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇവ കൃത്യമായും സമയബന്ധിതമായും അഭിസംബോധന ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ ഇവർക്കു കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും ആവശ്യമാണ്.

എന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ആരുമില്ല
ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്കാണ്
ഭയം


അരക്ഷിതാവസ്ഥ
നിരാശ
ആരെയും വിശ്വസിക്കാൻ ആവില്ല

കുട്ടികളിലെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിന് എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?

ശ്രദ്ധിക്കുക:

- കുട്ടികൾക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് സംസാരിക്കുവാനായി അവസരങ്ങൾ നൽകുക
- ആശങ്കകൾ പങ്കിടുവാനും ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുവാനും അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ആശ്വസിപ്പിക്കുക

- കുട്ടികളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും ശാന്തരാക്കാനും ശ്രമിക്കുക.
- ഇതിനായി അവരോടു കഥകൾ പറയുകയും അവരോടൊപ്പം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക
- അവരുടെ നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ധൈര്യം, അനുകമ്പ, സഹായമനോഭാവം എന്നീ ഗുണങ്ങളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക

<u>ഉറപ്പുനൽകുക</u>

- നിങ്ങൾ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുമെന്ന ഉറപ്പുനൽകുക.
- സാഹചര്യത്തെ സംബന്ധിച്ച ശരിയായ വിവരങ്ങളാണ് കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ശ്രദ്ധിക്കുക

ആശ്വാസം നൽകുക

ഉറപ്പുനൽകുക

പ്രത്യേക സഹായമാവശ്യമായ മാനസിക ക്ലേശത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- കോവിഡ് 19 ചെലുത്തുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ചില കുട്ടികളിൽ ഗുരുതരമായ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമായേക്കാം.

താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികൾ കാണിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക:

- അമിത ഉറക്കം അല്ലെങ്കിൽ ഉറങ്ങുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ താല്പര്യ കുറവ് അനുഭവപ്പെടുക
- ആവർത്തിച്ചുണ്ടാകുന്ന പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ
- മുൻപ് ആസ്വാദ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താൽപര്യം തോന്നാതിരിക്കുക
- അമിത ദേഷ്യം
- വ്യക്തമായ മെഡിക്കൽ കാരണങ്ങളില്ലാതെ ശരീര ഭാഗങ്ങൾ വേദനിക്കുന്നുവെന്ന പരാതി
- അമിത ഭയം

- തനിച്ചിരിക്കാൻ ഭയപ്പെടുക
- ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനായി പോലും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യമാണെന്ന തോന്നൽ
- യുക്തിയ്ക്ക് നിരക്കാത്തതും അനാവശ്യവുമായുള്ള പേടി കാണിക്കുക
- കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിൽ താൽപര്യം കുറയുക
- പതിവിലും കൂടുതൽ ദുഃഖം പ്രകടിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തമായ കാരണമില്ലാതെ കരയുക

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ച പ്രൊഫഷണലുകളിൽ നിന്ന് സഹായം തേടുക

വിളിക്കുക

- **ചൈൽഡ് ലൈൻ നമ്പർ 1098**
- **ശിശുക്ഷേമ സമിതി / ജില്ലാ ശിശു സംരക്ഷണ യൂണിറ്റ്**

COVID-19 എന്ന മഹാമാരിയെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കാം?

- കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ചുറ്റും സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കാനായി കുട്ടികൾക്ക് മുതിർന്നവരുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്.
- ലളിതമായും പ്രായത്തിനനുസരിച്ചും ചുറ്റും നടക്കുന്നവയെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞു നൽകുക.
- ഈ സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ച് ഫലപ്രദമായി കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കാനും അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആവശ്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു അവരെ സഹായിക്കുന്നതിനുമാവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെയുള്ള പേജുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യകുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം, ഇന്ത്യൻ സർക്കാർ പരിശോധിച്ചു അംഗീകരിച്ച വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനായി രക്ഷകർത്താക്കൾക്കു ദേശീയ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറായ 1075 ലോ 011-23978046 എന്ന നമ്പറിലോ വിളിക്കാവുന്നതാണ്
- അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.com എന്നിവയിലേക്കു എഴുതാവുന്നതാണ് .

കോവിഡ് - 19
രക്ഷാകർത്തൃത്വം എങ്ങനെയാവാം ?

സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി പലർക്കും ജോലിക്കു പോകുവാനായി സാധിക്കില്ല. സ്കൂളുകൾ അടച്ചിട്ടിരിക്കുകയാണ്. ചുരുക്കം പറഞ്ഞാൻ എല്ലാവരും വീട്ടിനുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ട സാഹചര്യമാണ്. ഈ സമയത്തെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം സുദൃഢമാക്കാനായി ഉപയോഗിച്ചുകൂടെ? ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കൂ! ഇത് കുട്ടികളിൽ സുരക്ഷിതത്വബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം അവർ നിങ്ങൾക്കെത്രത്തോളം പ്രിയപെട്ടവരാണെന്ന് അവർക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കൂടിയുള്ള അവസരമാണ്.

കുട്ടികളോടൊപ്പം ചിലവഴിക്കാനായി അൽപ്പ സമയമെങ്കിലും മാറ്റി വയ്ക്കുക.

ദിവസത്തിൽ ഇരുപത് മിനിറ്റോ അതിലധികമോ കുട്ടികളുമായി ചിലവഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയം കുട്ടികളുമായി ചിലവഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ കുട്ടികൾ അതിനായി കാത്തിരിക്കും.

1 മുതൽ 3 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികളുമായി എങ്ങനെ സമയം ചിലവഴിക്കാം?

- പാട്ടുകൾ പാടുക, ഇത് ക്രിയാത്മകമാക്കാൻ പാത്രങ്ങളും സ്പൂണുകളും കൊണ്ട് താളം പിടിക്കുക
- മുഖഭാവങ്ങളും ശബ്ദങ്ങളും അനുകരിക്കുക.
- പ്രായത്തിനനുയോജ്യമായ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുത്തുക. ഉദാ: ബ്ലോക്ക് അടുക്കിവെക്കുന്നത്
- കഥ വായിച്ചു കൊടുക്കുക, ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുക.

കുട്ടികളോടൊപ്പം ചിലവഴിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ അവർക്കു ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ അറിയാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിൽ പങ്കു ചേരുക.
സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തീരുമാനമെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും. അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതാണെങ്കിൽ, ഇതിനെ കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കാനുള്ള അവസരമാക്കി മാറ്റുക.

ടി.വിയിലും മൊബൈൽ ഫോണിലും അധികസമയം ചിലവഴിക്കാതെ പരസ്പരമുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിനായി ഈ ലോക്ക് ഡൗൺ സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക

ചെറിയ കുട്ടികളുമായി എങ്ങനെ സമയം ചിലവഴിക്കാം? • കഥ വായിച്ചു കൊടുക്കുക, ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുക • വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യിക്കുക • അവരോടൊത്ത് ആസ്വദിച്ച് നൃത്തം ചെയ്യുക. • വീട്ടിലെ ചെറിയ ജോലികൾ അവരെ ഏൽപ്പിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കൂടെ ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക • പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാനായി അവരെ സഹായിക്കുക.	**കൗമാര പ്രായക്കാരുമായി സമയം ചിലവഴിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ:** • കൗമാരപ്രായക്കാർക്കിഷ്ടപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവരോടു സംസാരിക്കുക. • വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരെ കൂടെ ചേർക്കുക.

പോസിറ്റീവ് ആയിരിക്കൂ!

കുട്ടികളുടെ കുസൃതികളും വാശികളും പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാറുണ്ട്.ഈ അവസരത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും പോസിറ്റീവായി പെരുമാറാൻ പലർക്കും കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. ഭൂരിഭാഗം മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യുവാനായി പാടില്ല എന്ന തരത്തിലുള്ള നിർദേശങ്ങളാണ് നൽകാറുള്ളത്. അതിനു പകരമായി എന്ത് ചെയ്യാമെന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങൾ വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം അവരുടെ നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളെ പ്രശംസിക്കുക.

എന്ത് തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കുട്ടിയിൽ കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാക്കി കൊണ്ട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് കുട്ടികളോട് പറയുമ്പോൾ പോസിറ്റീവ് വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് വീട് വൃത്തി കേടാക്കല്ലേയെന്ന് പറയുന്നതിന് പകരം ദയവായി കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഒതുക്കി വയ്ക്കൂ എന്നു പറയാം.

നല്ല പ്രവർത്തികളെ പ്രശംസിക്കുക. അവ വീണ്ടും ചെയ്യാനായി അവർ താൽപര്യം കാണിക്കും. ഇത് നിങ്ങൾ അവർക്ക് ശ്രദ്ധ നൽകുന്നുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള അവസരം കൂടിയാണ്.

പാലിക്കാൻ കഴിയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ നൽകുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഉദാ: ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ നിശബ്ദരായിരിക്കാൻ കുട്ടികൾക്കാവില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഫോൺ ചെയ്യുമ്പോൾ അൽപ്പസമയം മിണ്ടാതിരിക്കാൻ അവർക്കാവുന്നതാണ്.

പലപ്പോഴും നമ്മൾ കുട്ടികളെ ശകാരിക്കുമ്പോൾ ശബ്ദം കൂട്ടിയാണ് സംസാരിക്കാറുള്ളത്. ഇത് കുട്ടികളിലും നിങ്ങളിലും മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൂട്ടുകയേയൊ ള്ളൂ. കുട്ടികൾക്ക് തുറന്ന് സംസാരിക്കാനായി സാഹചര്യമൊരുക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചും കൗമാര പ്രായക്കാരുടെ ആശങ്കകളും പ്രയാസങ്ങളും തിരിച്ചറിയുക.

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കാം !

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി മൂലം മുതിർന്നവർക്ക് ഓഫീസുകളിൽ പോവാനോ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടാനോ സാധിക്കുന്നില്ല. കുട്ടികളുടെ സ്കൂളും അടച്ചിട്ടിരിക്കുകയാണ്.ഇത് നിങ്ങളിലും കുട്ടികളിലും ആശങ്കയുളവാക്കിയേക്കാം. **ഈ അവസരത്തിൽ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി പുതിയ ദിനചര്യകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതും ടൈം ടേബിൾ തയ്യാറാകുന്നതും ഉത്തമമായിരിക്കും.**

- കുട്ടികൾക്കും നിങ്ങൾക്കുമായി പുതിയ ദിനചര്യ തിട്ടപ്പെടുത്തുക. വിശ്രമത്തിനായി പ്രത്യേക സമയം മാറ്റി വെയ്ക്കുക.
- കുട്ടികൾക്കായി ദിനചര്യ തയ്യാറാകുമ്പോൾ അവരേയും കൂടെ ഉൾപ്പെടുത്തുക. അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ മാനിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്ന ദിനചര്യകൾ പാലിക്കാൻ അവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ കാണിക്കും.
- **നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം കുട്ടികൾക്കും ഒരു മാതൃകയാകട്ടെ.** നിങ്ങൾ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതും സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കുന്നതും നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ കുട്ടികൾ കണ്ടുപഠിക്കും. . നിങ്ങ**ൾ** രോഗികളോടും നിർദയരോടും സഹാനുഭൂതിയോടെ പെരുമാറുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് പ്രചോദനമാവുന്നു.

ശുചിത്വം പാലിക്കാം

1. കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക

- കളികളിലൂടെ കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുന്നതും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതും ആസ്വാദ്യകരമായ പ്രവൃത്തിയാക്കി മാറ്റാവുന്നതാണ്.
- കൈകൾ കഴുകുമ്പോൾ പാടുവാനായി 20 സെക്കന്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള പാട്ടുണ്ടാക്കുക. അതിനനുയോജ്യമായ ആക്ഷനുകളും നൽകുക.
- വൃത്തിയായി കൈ കഴുകിയാൽ കുട്ടികളെ അഭിനന്ദിക്കുക.
- ദിവസത്തിൽ എത്ര വട്ടം മുഖത്ത് കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടുന്നുണ്ടെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. ഏറ്റവും കുറച്ച് വട്ടം മുഖത്ത് സ്പർശിച്ച ആൾക്ക് സമ്മാനം നൽകാവുന്നതാണ്.

- **സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.** ലോക്ക് ഡൗണിൽ പല സ്ഥലങ്ങളിലും യാത്ര ചെയ്യുന്നതിൽ കർശനമായ നിയന്ത്രണങ്ങളാണ് ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.
- **സുരക്ഷിതമായിരിക്കാൻ എന്തെല്ലാം നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാമെന്ന് കുട്ടികളോടും ചോദിക്കുക.** അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ മാനിക്കുക.
- **സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് ഉറപ്പു നൽകുക.**
- **സ്വയം അഭിനന്ദിക്കാനും മാതാപിതാക്കൾ മറക്കാതിരിക്കുക.** എല്ലാ ദിവസത്തിൻ്റെയും അവസാനം അൽപസമയം അന്നത്തെ ദിവസത്തെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കാനായി അൽപസമയം മാറ്റിവെക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും കുട്ടികളോട് അവർ ചെയ്ത ഒരു നല്ല കാര്യം പറയുക. ഈ അവസരത്തിൽ സ്വയം അഭിനന്ദിക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ മറക്കാതിരിക്കുക

കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു ഉത്തരം നൽകുമ്പോൾ

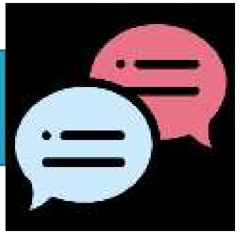
കൊറോണ വൈറസിനെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്കു പല തെറ്റിധാരണകളും ഉണ്ടായേക്കാം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു കൃത്യമായ ഉത്തരം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ആത്മാർത്ഥതയോടെയും സത്യസന്ധതമായും വിവരങ്ങൾ നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടി ചോദിക്കുന്നതിന്റെ ഉത്തരം അറിയില്ലെങ്കിൽ, അറിയില്ലെന്നു തന്നെ പറയുക. അല്ലാതെ, ഊഹിച്ചു പറയാനായി ശ്രമിക്കരുത്. കുട്ടിയോടൊപ്പം ഒരു പുതിയ കാര്യം പഠിക്കാനായി കിട്ടിയ അവസരമായി ഇതിനെ കാണുക. പലപ്പോഴും ഒരേ ചോദ്യം തന്നെ കുട്ടികൾ പല ആവർത്തി ചോദിച്ചേക്കാം. അപ്പോഴെല്ലാം ദേഷ്യപ്പെടാതെ കുട്ടിക്ക് ഉത്തരം പറഞ്ഞു നല്കനായി ശ്രമിക്കുക.

കോവിഡ് -19 നെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുവാനായി താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വെബ്സൈറ് സന്ദർശിക്കുക

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

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

കുട്ടികൾ ചോദിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ



- എന്തിനാണ് സ്ക്കൂൾ ഇത്ര കാലത്തേക്ക് അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്നത് ?
- എന്താണ് വൈറസ് ?
- വൈറസിനെ കാണാൻ എങ്ങനെയായിരിക്കും?
- വൈറസ് എവിടെയാണ് ഒളിച്ചിരിക്കുക?
- വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടി വരുന്നതെന്തിനാണ് ?
- എന്തു കൊണ്ടാണ് കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം എനിക്കു പുറത്ത് പോവാൻ പറ്റാത്തത് ?
- എന്തിനാണ് കൈകൾ ഇടക്കിടെ സോപ്പിട്ട് കഴുകുന്നത് ?

കോവിഡ് -19 മിഥ്യകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രചരിക്കുന്ന മിഥ്യാധാരണകളെയും കിംവദന്തികളെയും കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കളും പരിപാലകരും ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കണം. വ്യാജ വിവരങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

കോവിഡ് 19 സംബന്ധിച്ചു പ്രചരിക്കുന്ന തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു :

1. വൈറസ് പ്രായമായവരെയും കുട്ടികളെയും മാത്രമാണ് ബാധിക്കുന്നത്.

2. വളർത്തുമൃഗങ്ങളിലൂടെയാണ് വൈറസ് പകരുന്നത്.ആയതിനാൽ ആളുകൾ അവരുടെ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കണം.

3. മൗത്ത് വാഷ്, ആൻറിബയോട്ടിക്കുകൾ, സിഗരറ്റുകൾ, മദ്യം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം CoVOID-19 വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കും.

4. തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് കൊറോണ വൈറസ് ബാധിക്കുന്നത് തടയുന്നു.

5. മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലുള്ള ആളുകളേക്കാൾ ഇന്ത്യക്കാർക്ക് പ്രതിരോധശേഷി കൂടുതലുണ്ട്.

6. ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ കൊറോണ വൈറസ് നിലനിൽക്കില്ല.

ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം, ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച വിവരങ്ങൾ മാത്രം   ഉപയോഗിക്കുക

കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ളഅക്രമണം, ചൂഷണം എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി

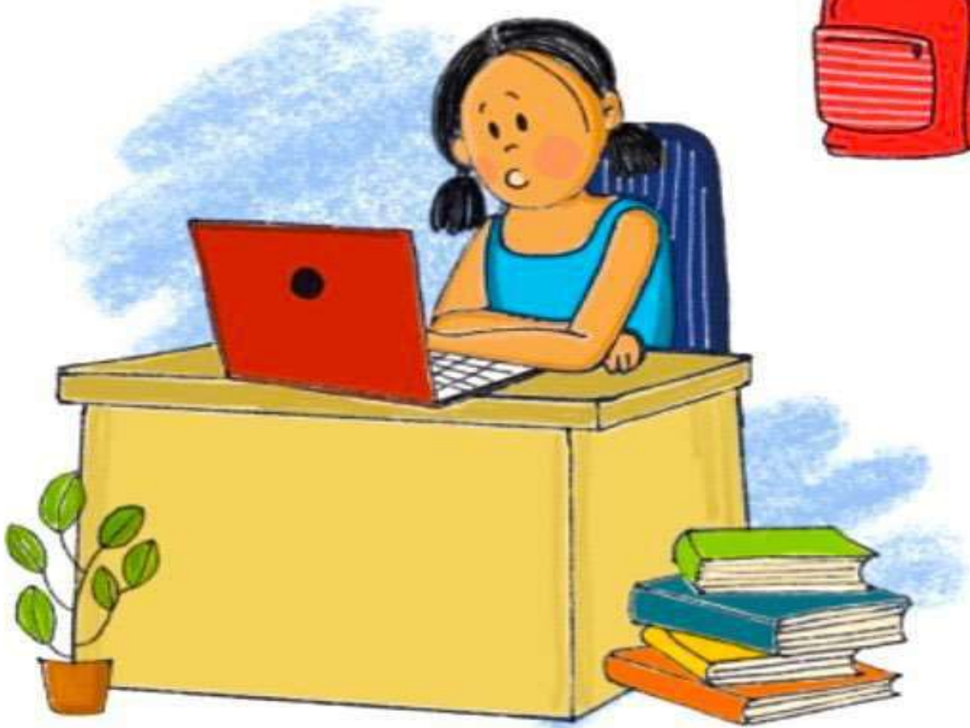
ഇത്തരത്തിലുള്ള
സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ
ചുറ്റുപാടിൽ കാണാറുണ്ടോ?

കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ളഅക്രമണം,
ചൂഷണം എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി

ഇത്തരത്തിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ
നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടിൽ
കാണാറുണ്ടോ?

കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ളഅക്രമണം, ചൂഷണം എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി

ഇത്തരത്തിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടിൽ കാണാറുണ്ടോ?



- സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ, സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കം, ഉപജീവന നഷ്ടം എന്നീ കാരണങ്ങൾ മുതിർന്നവരിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കൂട്ടാറുണ്ട്. ഇത് പലപ്പോഴും ഗാർഹിക പീഡനത്തിലേക്കും കുട്ടികളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിലേക്കും വഴി തെളിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടികളെ അമിതമായി അടിക്കുകയോ ശാരീരിക ഉപദ്രവം ഏൽപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക, മോശമായ ഭാഷ കുട്ടികൾക്കു നേരെ ഉപയോഗിക്കുക.
- സ്കൂൾ അടച്ചിട്ടതും യാത്ര നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയതും കാരണം കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമയം വീട്ടിൽ ചെലവഴിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു.ഏത് കുട്ടിക്കും കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് നേരെയും ഏത് സമയത്തും ഏതു സ്ഥലത്തും വെച്ച് ലൈംഗിക ചൂഷണം സംഭവിക്കാം. ജാഗ്രത പാലിക്കുക. അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
- ഈ അവസരത്തിൽ കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമയം ഓൺലൈനിൽ ചെലവഴിക്കുന്നു. ഓൺലൈൻ ലൈംഗിക ദുരുപയോഗത്തിനും ലൈംഗിക ചൂഷണം, സൈബർ ഭീഷണി, മറ്റ് ഓൺലൈൻ ഭീഷണികൾ എന്നിവക്ക് കുട്ടികൾ വിധേയരാകുന്നിലില്ലെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- ക്വാറന്റൈനിലോ ഐസൊലേഷനിലോ കഴിയുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മുതിർന്നവരുടെ മതിയായ മേൽനോട്ടം ലഭിക്കണമെന്നില്ല. ഇതും കുട്ടികൾക്കു നേരെയുള്ള അപകടസാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കു കോവിഡ് 19 മൂലമുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാൻ സമയം കൂടുതലായി എടുത്തേക്കാം. ദൈനംദിനകാര്യങ്ങൾക്കെല്ലാം അവർ മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്നു. ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ ബുദ്ധിവളർച്ചയിലോ പരിമിതികളുള്ള കുട്ടികൾ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ കടുത്ത വിഷമം, ദേഷ്യം, നിരാശ എന്നിവ പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാം.

1. ഇവർക്ക് സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിശദീകരണങ്ങൾ നൽകുക.
2. ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും പിന്തുണ നൽകാനും ശ്രമിക്കുക
3. അവരുമായി സംസാരിക്കുവാനും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക

കുട്ടികൾ സുരക്ഷിതരാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക

- നിങ്ങളുടെ കുട്ടി മോശമായി പെരുമാറുകയോ അപകടകരമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുകയോ ചെയ്താൽ ശാന്തമായും വ്യക്തമായും അതിനെക്കുറിച്ചു കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുക.
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം കൂടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ പതിവിലും കൂടുതലായി ദേഷ്യവും വാശിയും കാണിക്കാറുണ്ട്. ഇത് യഥാർത്ഥത്തിൽ അവരുടെ ഉത്കണ്ഠയുടെ പ്രതിഫലനങ്ങളാണ്.
- ശാന്തവും ബഹളങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതുമായ സമയം   തിരഞ്ഞെടുത്ത് അവരോട് ഇതിനെകുറിച്ച് സൗമ്യമായി ചോദിക്കുക. അവർക്കു എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്നു മനസിലാക്കുക പൊട്ടിത്തെറികളോട് ശാന്തവും ആശ്വാസപ്രദവുമായ രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മോശമായ പെരുമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ച സാഹചര്യവും കാരണവും മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- കൃത്യമായ ടൈം ടേബിൾ പാലിക്കുകയും കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- പരസ്പര വിശ്വാസത്തിലും ആദരവിലും കുട്ടികളുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ ബന്ധം വളർത്തുക.

- കുട്ടി അപകടകരമായ സാഹചര്യത്തിലാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, പുറമേ നിന്ന് പിന്തുണ ആവശ്യപ്പെടുവാനുള്ള സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചു അവളോട് / അവനോട് സംസാരിക്കുക.
- ചൈൽഡ് ലൈൻ 1098 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.
- അസുഖകരവും സുരക്ഷിതമല്ലെന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന സ്പർശനമോ ആംഗ്യമോ സ്വീകാര്യമല്ലെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.
- ആരെങ്കിലും ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നുവെന്ന് കുട്ടികൾ റിപ്പോർട്ടുചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും അവരെ വിശ്വസിക്കുക.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നുവെന്ന് മനസിലാക്കിയാൽ ഉടൻ തന്നെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും സഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക. സഹായത്തിനായി ചൈൽഡ് ലൈൻ 1098 എന്ന ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറിലോ പോലീസിനെയോ ശിശുക്ഷേമ സമിതിയെയോ വിളിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ സഹായം തേടുക. ഇതിനായി സ്ത്രീകളുടെ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ നമ്പറായ 1091ലോ പോലീസിനെയോ (100) വിളിച്ചറിയിക്കുക.
- ഗാർഹിക പീഡനം നേരിടുന്നവർക്കായുള്ള ഹെൽപ് ലൈൻ നമ്പറുകൾ അനുബന്ധം 1 - ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ഓൺലൈൻ സുരക്ഷ എങ്ങനെയുറപ്പാക്കാം ?

- ഇൻ്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന 5 കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.

1. സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സുരക്ഷിതമായി തോന്നാത്ത ആളുകളെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക. ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുന്നത് മൂലം അവർക്ക് പ്രസ്തുത സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താനാവില്ല.

2. അപരിചിതരായ ആളുകളിൽ നിന്ന് ഫ്രണ്ട് റികചസ്റ്റ് സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുക.

3. സംശയാസ്പദമായി തോന്നുന്ന മെയിലുകൾ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ അതിനെ സ്പാം എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

4. നിങ്ങളുടെ പാസ്സ്‌വേർഡ് മറ്റുള്ളവരുമായി കൈമാറാതിരിക്കുക.

5. എല്ലായ്പ്പോഴും ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശേഷം ലോഗ് ഔട്ട് ചെയ്യാൻ ഓർക്കുക

6 വയസു മുതൽ 10 വയസു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള ടൂൾ കിറ്റ്

കോവിഡ് 19 മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളെ കുറയ്ക്കാനും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനും താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

- ❖ കൊറോണക്കെതിരെ പോരാടുന്നവരെ അഭിനന്ദിക്കുകയും നന്ദി അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്റ്റിക്കറുകൾ തയ്യാറാക്കാം. ഇതിനു നിറവും നൽകാം.
- ❖ കോവിഡ് -19 എന്ന പകർച്ചവ്യാധി, അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അതിനെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്നിവ വിശദീകരിക്കുന്ന ഇൻഫോഗ്രാഫിക് പോസ്റ്ററും വർക്ക്ഷീറ്റും ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.
- ❖ കോവിഡ് -19 എന്ന പകർച്ചവ്യാധിയെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാം
- ❖ കോവിഡ് -19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട കഥ കഥ പറയുവാൻ പ്രോൽസഹിപ്പിക്കുക

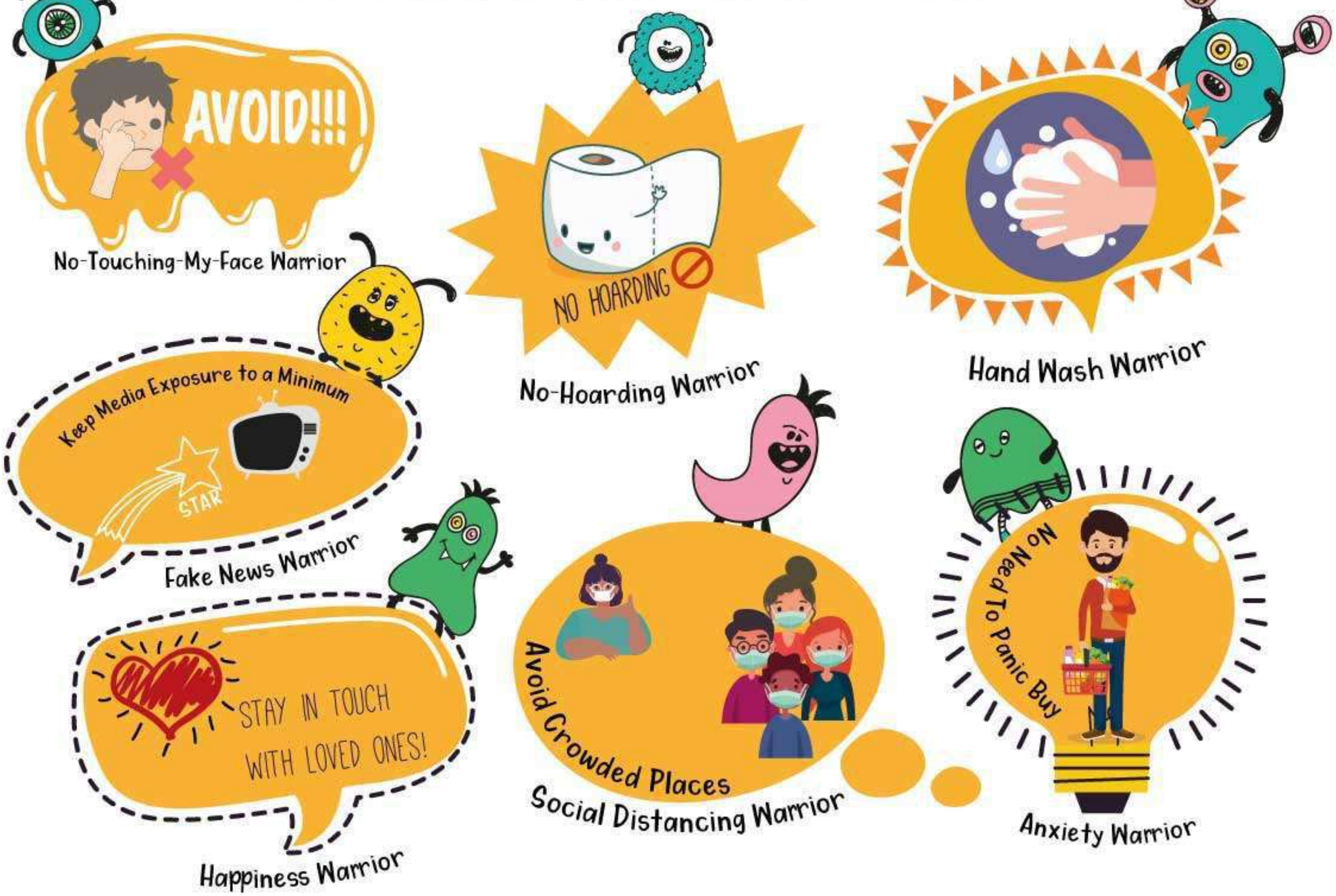
കൊറോണ വൈറസ് റിവാർഡ് സ്റ്റിക്കർ

തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റിക്കറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കൊറോണ വൈറസിനെ കുറിച്ചും നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളെ കുറിച്ചും കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

- വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലും സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ കുട്ടികൾ എടുക്കുന്ന ശ്രമങ്ങളിലും അവരെ അഭിനന്ദിക്കുക. അനാവശ്യമായി കുട്ടികളെ പേടിപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.
- നിലവിലുള്ള സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ചു എല്ലാ വിശദാംശങ്ങളും കുട്ടികൾ അറിയേണ്ടതില്ലെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക. കുട്ടികൾ ചോദിച്ചെങ്കിൽ മാത്രം അവയെകുറിച്ചു സംസാരിക്കുക.
- പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ചിരുന്നു ചിന്തിക്കുന്നതിലുപരി അവ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാമെന്ന് ആലോചിക്കുക.
- ചെറിയ കുട്ടികൾക്കു പലപ്പോഴും സാഹചര്യത്തിന്റെ തീവ്രത മനസിലായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. എന്നാൽ, ദിനചര്യയിലെ മാറ്റങ്ങളും ചുറ്റുമുള്ള ആളുകൾ ആശങ്കാകുലരാണെന്നു തിരിച്ചറിയുന്നതും അവരെ അസ്വസ്ഥരാക്കുമെന്നു മനസിലാക്കുക. കുട്ടികളുടെ വിഷമങ്ങൾ പറയുന്നതിനായി അവർക്ക് അവസരം

  നൽകുക.

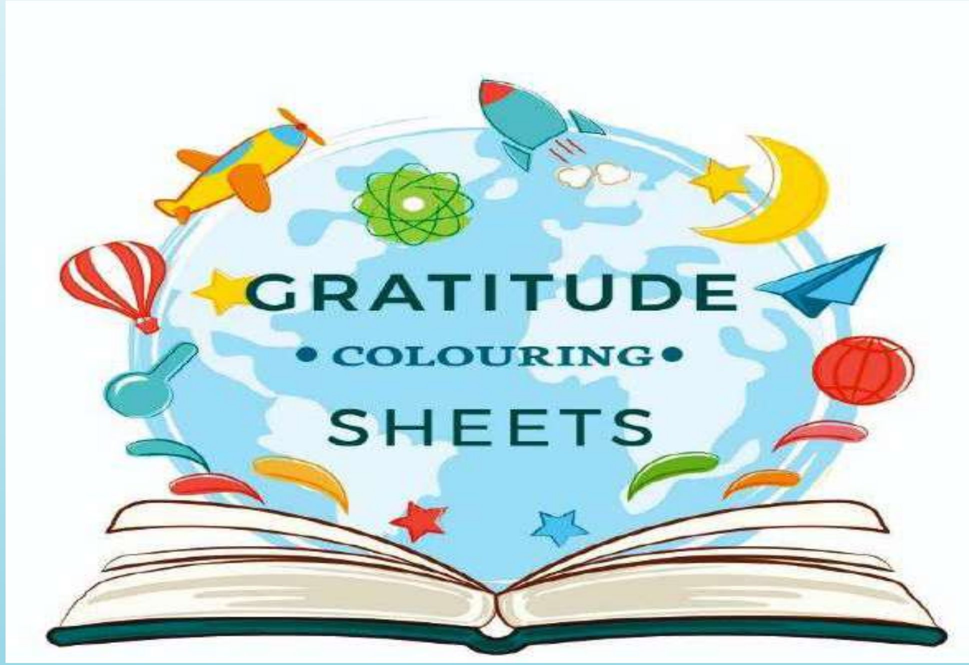
CORONA WARRIORS REWARD STICKERS



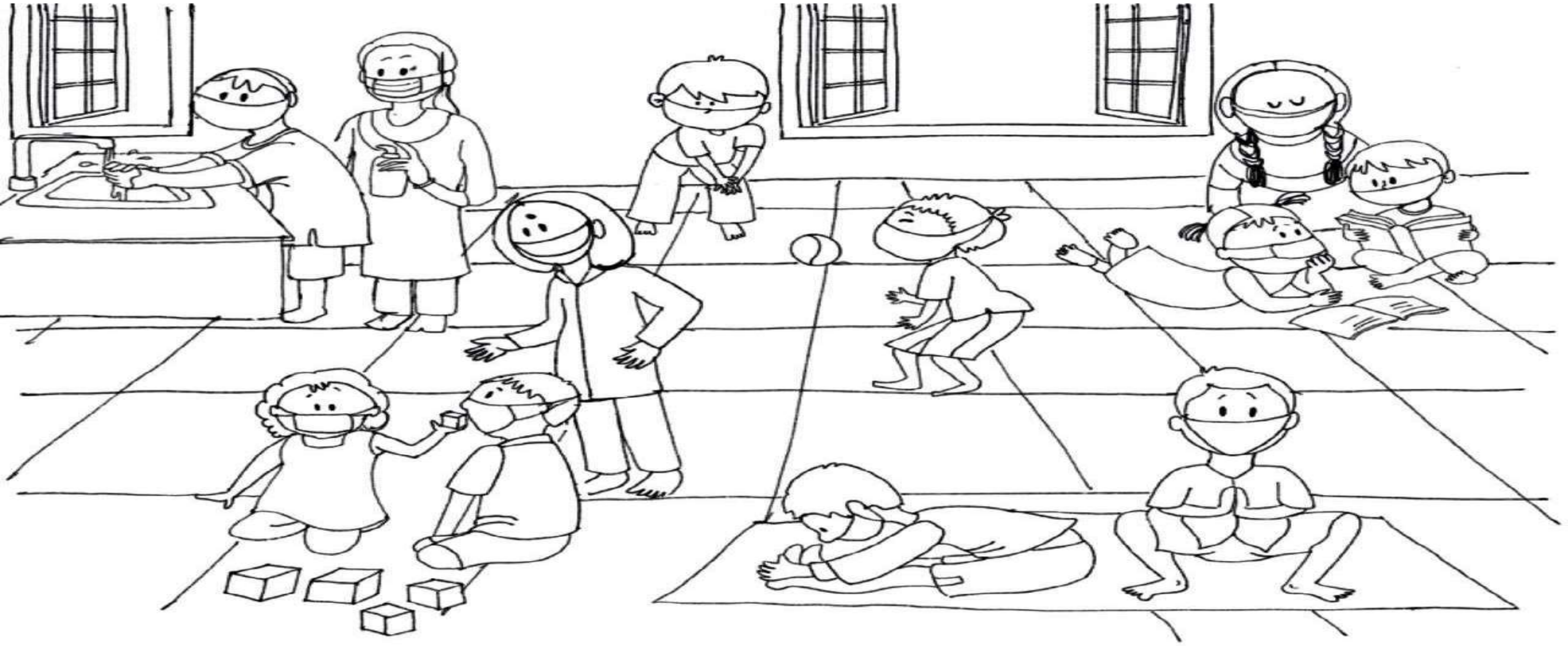
ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ശാസ്ത്രജ്ഞരും കൊറോണ വൈറസിനെ നേരിടാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി സംസാരിക്കുക. നമ്മുടെ നാടിനെ സുരക്ഷിതമായി കാത്തുപാലിക്കാനായി മറ്റുള്ളവർ എടുക്കുന്ന മുൻകരുതലുകളെ കുറിച്ച് അറിയുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് വലിയ ആശ്വാസവും പ്രചോദനവുമായിരിക്കും. ഇവയെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കാൻ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം .

ഈ സെറ്റിൽ മൂന്ന് കളറിംഗ് ഷീറ്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ചിത്രങ്ങൾ ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും കോവിഡ് -19 എന്ന മഹാമാരിയെ നേരിടാനുള്ള കൂട്ടായ പരിശ്രമത്തെ കാണിക്കുന്നു. ഈ ചിത്രങ്ങൾ കുട്ടികളിലെ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾക്ക് ഈ ചിത്രങ്ങൾ പ്രിൻറ് എടുത്തു നൽകാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഇവ വരക്കാനായി കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക . അതിനു ശേഷം ഇഷ്ടമുള്ള നിറങ്ങൾ അവർ നൽകട്ടെ .



കൊറോണകാലത്തു കുട്ടികൾക്കായുള്ള സുരക്ഷിത ഇടങ്ങൾ



കൊറോണയെ നേരിടാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പോരാളികൾ

ശുചിത്വം പാലിക്കാം, സുരക്ഷിതരായിരിക്കാം

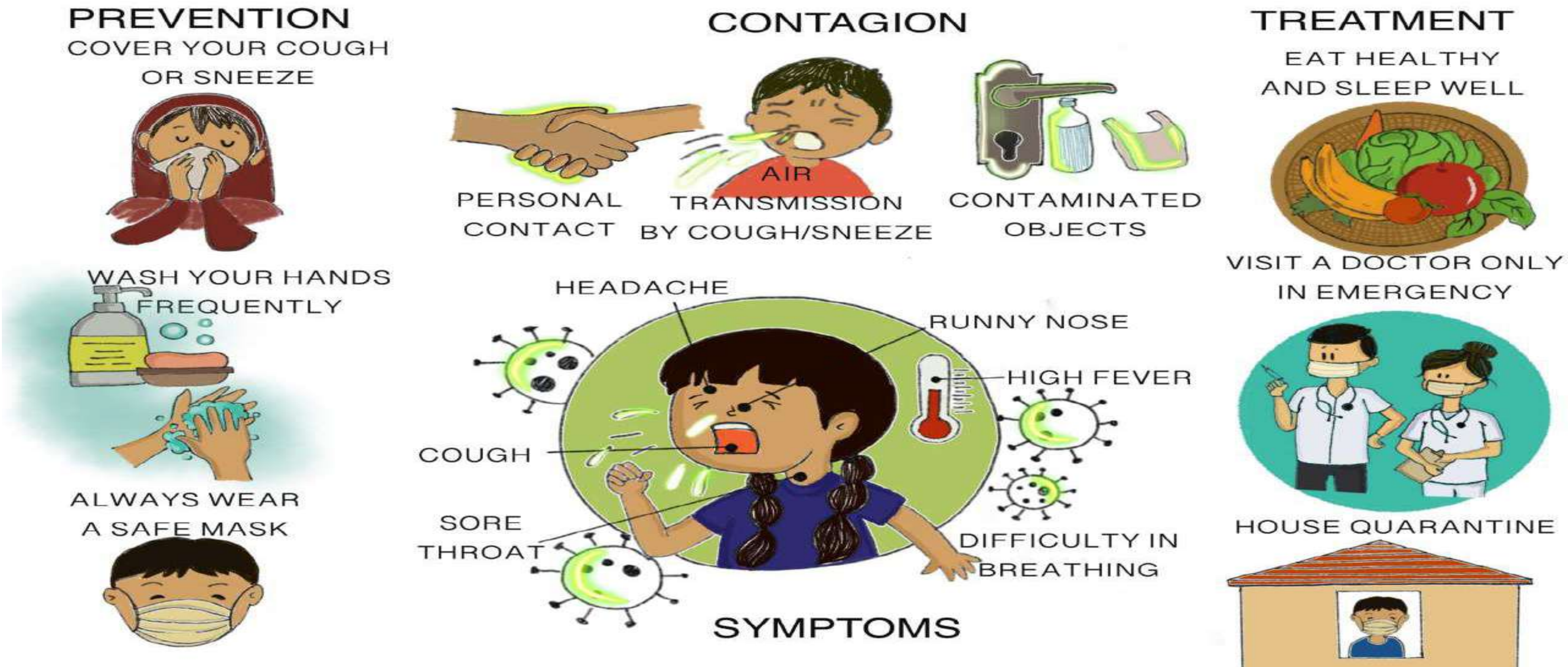
ഇൻഫോഗ്രാഫിക് പോസ്റ്ററും വർക്ക് ഷീറ്റുകളും

- കോവിഡിനെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നൽകുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഇൻഫോഗ്രാഫിക് പോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഈ പോസ്റ്ററിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി കോവിഡ് -19 എന്ന പകർച്ചവ്യാധിയെ കുറിച്ചും അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ചും എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാമെന്നും വിശദീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ബോധവൽക്കരണ പോസ്റ്റർ മാതാപിതാക്കൾക്കും കുട്ടികൾക്ക് പരിചരണം നൽകുന്നവർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഇൻഫോഗ്രാഫിക് പോസ്റ്റർ വിശദീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഇത് പ്രിൻറ് എടുത്തുനൽകാനായി ശ്രമിക്കുക.

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത് ഒരുപരിധിവരെ തടയാനാകും.

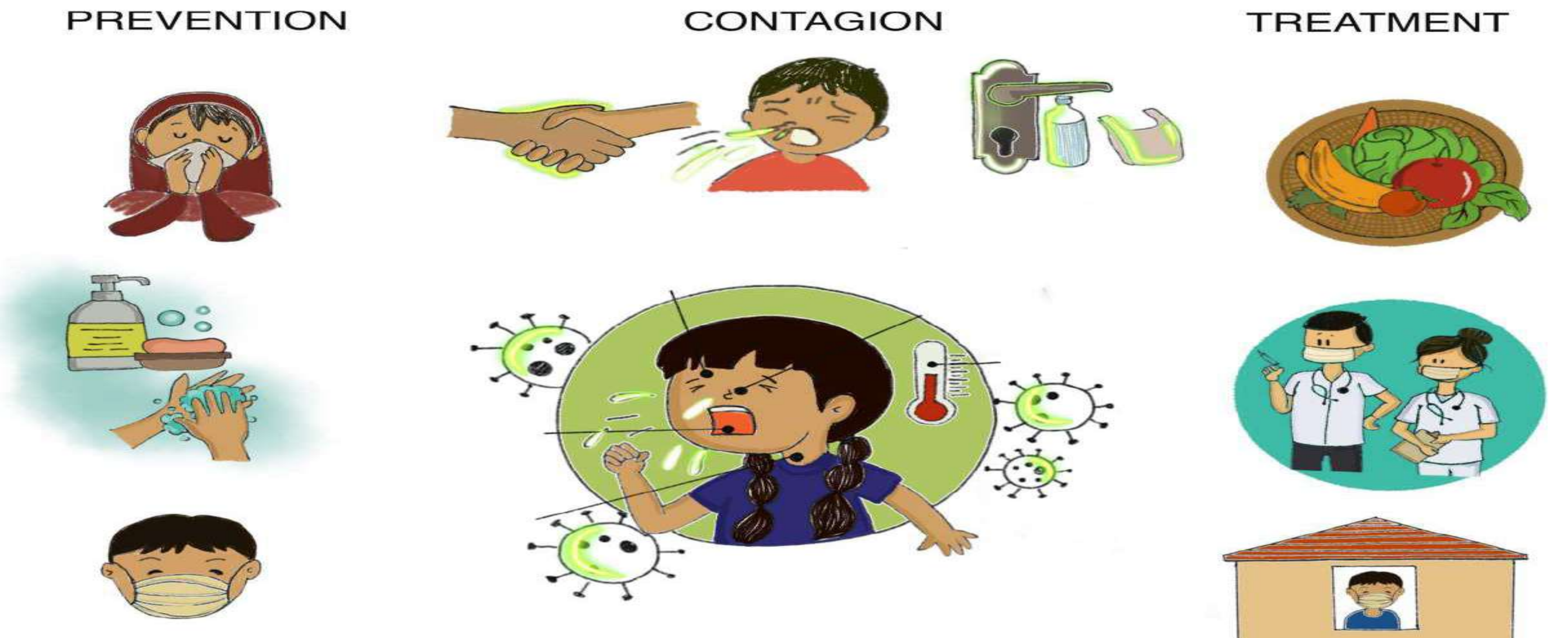
- പതിവായി ഇരുപത് സെക്കൻഡ് സോപ്പുപയോഗിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ കൈകൾ ഇടക്കിടെ കഴുകുക.
- പലപ്പോഴും കൈവെള്ളയിലേക്കാണ് നമ്മൾ തുമ്മാറുള്ളത്. അതിനു പകരം കൈമുട്ടിലേക്കു ചുമക്കുകയും തുമ്മുകയും ചെയ്യുക.
- മുഖത്തു അനാവശ്യമായി തൊടരുത്.
- പനിയുടെയോ ജലദോഷത്തിന്റെയോ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന ആളുകളുമായി സുരക്ഷിതമായ അകലം (ഒരു മീറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ മൂന്ന് അടി) പാലിക്കുക.
- കഴിയുന്നതും വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഈ അഞ്ച് കാര്യങ്ങൾ നിർബദ്ധമായും പാലിക്കണമെന്ന് കുട്ടികളോട് പറയുക.

ഇൻഫോഗ്രാഫിക് പോസ്റ്റർ



ലക്ഷണങ്ങൾ	എങ്ങനെ പടരുന്നു?	എങ്ങനെ വൈറസിനെ തടയാം ?	ചികിത്സ രീതി
• കടുത്ത പനി • ചുമ • തലവേദന • മൂക്കൊലിപ്പ് • തൊണ്ട വേദന • ശ്വസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്	• രോഗമുള്ളയാളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ • വായുവിലൂടെ (രോഗമുള്ളയാളുടെ ചുമയിലൂടെയും തുമ്മലിലൂടെയും) • കൊറോണ അണുക്കളാൽ മലിനമാക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലൂടെ	• തുമ്മുമ്പോളും ചുമക്കുമ്പോളും തൂവാല ഉപയോഗിക്കുക • കൈകൾ ഇടക്കിടെ കഴുകുക • മാസ്ക് ധരിക്കുവാനായി ശ്രദ്ധിക്കുക	• നന്നായി ഉറങ്ങുക • പോഷകആഹാരം കഴിക്കുക • അനാവശ്യമായുള്ള ആശുപത്രി സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക • കഴിയുന്നതും വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക • രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക

മാതാപിതാക്കളുടെയോ രക്ഷകർത്താക്കളുടെയോ സഹായത്തോടെ ഈ വർക്ക് ഷീറ്റ് ഓർത്തു പൂരിപ്പിക്കുക



കൊറോണ വൈറസ് രോഗത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി എങ്ങനെ സംസാരിക്കാം?

- കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ചു കുട്ടികളോട് ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കുക.
- ഫലപ്രദമായ രോഗപ്രതിരോധ നടപടികൾ പാലിക്കാനായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക (ഉദാ: കൈകൾ കഴുകുന്നത്)
- സംഭാഷണം കുട്ടികളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലാകാതെയിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ശരിയായ രീതി : കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ 'കോവിഡ് 19 വൈറസ് ബാധിച്ച ആളുകൾ', 'കോവിഡ് 19 രോഗത്തിൽ നിന്നും വിമുക്തി നേടിയവർ', 'കോവിഡ് 19 മൂലം മരിച്ച ആളുകൾ' എന്നീ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
തെറ്റായ രീതി :'കോവിഡ് 19' കേസുകൾ, ഇര എന്നീ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ശരിയായ രീതി :ലോകത്തെ രക്ഷിക്കാനായി പരിശ്രമിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും ശാസ്ത്രജ്ഞരെയും കുറിച്ച് പറയുക. ഇത് കുട്ടികൾ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം ഉണ്ടാക്കും. കോവിഡിനെ സംബന്ധിച്ച തെറ്റിധാരണകൾ വിശ്വസിക്കുന്നില്ലെന്നും അവ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നില്ലെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.

തെറ്റായ രീതി : വൈറസിന്റെ പേരിൽ സ്ഥലങ്ങളെയും ജന വിഭാഗങ്ങളെയും ഒറ്റപെടുത്താതിരിക്കുക. വൈറസിന് ചില ജാതിയിലുള്ളവരെയും മതവിഭാഗങ്ങളിൽ പെട്ടവരെയും തിരഞ്ഞു പിടിച്ചാക്രമിക്കാനുള്ള ശേഷിയില്ല.

ശരിയായ രീതി :സൗഹൃദപരമായി കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കുക. അവർ പറയുന്നത് കേൾക്കുക. സത്യസന്ധമായി അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു ഉത്തരം നൽകുക.
തെറ്റായ രീതി : അവരുടെ പേടികളെയും സംശയങ്ങളെയും വില കുറച്ചു കാണാതിരിക്കുക. തെറ്റായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകാതിരിക്കുക

ശരിയായ രീതി : ഫലപ്രദമായ രോഗപ്രതിരോധ രീതികളെകുറിച്ചു സംസാരിക്കുക. നമ്മളാൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളിലൂടെ സ്വന്തം സുരക്ഷയും പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ സുരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
തെറ്റായ രീതി : ഭയപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക

ശരിയായ രീതി:നിങ്ങൾക്കു കുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം അറിയില്ലെങ്കിൽ, ഊഹിച്ചു പറയാതിരിക്കുക. മറിച്ച്, നിങ്ങൾക്കും കുട്ടിക്കും ഒരുമിച്ചു ഉത്തരം കണ്ടെത്താനുള്ള വേദിയായി അതിനെ മാറ്റുക.

തെറ്റായ രീതി : വരാനിരുന്ന ദുരന്തമായിരുന്നു ഇതെന്നുള്ള രീതിയിൽ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക

ശരിയായ രീതി: ആളുകൾക്കു എങ്ങനെയാണ് അസുഖം പടരുന്നതെന്നു വിശദീകരിച്ചു നൽകുക.

തെറ്റായ രീതി :ആളുകളെ പറ്റി കോവിഡ് 19 പരത്തുന്നവർ, 'വൈറസ് വാഹകർ', അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് 'വൈറസ് പരത്തുന്നവർ' എന്നിങ്ങനെ പറയാതിരിക്കുക. പരസ്പരം പഴി ചാരാതിരിക്കുക.

ശരിയായ രീതി:കോവിഡിൽ നിന്നുള്ള അപകടസാധ്യതയെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായി സംസാരിക്കുക.

തെറ്റായ രീതി :തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. അതിശയോക്തി കലർത്തി സംസാരിക്കാതിരിക്കുക

ശരിയായ രീതി: വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും കൃത്യമായ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും നിങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് മാതൃകയാവുക. മറ്റുള്ളവരോട് പ്രത്യേകിച്ച് രോഗികളോടും ദുർബലരോടും കരുണ കാണിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളും ഈ ഗുണങ്ങൾ കണ്ടു പഠിക്കും.

തെറ്റായ രീതി: ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും രോഗികളുമായി അടുത്തിടപെടുന്ന മറ്റു തൊഴിൽ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെയും ഒറ്റപെടുത്താതിരിക്കുക. അവർ അവരുടെ ജോലിയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഓർക്കുക. അവരെ രോഗം പരത്തുന്നവരായി ചിത്രീകരിക്കാതിരിക്കുക.

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

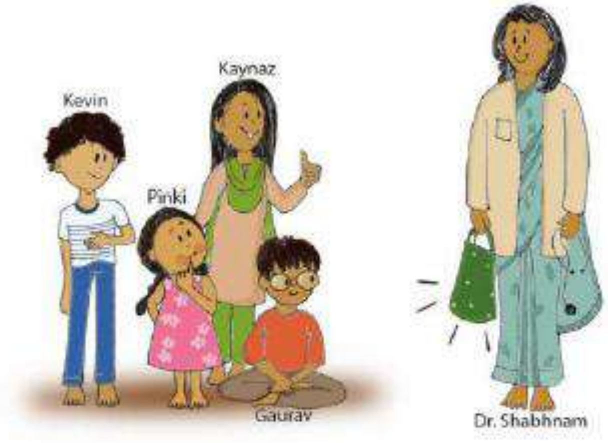
unicef for every child

കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ച് കഥകൾ പറഞ്ഞു നോക്കിയാലോ?

- കഥകളിലൂടെയും കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്കു അറിവ് നൽകാവുന്നതാണ്. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ മനസിലാക്കാനും പ്രവർത്തനങ്ങൾ രസകരമാക്കി തീർക്കാനും സാധിക്കും. കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ പലപ്പോഴും കോവിഡിനെ കുറിച്ച് ഒരുപാട് സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ സാഹചര്യം അമിത ആശങ്കയുളവാക്കുന്നതാണ്. സ്‌കൂളിൽ പോകുവാൻ കഴിയാത്തതും കൂട്ടുകാരുമായി പുറത്തുപോകുവാൻ കഴിയാത്തതും സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രചരിക്കുന്ന തെറ്റായ വാർത്തകളും അവരിൽ പേടിയുണ്ടാക്കും. അതുപോലെ പല കുട്ടികളും അവരുടെ ആശങ്കകൾ ദേഷ്യമായിട്ടോ വാശിയായിട്ടോ ആയിരിക്കും പുറത്തെടുക്കുക കഥകളിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ഉത്കണ്ഠയും പേടിയുമൊക്കെ പ്രകടിപ്പിയ്ക്കാനായി സാധിക്കും. എന്നാലിനി കുട്ടികളോടൊത്തു കഥകൾ പറഞ്ഞു നോക്കിയാലോ.

കഥ പൂർത്തിയാക്കാം - പ്രവർത്തനം 1

- കോവിഡ് 19 - നെ നേരിടുന്നതിൽ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും അവരുടേതായ പങ്കു വഹിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനപെട്ടതാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുകയെന്നത്. കൈകൾ ഇടക്കിടെ കഴുകുന്നതും സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കുന്നതും ക്വാററന്റൈൻ ആയിരിക്കേണ്ടതും ഈ രോഗം പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപെട്ടതാണ്. ഈ വിവരങ്ങളെല്ലാം ഉൾകൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് മേൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിന് അനുയോജ്യമായ കഥ പറയുവാനായി കുട്ടികളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുക.

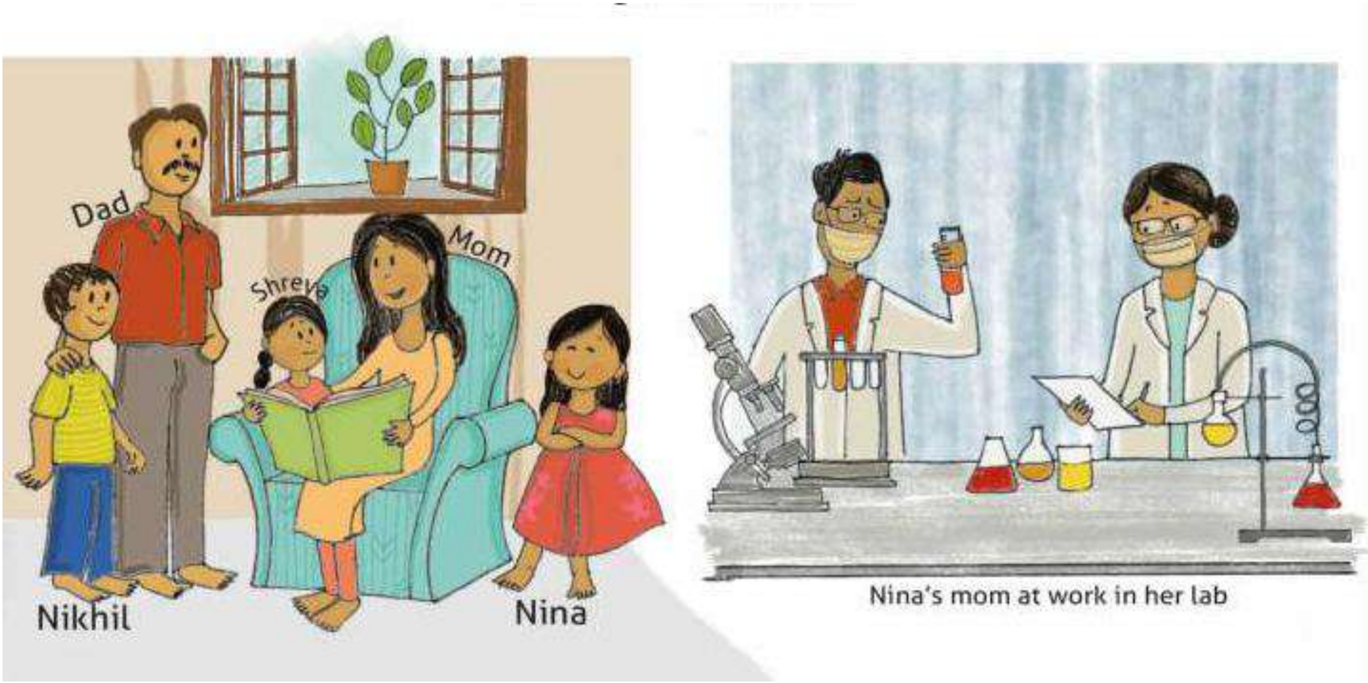


ശബ്നം ആൻറി ഞായറാഴ്ച വെളുപ്പിന് കുട്ടികളെ കാണാനെത്തി. ആൻറി യുടെ കയ്യിൽ ഒരുപാട് ബാഗുകളുണ്ടായിരുന്നു. അവ എന്താണെന്നറിയാൻ പിങ്കിക്ക് ആകാംഷയായി. അവൾ ചോദിച്ചു " ഡോക്ടർ ആൻറി , ഈ കവറുകളിൽ എന്താണ്? . ആൻറി പറഞ്ഞു " ഈ കവറുകൾ നിങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്. അതിൽ മാസ്കും സോപ്പും ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറും ഉണ്ട്. ഇവ നിങ്ങളെ സുരക്ഷിതരായി സൂക്ഷിക്കും. കാര്യങ്ങൾ മനസിലാകാതെ അവർ ആൻറിയെ മിഴിച്ചു നോക്കി. "വരൂ, ഞാൻ പറഞ്ഞു തരാം". ആൻറി പറയുവാൻ തുടങ്ങി.

ആൻറി എന്തായിരിക്കും അവരോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവുക? കഥ പൂർത്തിയാക്കുവാനായി ശ്രമിക്കൂ.

കഥ പൂർത്തിയാക്കാം - പ്രവർത്തനം 2

ഈ മഹാമാരിയെ നേരിടാനായി മുതിർന്നവരും മാതാപിതാക്കളും നടത്തുന്ന അക്ഷീണ പ്രയത്നത്തെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും അസുഖത്തിന് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. ചിത്രത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളെ ഉൾകൊള്ളിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു കഥ തയ്യാറാക്കൂ. റോൾ പ്ലേ ചെയ്യാൻ കൂടി ശ്രമിക്കണേ.



Nina's mom at work in her lab

- പുസ്തകം വായിക്കാനായി നീന ശ്രമിച്ചെങ്കിലും ടെൻഷൻ കാരണം അവൾക്കതിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനായില്ല. അവൾ പേടിയോടു കൂടി അമ്മയെ നോക്കി. " 'അമ്മ ....". അവൾ പറഞ്ഞു. " കൊറോണ വൈറസിന് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാനായി ശ്രമിക്കുന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും അസുഖം വന്നവരെ ചികിത്സിക്കുന്നവർക്കും വൈറസ് ബാധയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണെന്ന് ഞാൻ പത്രത്തിൽ കണ്ടല്ലോ. അവർക്കു വന്നാൽ അവരുടെ വീട്ടുകാർക്കും വരില്ലെ? ആശങ്കയോടെ നീന അമ്മയോട് ചോദിച്ചു. നീനയുടെ 'അമ്മ ചിരിച്ചു കൊണ്ട് ഉത്തരം നൽകി " ഇതൊരു പേടിപ്പെടുത്തുന്ന സാഹചര്യമാണ്. പക്ഷെ, നീന കുട്ടി പേടിക്കണ്ടാട്ടോ. 'അമ്മ അനുഭവസമ്പത്തുള്ള ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞയാണ്. എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതെന്നു അമ്മക്കറിയാം. 'അമ്മ മോൾക്ക് പറഞ്ഞു തരുമല്ലോ.

കഥ പൂർത്തിയാക്കുക.

കഥ പൂർത്തിയാക്കാം - പ്രവർത്തനം 3

സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നുമൊക്കെ കുട്ടികൾ കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ച് പല വിവരങ്ങളും അറിയുന്നുണ്ടാവും. അവയിൽ പലതും തെറ്റായ പ്രചാരണങ്ങൾ ആയിരിക്കും. ഇത്തരം വിവരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ നാം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുമായി കൃത്യമായവിവരങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുക. അതുപോലെ ശരിയായ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്ന സ്രോതസ്സുകളും പറഞ്ഞു നൽകുക.

Uncle Neel on evening news on television

രോഹിത്തും രാഹുലും ഇരട്ടകളാണെങ്കിലും ഇരുവരുടെയും സ്വഭാവം വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്. രോഹിത്തിന് പുസ്തകങ്ങളോടാണ് പ്രിയം. എന്നാൽ രാഹുലിന് പുസ്തകങ്ങളോട് അത്ര താല്പര്യമില്ല. അവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരുന്നെകിലും അവർക്കിരുവർക്കും നീൽ അങ്കിളിനെ ഒരുപാടു ഇഷ്ടമാണ്. അങ്കിൾ ഒരു ന്യൂസ് കമ്പനിയിലാണ് ജോലി ചെയുന്നത്. അങ്കിൾ നീൽ വാർത്ത വായിക്കുന്നതു അവർ ഇരുന്നു കേൾക്കുകയായിരുന്നു. രാഹുൽ പറഞ്ഞു "ആളുകൾ അവർക്കറിയുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പറഞ്ഞു തരണമെന്നില്ല. കേൾക്കുന്ന പല വാർത്തകളും തെറ്റായിരിക്കാം". ആളുകൾ പറഞ്ഞറിയുന്നതിനേക്കാൾ കൃത്യമായ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലതെന്നു രോഹിത് ഉപദേശിച്ചു. അങ്കിൾ നീലിനോട് ഇത്തരം വാർത്തകളെ കുറിച്ച് ചോദിക്കാം എന്നു രണ്ടുപേരും നിശ്ചയിച്ചു. എന്തെല്ലാമായിരിക്കും അവർ സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക? കഥ പൂർത്തിയാക്കു.

കഥ പൂർത്തിയാക്കാം - പ്രവർത്തനം 4

- ഈ മഹാമാരി ഓരോ ജനവിഭാഗങ്ങളെയും വ്യത്യസ്തമായിട്ടായിരിക്കും ബാധിക്കുക. ഈ പകർച്ചവ്യാധിക്കിടയിൽ സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും നേരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങളും പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട ജനവിഭാഗങ്ങൾക്കും സാമ്പത്തികമായി പിന്നിൽ നിൽക്കുന്നവർക്കും നേരെയുള്ള ചൂഷണങ്ങളും വർധിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് കൃത്യമായ സഹായങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾക്കു ലിംഗ സമത്വത്തെ കുറിച്ചും സാമൂഹിക സമത്വത്തെ കുറിച്ചും പറഞ്ഞു നൽകാനാവണം. ആ മൂല്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കണം.

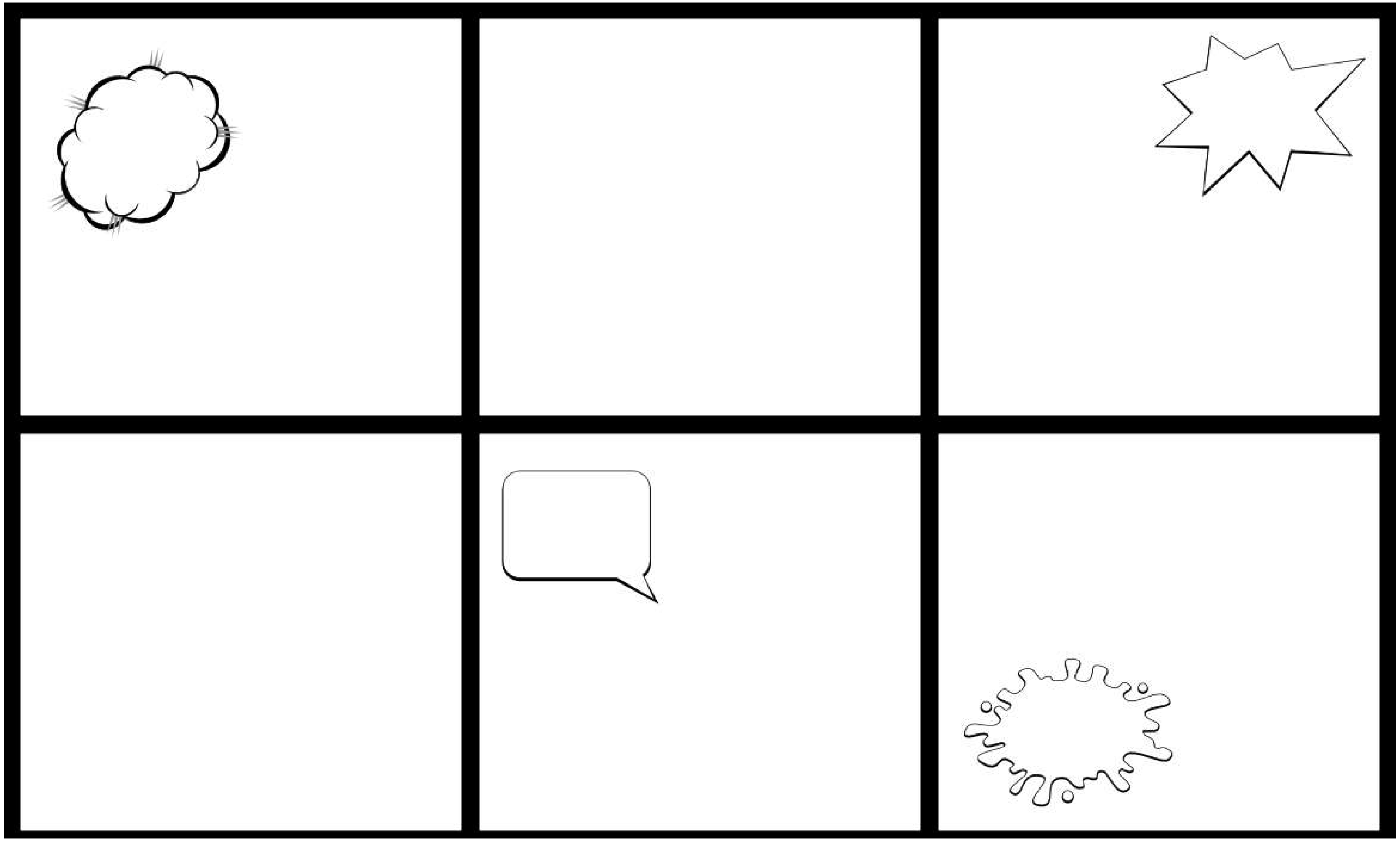
"'അമ്മ................"

മീനയുടെ കരച്ചിൽ കേട്ടുകൊണ്ട് നൈന ലിവിങ് റൂമിലേക്കായി ഓടി വന്നു.

മീനയുടെ അടുത്ത് അമൽ നിൽക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അവൻ അവളെ കളിയാക്കുകയായിരുന്നു.

"ഇവിടെയെന്താ സംഭവിക്കുന്നത്? നീ എന്തിനാ അവളെ കളിയാക്കുന്നത്? അവൾ കരയുന്നതു കണ്ടില്ലെ ?" നൈന അമലിനോട് ചോദിച്ചു. "ഞാൻ അവളെ ചുമ്മാ കളിയാക്കിയതെയുള്ളൂ." അമൽ മറുപടി പറഞ്ഞു. “എനിക്ക് നിങ്ങളോടു കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ പറയാനുണ്ട്”. നൈന മക്കളെ പിടിച്ചിരുത്തി. അവൾ പറഞ്ഞു “അനാവശ്യമായി മറ്റുള്ളവരെ കളിയാക്കരുത്. അത് പെങ്ങളാണെങ്കിൽ പോലും"..അവർ എന്തൊക്കെയായിരിക്കും ചർച്ച ചെയ്യുക. കഥ പൂർത്തിയാക്കാം.

ഈ ടെംപ്ലേറ്റുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കൊണ്ട് കുട്ടികൾക്കവരുടെ സ്റ്റോറി ബോർഡ് തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്



11 വയസു മുതൽ 19 വയസു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള ടൂൾ കിറ്റ്

കൗമാര പ്രായക്കാരെ കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

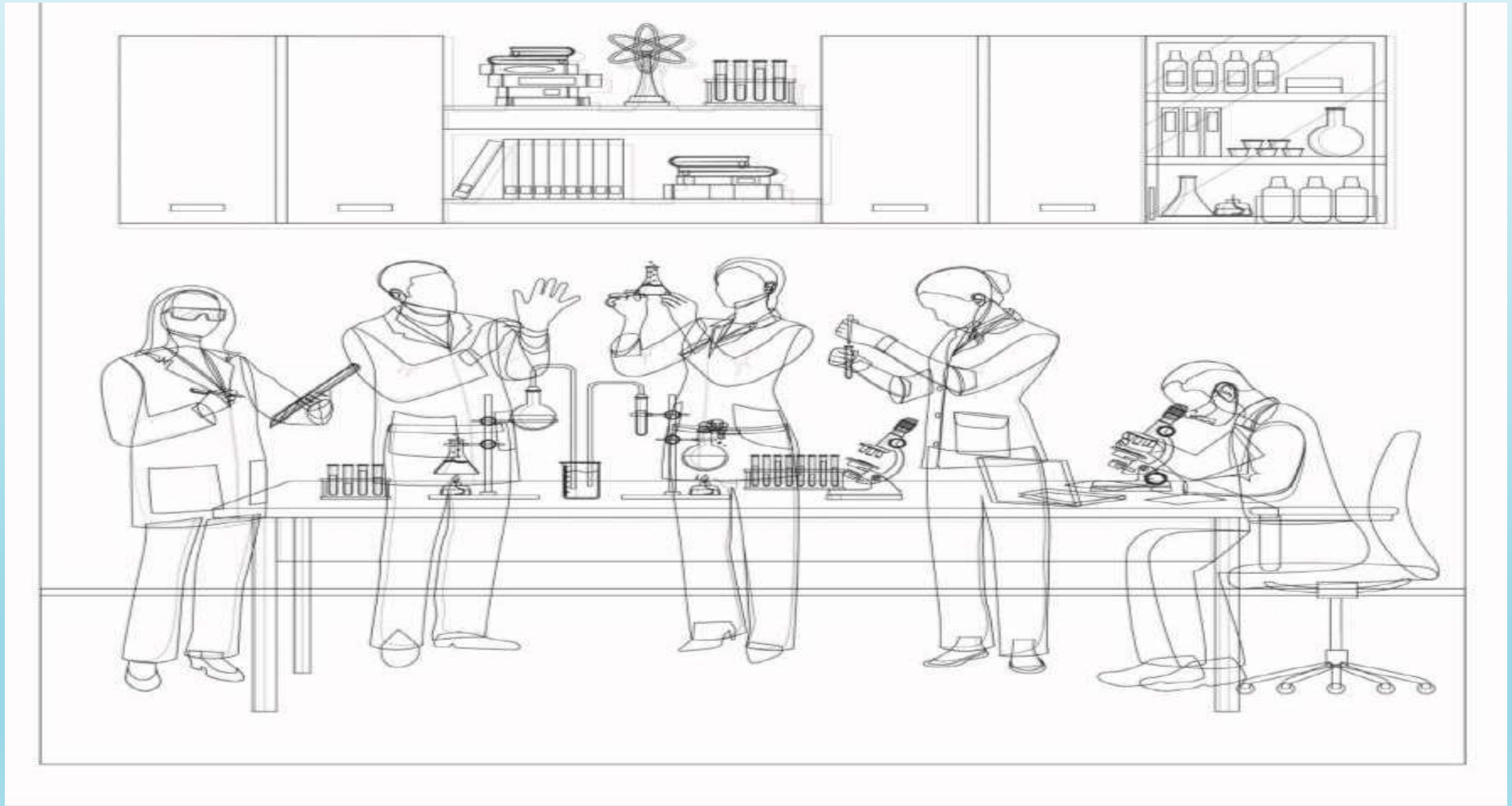
ഈ വിഭാഗത്തിൽ മനസിനെ ശാന്തമാക്കാനും സമ്മർദ്ദം കുറക്കാനുമുള്ള മാർഗങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഭാവിയെ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടും പ്രശ്ങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരം തേടാനും ക്രിയാത്മകമായും രസകരമായും ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രവർത്തങ്ങളാണ് ഇതിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളത്. 11 മുതൽ 19 വയസ്സുവരെയുള്ളവരെ ലക്ഷ്യമാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ് . ഇതിലെ ആക്ടിവിറ്റികൾ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

- കൊറോണക്കെതിരെ പോരാടുന്നവരെ അഭിനന്ദിക്കാനും നന്ദി അറിയിക്കാനും ക്രിയേറ്റീവ് പ്രിൻ്റബിൾസ് ഉപയോഗപ്പെടുത്താം (മൂന്ന് ഗ്രാറ്റിറ്റ്യൂഡ് കളറിംഗ് ഷീറ്റുകളും മൂന്ന് മണ്ഡാല ആർട്ടും)
- എൻ്റെ മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമ പദ്ധതി

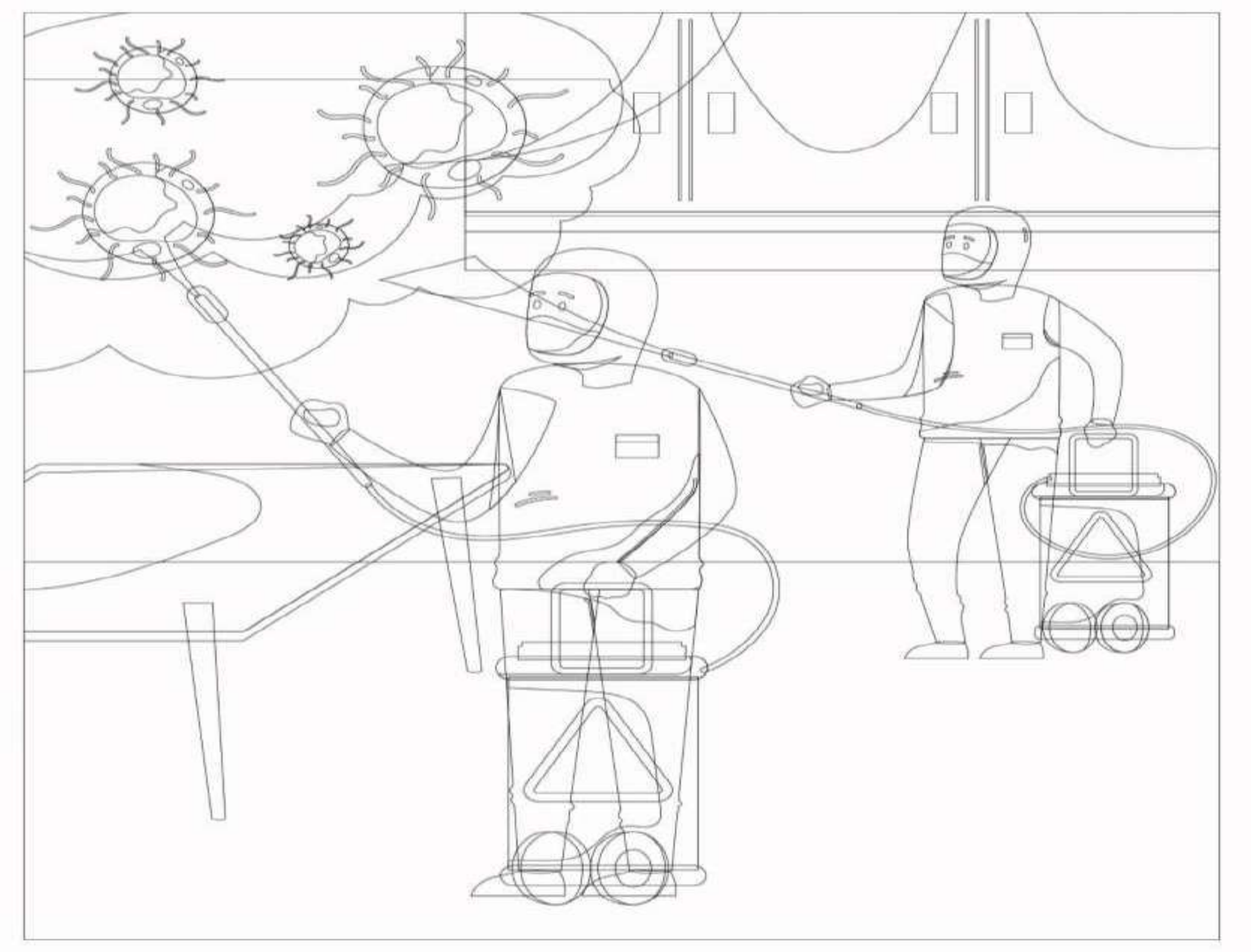
ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ശാസ്ത്രജ്ഞരും കൊറോണ വൈറസിനെ നേരിടാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി സംസാരിക്കുക. നമ്മുടെ നാടിനെ സുരക്ഷിതമായി കാത്തുപാലിക്കാനായി മറ്റുള്ളവർ എടുക്കുന്ന മുൻകരുതലുകളെ കുറിച്ച് അറിയുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് വലിയ ആശ്വാസവും പ്രചോദനവുമായിരിക്കും. ഇവയെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കാൻ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം .

- ഈ സെറ്റിൽ 3 കളറിംഗ് ഷീറ്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ചിത്രങ്ങൾ ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും കോവിഡ് -19 നെ നേരിടാനുള്ള കൂട്ടായ പരിശ്രമത്തെ കാണിക്കുന്നു. ഇവ കുട്ടികളിൽ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- നിങ്ങൾക്കു **ഈ ചിത്രങ്ങൾ പ്രിൻറ് എടുത്തു നൽകാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഇവ വരക്കാനായി കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക . അതിനു ശേഷം ഇഷ്ടമുള്ള നിറങ്ങൾ അവർ നൽകട്ടെ .**

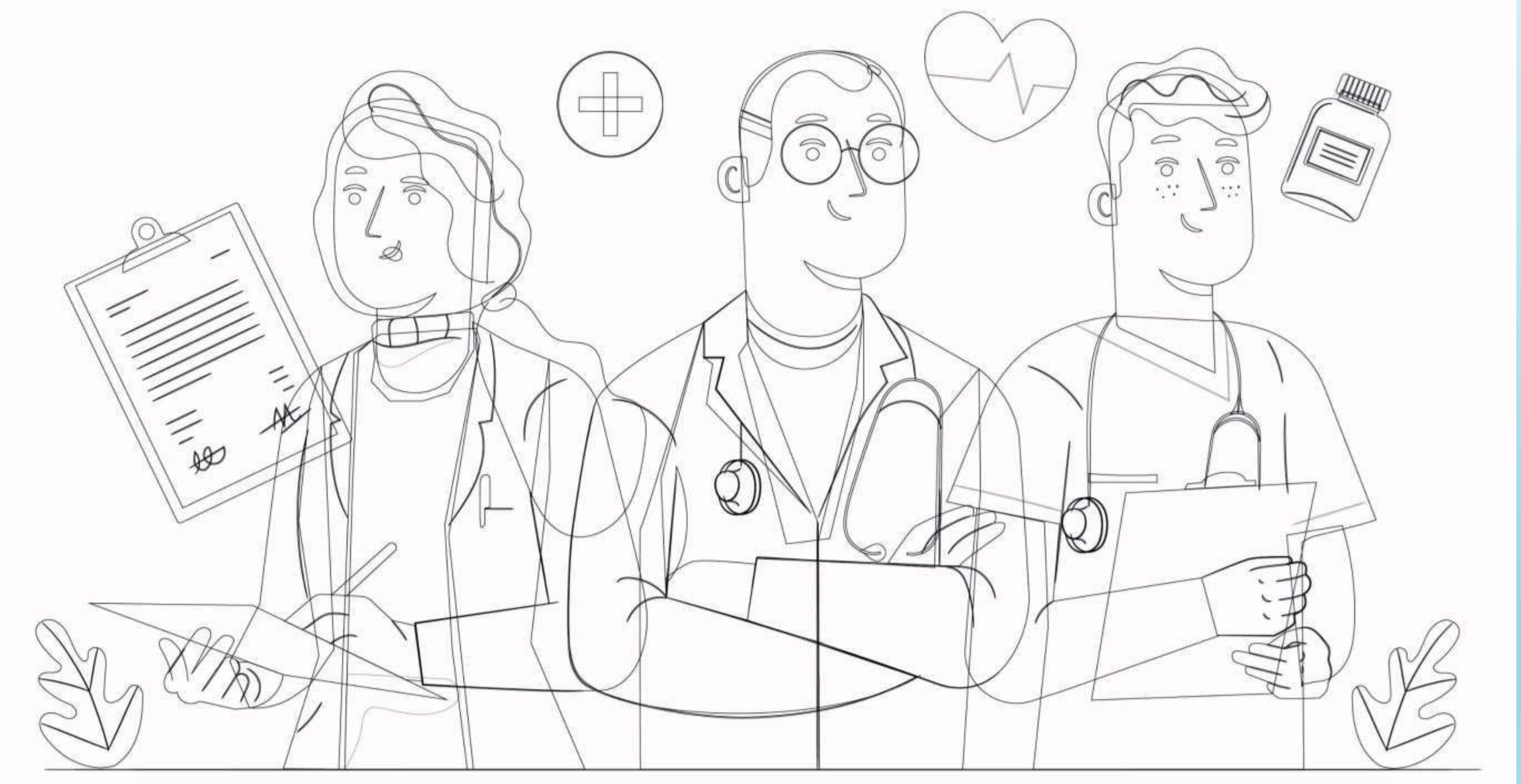
ഈ ഷീറ്റിന് നിറം നൽകുക. അതോടൊപ്പം കോവിഡ് 19 നു മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞർക്കായി സന്ദേശം അയക്കുക



കൊറോണ വൈറസിനെ നേരിടാൻ അത്യധ്വാനം ചെയ്യുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അനുമോദിക്കുക. അവർക്കായി വർക്ക് ഷീറ്റിൽ കളർ കൊടുത്ത് സന്ദേശം അയക്കാം.

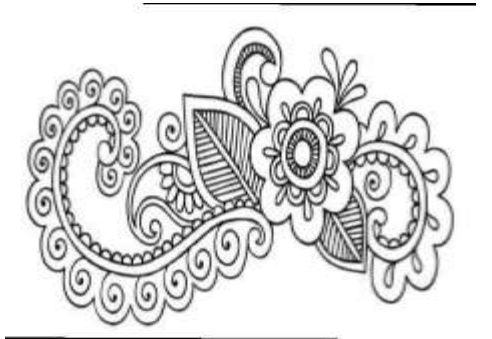


കൊറോണ വൈറസിനെ നേരിടാൻ അക്ഷീണം പ്രയത്നിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരെ അഭിനന്ദിക്കാം. കളർ നൽകൂ, സന്ദേശമയക്കൂ!



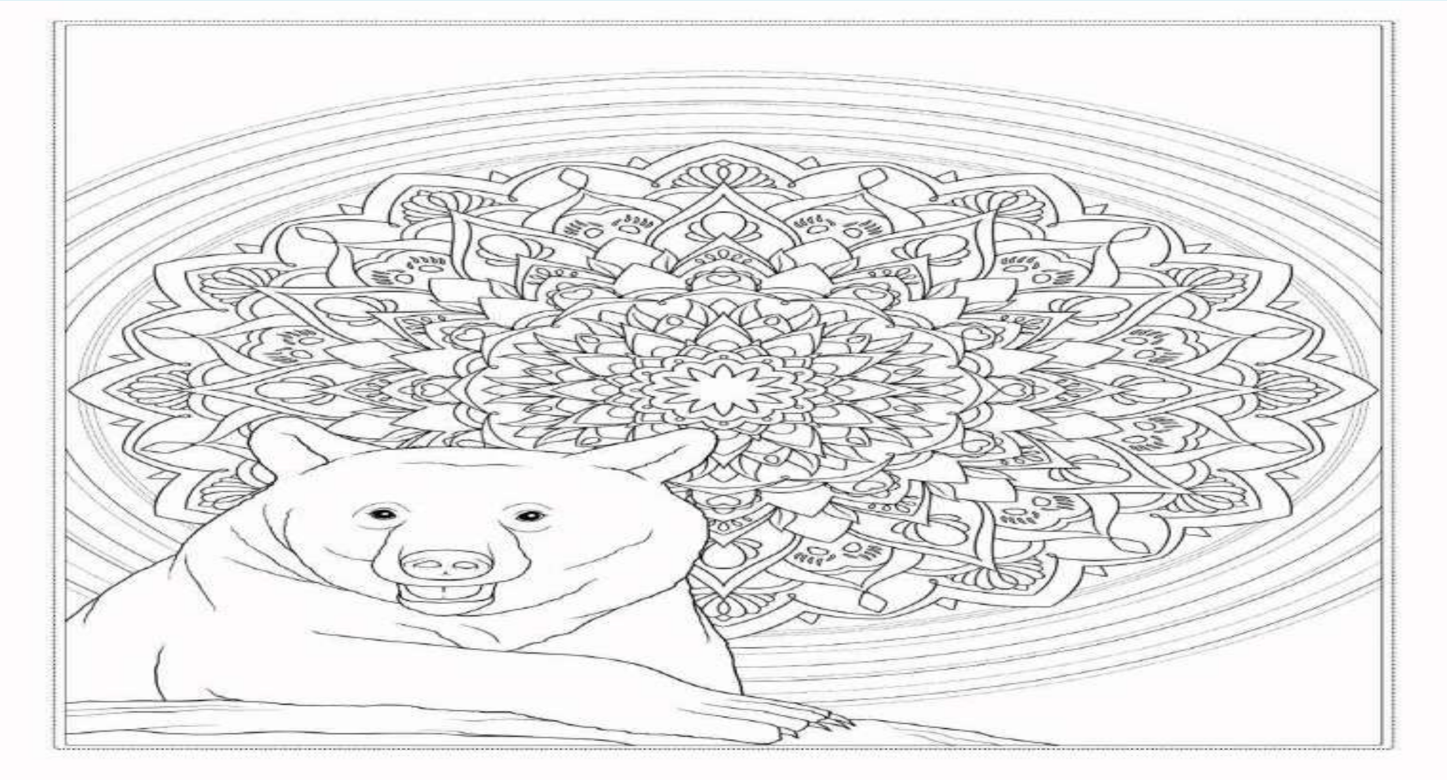
വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതാണ് മണ്ഡാല എന്ന ആർട്ട് രീതി. ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ ബ്രെയിൻ വേവ്സിൽ മാറ്റം വരുന്നുണ്ട്. ഇവ മനസിനെ ശാന്തമാക്കാനും റിലാക്സ് ചെയ്യിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ എന്ന പോലെ, ഇത് നമ്മുടെ ചിന്തകളുടെ വേഗത കുറക്കുകയും വികാരങ്ങളെ ശാന്തമാക്കാനും സഹായിക്കും. വൃത്താകൃതിയിലുള്ള മണ്ഡാലങ്ങൾക്ക് ഒരാളുടെ ശ്രദ്ധയെ പിടിച്ചെടുക്കുന്ന ഹിപ്നോട്ടിക് ആകർഷണം ഉണ്ട്. പ്രകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന പുഷ്പത്തിന്റെയും മറ്റും ആകൃതികൾ അവർ ഇതിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ കിറ്റിൻ്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തിനായി മണ്ഡാലങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കലാകാരൻമാർ മൃഗങ്ങളെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമാണ് തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഓരോ ഗുണങ്ങളുടെയും പ്രതീകാത്മമായിട്ടാണ് മൃഗങ്ങളെ ഇതിൽ ഉൾപെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇത് പോസിറ്റിവിറ്റി പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഇതൊന്നു കളർ ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചാലോ?

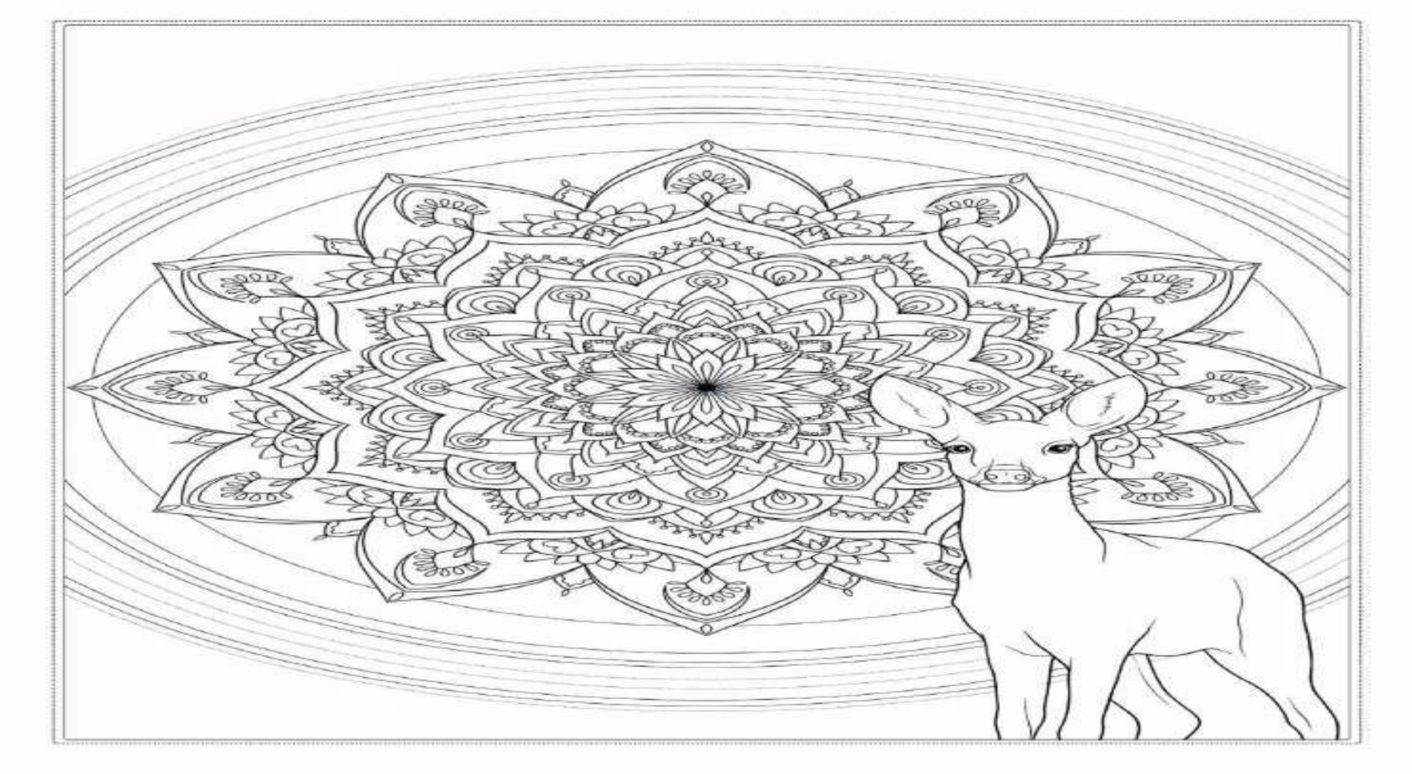


- ഡോൾഫിന്റ് എന്ന ജീവിയുടെ ദയ, സഹാനുഭൂതി, ബുദ്ധിശക്തി എന്നീ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് സംസാരിച്ചു നോക്കൂ.

- ശക്തിയും ശാരീരികാരോഗ്യവും മുന്നോട്ടു പോകുവാനും സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവും കരടി എന്ന ജീവിയുടെ ഗുണങ്ങളാണ്. ഇവയെ കുറിച്ചും കുട്ടികളോട് സംസാരിച്ചാലോ?



- മാൻ എന്ന ജീവിയുടെ കരുണ, സ്നേഹം, ദയ എന്നീ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കൂ.



എന്റെ മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമ പദ്ധതി

- മാനസിക ക്ഷേമം ഉറപ്പാക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്ന പ്രവർത്തങ്ങളാണ് താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. കുട്ടികളിൽ ഭാവിയെ കുറിച്ച് ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക, അവരുടെ ആകുലതകളെ തിരിച്ചറിയുക, ഈ പ്രശങ്ങൾക്കിടയിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെയാണ് ഈ പ്രവർത്തങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമത്തിനായുള്ള ആറു വഴികൾ

ഈ ആറു കാര്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനായുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്ലാൻ ഓഫ് ആക്ഷൻ എഴുതി ചേർക്കൂ .

- പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുക - ....
- സ്വയം പരിചരണം ....
- സ്വയം അറിയുവാനായി ശ്രമിക്കുക...
- എപ്പോഴും ആകാംഷഭരിതരായിരിക്കുക...
- മറ്റുള്ളവർക്കു നൽകാനായി ശ്രമിക്കുക ....

- **പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുക :** പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായും കൂട്ടുകാരുമായും ബന്ധപ്പെടുവാനായി ഡിജിറ്റൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിനായി കുട്ടികളെ മുതിർന്നവർ സഹായിക്കുക.
- **സ്വയം പരിചരണം:** നിത്യമുള്ള ശാരീരിക അധ്വാനം എല്ലാ പ്രായക്കാരിലും വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറക്കുന്നു. വ്യായാമം ചെയുന്നത് പതിവാക്കുക. ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പകരം കോണിപ്പടികൾ ഉപയോഗിക്കുക. യോഗ വീട്ടിലിരുന്നു ചെയ്യുക.
- **സ്വയം അറിയുവാനായി ശ്രമിക്കുക:** നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്ന രീതിയോ പെരുമാറ്റമോ മറ്റുള്ളവരെ വിഷമിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക. അതുപോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ എന്തെല്ലാം തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളാണ് നിങ്ങളെ വിഷമിപ്പിക്കുന്നതെന്നു തിരിച്ചറിയുക. നിങ്ങളുടെ വിഷമങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയുക. കഴിഞ്ഞു പോയതിനെ കുറിച്ചോ നടക്കാനിരിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചോ അമിതമായി ഓർക്കാതെ 'ഈ നിമിഷത്തിൽ' ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- **എപ്പോഴും ആകാംഷഭരിതരായിരിക്കുക:** നിങ്ങൾക്ക് ആകാംഷ തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിയാനായി ശ്രമിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഭാഷയിലെ ഒരു പുതിയ വാക്ക് പഠിച്ചെടുക്കുക. അതുപോലെ പഠന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാനായി ടൈം ടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുക.

- **മറ്റുള്ളവർക്കു സഹായം നൽകാനായി ശ്രമിക്കുക** : മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെയും നമുക്കു സന്തോഷം കണ്ടെത്താനാവും. പോസിറ്റീവ് സന്ദേശങ്ങൾ എഴുതിയിടുന്നതിനായി വീട്ടിൽ / ശിശു പരിപാലന സ്ഥാപനത്തിൽ ഒരു ജാർ വെക്കാവുന്നതാണ്. നന്ദി കുറിപ്പുകൾ, മറ്റുള്ളവരെ അഭിനന്ദിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ എഴുതിയാടാവുന്നതാണ്. ജാറിനടുത്തായി ചെറിയ പേപ്പർ കുറിപ്പുകളും സ്റ്റിക്കി നോറ്റ്സും വെക്കാവുന്നതാണ് .

എങ്ങനെ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാം?

1. ദിവസത്തെ കൃത്യമായി ക്രമീകരിക്കുക

2. കലയിലൂടെയും പാട്ടിലൂടെയും പുസ്തകം വായിക്കുന്നതിലൂടെയും കളികളിലൂടെയും മനസിന് ഉല്ലാസം പകരുക.

3. മതിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

4. പോഷക സമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുക.

5.വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുക

6. മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ ജോലികൾ ചെയ്ത് തീർക്കാൻ ആയില്ലെങ്കിലും കുഴപ്പമില്ലെന്ന് ഓർക്കുക. ഫലപ്രദമായി സമയം ചിലവഴിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ കുറ്റബോധം തോന്നേണ്ടതില്ല.

7. നിങ്ങളുടെ പോരാട്ടത്തിൽ അഭിമാനം തോന്നുക. ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിച്ചാലും അതിജീവിക്കുമെന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കുക. മുഴുവൻ സാഹചര്യത്തെ മാറ്റനാവില്ലെങ്കിലും, നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവ ചെയ്യുക

എന്തെല്ലാം വാർത്ത മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്നാണ് എനിക്ക് വാർത്ത ലഭിക്കുന്നത്?	എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ക്രാഫ്റ്റുകൾ, എഴുതാൻ ആവുന്ന പാട്ടുകൾ.	ഈ ആഴ്ചയിൽ ഞാൻ ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകളും ആകുലതകളും ഇവിടെ കുറിക്കൂ	നന്ദിയർപ്പിച്ചാലോ? ഇന്ന് എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾക്കാണ് നിങ്ങൾ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? ഉദാ: എനിക്ക് ഇന്ന് കഴിക്കുവാൻ ഭക്ഷണം ലഭിച്ചു

ലോക്ക് ഡൗണിന്റെ നല്ല വശങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? റോഡുകളിലോടുന്ന വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറവാണ്. അതുപോലെ വായുഗതാഗത്തിലും കർശന നിയന്ത്രണങ്ങളുണ്ട്. ഫാക്ടറികളുടെ പ്രവർത്തനം കുറഞ്ഞു. ഇക്കാര്യങ്ങളാൽ മലിനീകരണത്തിന്റെ നിരക്കും കുറഞ്ഞു. മനുഷ്യനാൽ ഏൽപ്പിക്കപ്പെട്ട മുറിവുകൾ പ്രകൃതി സുഖപ്പെടുത്തുന്ന സമയാണിപ്പോൾ. ഇതിൽ നിങ്ങൾക്കു എങ്ങനെയാണ് പങ്കാളിയാവാൻ കഴിയുക? ആലോചിച്ചു നോക്കൂ.

ഭൂമിക്കായി എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ

1.

2.

3……

ലോക്ക് ഡൗണിൽ എങ്ങനെ സന്തോഷത്തോടെയിരിക്കാം ?

ഞാൻ വായിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ	വീട്ടിലിരുന്നു കൊണ്ടു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ	ഞാൻ കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടപെടുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ	വീട്ടിലിരുന്നു കൊണ്ട് എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ	എപ്പോഴും ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിച്ച കാര്യങ്ങൾ

കുട്ടികൾകൾക്കും കൗമാരപ്രായക്കാർക്കുമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന വർക്ക് ഷീറ്റുകളും ആക്ടിവിറ്റികളും

ഈ വിഭാഗത്തിൽ മൂന്ന് സൈക്കോ എജുക്കേഷണൽ വർക്ക് ഷീറ്റുകളുണ്ട്. ധൈര്യം, ഭയം, വേദന എന്നീ വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും അവയെ ഫലപ്രദമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനും സാഹചര്യങ്ങളെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ നോക്കിക്കാണാനും കുട്ടികളെ പ്രാപ്തമാക്കുകയെന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണ് ഇവ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും ഇവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഇത്തരത്തിലുള്ള വർക്ക് ഷീറ്റുകൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഓൺലൈൻ സൈറ്റുകളും ഈ സെക്ഷനിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. സൗഹാർദ്ദപരമായി കുട്ടികളെ സമീപിക്കുക. വർക്ക് ഷീറ്റുകൾ ചെയ്യിക്കുമ്പോൾ കൃത്യമായ നിർദേശങ്ങളും നൽകുക. ഈ അവസരത്തിൽ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ വികാരങ്ങളെയും മാനിക്കുക, അതോടൊപ്പം പരാജപ്പെടുന്നതിൽ തെറ്റില്ലയെന്നു കൂടി കുട്ടികളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.

ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള അരക്ഷിതാവസ്ഥയും ടി.വിയിലും ഇൻ്റർനെറ്റിലും പരക്കുന്ന വാർത്തകളും കുട്ടികളിൽ അമിത ഭയം ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.ഇത് അവരുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തങ്ങളെയും ഉറക്കത്തെയും ബാധിച്ചേക്കാം. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് നമ്മുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളിലെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞു സഹായിക്കാനും സാധിക്കുന്നു

പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും ലഘൂകരിക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണ് പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ.ടെൻഷൻ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മുടെ പേശികൾ എപ്രകാരമാണ് മുറുകുന്നതെന്നും അവയെ എപ്രകാരം വിശ്രമാവസ്ഥയിലേക്കു കൊണ്ടുവരാമെന്നും ഇതിലൂടെ അനുഭവിച്ചറിയാം. പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷനിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുമ്പോൾ മാംസപേശികളെ മുറുക്കുകയും ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുമ്പോൾ പേശികളെ അയക്കുകയും ചെയുന്നു. പേശികളെ കൂട്ടം തിരിച്ചുകൊണ്ടു പ്രത്യേക ഓർഡറിൽ നമുക്ക് ഈ വ്യായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ശരീരം വിശ്രമത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയുന്നു.

പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- വ്യായാമം ചെയ്യാനായി ശാന്തമായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. തറയിൽ കിടന്നുകൊണ്ടോ കസേരയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടോ വ്യായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഈ സമയത്തു ഇറുകി പിടിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാതിരിക്കുക . കണ്ണടയും മാറ്റിവെക്കുക . കൈകൾ ശാന്തമായി നിങ്ങളുടെ മടിയിലോ കസേരയുടെ പിടിയിലോ വെക്കുക. അതിനുശേഷം പതുക്കെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു എടുക്കുക. ഇനി താഴെ പറയുന്ന ക്രമത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ശരീര ഭാഗങ്ങളിലേക്കു തിരിക്കുക, ഈ സമയത്തു ബാക്കിയുള്ള ശരീര ഭാഗങ്ങൾ വിശ്രമത്തിലാക്കി വെക്കുക.
- ചിലർക്ക് റിലാക്സേഷൻ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ചിലർ അമിത ഉത്കണ്ഠ പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഇത് "റിലാക്സേഷൻ ഇൻഡ്യൂസ്ഡ് ആംഗ്സൈറ്റി" എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. റിലാക്സേഷൻ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന അവസരങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ അമിത മാനസിക പിരിമുറുക്കം പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ അവരെ അതു ചെയ്യാനായി നിർബ ന്ധിക്കാതിരിക്കുക.
- മുറിവുകളോ വേദനയോ അനുഭവപ്പെടുന്ന പേശികളിൽ അധിക സമ്മർദ്ദം ചെലുത്താതിരിക്കുക.

പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ ചെയ്യുന്ന രീതി

പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷന്റെ ചുരുക്കരൂപം മാത്രമാണ് ഇതിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

- **നെറ്റി :** നെറ്റിയിലെ പേശികൾ 15 നിമിഷത്തേക്ക് മുറുകെ പിടിക്കുക. നെറ്റിയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന സമ്മർദ്ദം കൂടി വരുന്നത് അനുഭവിച്ചറിയുക. പതിയെ നെറ്റി റിലാക്സ് ചെയ്യുക. 30 നിമിഷത്തേക്ക് ഇത് തുടരുക . പേശികൾ മുറുകെ പിടിക്കുമ്പോളും അയച്ചിടുമ്പോളുമുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയുക. പതുക്കെ ശ്വാസം വലിക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക.

- **കഴുത്തും ഷോൾഡറും:** ചുമലുകൾ (ഷോൾഡർ) ചെവിക്കറ്റം വരെ ഉയർത്തി പിടിക്കുക. കഴുത്തിലെയും ചുമലിലേയും പേശികൾ മുറുകുന്നത് അനുഭവിക്കുക. മുറുകെ പിടിക്കേണ്ടത് 15 നിമിഷത്തേക്കാണ്. ഇനി പതിയെ പേശികൾ അയച്ചിടുക (30 നിമിഷത്തിനുള്ളിൽ).സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നത് അനുഭവിച്ചു അറിയുക.

- **കൈകളും കൈപ്പത്തിയും:** മുഷ്ടി ചുരുക്കികൊണ്ടു രണ്ടു കൈകളും നെഞ്ചിനോട് ചേർത്ത് വെക്കുക. 15 നിമിഷത്തേക്ക് കൈപ്പത്തികൾ ചുരുക്കി പിടിക്കേണ്ടതാണ്. 30 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ പേശികളെ റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

- **കാലും കാൽപാദവും:** കാലിലെ പേശികളെ 15 നിമിഷത്തേക്ക് മുറുകെ പിടിക്കുകയും പിന്നീട് 30 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ അയച്ചിടുകയും ചെയുക.

ഇങ്ങനെ, ശരീരം മൊത്തം അനുഭവിക്കുന്ന വിശ്രമവും ആശ്വാസവും മനസിലാക്കുക. പതുക്കെ ശ്വാസം വലിക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക.

കുട്ടികളിലെ ആത്മവിശ്വാസവും പോസിറ്റീവ് ഇമേജും കൂട്ടാനായി

- സ്വന്തം കഴിവുകളെകുറിച്ചും കുറവുകളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കാത്ത ആളുകളുണ്ടാവില്ല. സ്വന്തം കഴിവുകളെയും കുറവുകളെയും തിരിച്ചറിയുന്നതും അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നതും അതിനോടായി പെരുത്തപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിൻ്റെ ഭാഗമാണ്. ഈ പ്രക്രിയയിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷകർത്താക്കൾക്കും കുട്ടികളെ സഹായിക്കാവുന്നതാണ്. വസ്തുനിഷ്ഠമായി, തന്നിലേക്ക് സ്വയം തിരിഞ്ഞു നോക്കാൻ സാധിച്ചാൽ, നമ്മുടെ കുറവുകളേക്കാളേറെ കഴിവുകളാണ് നമ്മൾക്കുള്ളതെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. ഇത് കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ഇതിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്

- എനിക്കെന്നിൽ ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- എൻ്റെ കഴിവുകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- എന്തൊക്കെ പ്രവർത്തങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാലാണ് എനിക്ക് എൻ്റെ കഴിവുകൾ വളർത്താൻ കഴിയുക?

കുഞ്ഞു മനസിലെ നൊമ്പരങ്ങൾ അറിയാം...

- നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്ന വികാരങ്ങളെ കൃത്യമായി തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നതും അതിനെ ഫലപ്രദമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതും മാനസികവളർച്ചയുടെ ഭാഗമാണ്. പലപ്പോഴും കുട്ടികൾ അവർക്കനുഭവപ്പെടുന്ന വിഷമങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും അമിത വാശിയോ ദേഷ്യമോ ആയിട്ടായിരിക്കും കാണിക്കുക. അവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കു പുറകിലുള്ള കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താനായി ശ്രമിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന വിഷമങ്ങൾ മനസിലാക്കുവാനായി താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം.ഇവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടാവുന്നതാണ്. കുട്ടികളുടെ വിഷമം തിരിച്ചറിയാനുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രയത്നം കുട്ടികളെ നിങ്ങളുമായി അടുപ്പിക്കും.
- താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചോദ്യം ഇതിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്
- ചോദ്യങ്ങൾ: നിങ്ങളുടെ വിഷമങ്ങളെല്ലാം ഈ പെട്ടിയിൽ വെച്ചാൽ,എനിക്ക് എങ്ങനെയായിരിക്കും അത് കാണുന്നുണ്ടാവുക? ഈ വിഷമം മാറ്റുവാനായി നമ്മുക്ക് എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക?

നിങ്ങളുടെ വിഷമങ്ങളെല്ലാം ഈ പെട്ടിയിൽ വെച്ചാൽ,എനിക്ക് എങ്ങനെയായിരിക്കും അത് കാണുന്നുണ്ടാവുക? ഈ വിഷമം മാറ്റുവാനായി നമ്മുക്ക് എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക?

വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഓർമയിൽ നിന്നും മുന്നോട്ടു പോകുവാനായി കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം ?

- മോശമായ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോയ കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്നത് പരിചരണം നൽകുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചു ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധ മാറ്റുന്നതിനായി ചെറിയ ആക്ടിവിറ്റികൾ കുട്ടികളെ ഏൽപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് കുറച്ചു വിത്തുകൾ നടാനായി കുട്ടിയെ ഏല്പിക്കാം. ഈ വിത്തുകൾ മുളച്ചു മരമാവുന്നതിനോടൊപ്പം എന്തെല്ലാം സ്വപ്നങ്ങളാണ് അവർ വളർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് കുട്ടികളോട് ചോദിക്കാം.ഇത് ഒരു രസകരമായ പ്രവർത്തനമാക്കി മാറ്റുക. "കൊള്ളാം! നിങ്ങൾ ഒരു ചെടിക്കു ജീവൻ നൽകിയിരിക്കുകയാണ്." എന്നിങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

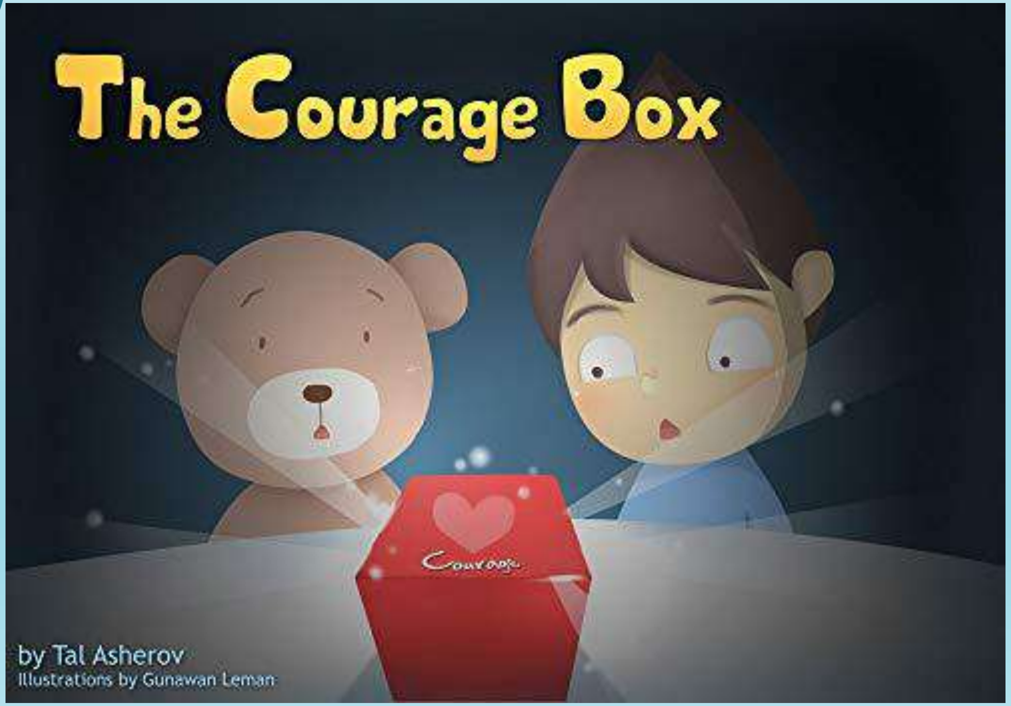
വളരുന്ന
മരത്തോടൊപ്പം
സാക്ഷാത്ക്കരി
ക്കപ്പെടേണ്ട
എന്റെ
സ്വപ്നങ്ങൾ

ധൈര്യമായിരിക്കാം
കുട്ടികളിൽ ധൈര്യം വളർത്തുവാനായി സഹായിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം

ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും തോന്നുന്നതും സ്വന്തം കഴിവുകളെ കുറിച്ച് സംശയം തോന്നുന്നതുമൊക്കെ സ്വാഭാവികമാണ്. ഇവയെ മറികടക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഗുണമാണ് ധൈര്യം. തന്നെക്കൊണ്ട് ചെയ്യാൻ ആവില്ലെന്ന് കരുതിയിട്ട് ചെയ്തുതീർത്ത ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ കൊച്ചുജീവിതത്തിലില്ലേ? ചെറിയ നേരത്തേക്കായിട്ടാണെകിൽ പോലും നാം കാണിച്ച ധൈര്യം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തും. അനാവശ്യമായി ഭീക്ഷണിപ്പെടുത്തിയ ആളോട് എതിർത്തു നിൽക്കാൻ കഴിഞ്ഞതും ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളോട് അരുതെന്നു പറഞ്ഞതും സ്വന്തമായി നിലപാടുകളെടുത്തതും എന്തിനേറെ, ക്ലാസ്സിൽ പുതുതായി എത്തിയ കുട്ടിയോട് ദയ കാണിച്ചതുമൊക്കെ ധൈര്യത്തിൻ്റെ ഭാഗമാണ്. പലപ്പോഴും നമ്മൾ കാണിക്കുന്ന ധൈര്യത്തിന് കയ്യടികൾ കിട്ടണമെന്നില്ല. അത് കുഴപ്പമില്ലെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.

അവരുടെ കഴിവുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അവർക്കു ഇഷ്ടം കലയാകാം, നാടകമാവാം അല്ലെങ്കിൽ കായികമാവാം, എന്തു തന്നെയായാലും അവരുടെ കഴിവുകളുടെ പരമാവധി ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കുക. ഇതു അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കും. ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ നമ്മളിൽ അധികം പേരും സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്താറുണ്ട്. സ്വന്തം കഴിവുകളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗം ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ നേരിടുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ധൈര്യം നിറച്ച ഒരു ബോക്സ്
ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത്
നിങ്ങളെ ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്ന
കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും ?



ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുക!

ഓരോ കുട്ടിയും വ്യത്യസ്തരാണ്. ചില കുട്ടികൾക്ക് ഒരേ സമയം ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും. മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒറ്റ കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനാവും ഇഷ്ടം. സ്കൂളിൽ പോകാൻ കഴിയാത്തതും പുറത്തുപോയി കളിക്കാനുള്ള പരിമിതികളും കാരണം കുട്ടികൾക്ക് കുറെ സമയം വീട്ടിൽ ചിലവഴിക്കേണ്ടി വരുന്നു. **വെറുതെയിരിക്കുന്ന സമയമായതിനാൽ അവരുടെയുള്ളിൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് പല ആശയങ്ങളും ഉദിച്ചേക്കാം**. ഇതിൽ പല കാര്യങ്ങളും ഒരുമിച്ച് പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ശ്രമിച്ചെന്നും വരാം ഒരേ സമയം പല കാര്യങ്ങളിലും ഒരുമിച്ചു വ്യാപൃതരാവുന്നതു പലപ്പോഴും അവരുടെ ഊർജം കുറക്കും. അതിൽ നിന്ന് ഒന്നും നേടാൻ ആയിക്കൊള്ളണമെന്നുമില്ല. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ **എന്താണ് ഏറ്റവും കൂടുതലായി ചെയ്യാൻ കുട്ടി ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് മനസിലാക്കുക. അതിൽ അവരെ പിന്തുണക്കുകയും ചെയ്യുക**.

മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താക്കളോ ആയതുകൊണ്ട് കുട്ടികളെ പൂർണമായി മനസിലാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കരുതരുത്. അവർക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്നു ചോദിച്ചു മനസിലാക്കുക. അതോടൊപ്പം അവരെന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക.

വ്യത്യസ്ത കാഴ്ച്ചപ്പാടുകൾ മനസിലാക്കിപ്പിക്കുവാനായി കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും സഹായിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം

ഒരു കാര്യത്തെ അല്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യത്തെ വ്യത്യസ്ത കാഴചപ്പാടുകളിൽ നോക്കികാണേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത് മറ്റൊരാളുടെ സ്ഥാനത്ത് നിന്ന് നിങ്ങളെ കാണുവാനും ആ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങളായിരുന്നെങ്കിൽ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും ചെയ്യുകയെന്ന് ചിന്തിക്കാനുമുള്ള ശേഷിയാണ്. മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ സാഹചര്യത്തെ പരിഗണിക്കുകയെന്നതുകൂടി അർഥമാക്കുന്നു. ഈ കഴിവ് മറ്റുള്ളവരോടുള്ള അവരുടെ സഹാനുഭൂതിയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ച്ചപ്പാടിൽ കൂടി നിന്ന് കൊണ്ട് കാര്യങ്ങളെ നോക്കികാണുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ,അവന് / അവൾക്ക് ചങ്ങാതിമാരെ ഉണ്ടാക്കുവാനോ ഉണ്ടാക്കിയ ബന്ധങ്ങൾ തുടർന്നുകൊണ്ട് പോകുവാനോ പ്രയാസമനുഭവപ്പെടാം.

മറ്റൊരാൾ എടുത്ത തീരുമാനത്തിൽ കുട്ടി ആശങ്കയോ ബുദ്ധിമുട്ടോ പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ, അങ്ങനെ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കാൻ അയാളെ പ്രേരിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കുമെന്നും അയാളുടെ സ്ഥാനത്തു അവരായിരുന്നെങ്കിൽ എങ്ങനെയായിരിക്കും പെരുമാറുകയെന്നും കുട്ടികളോട് ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ചിന്തിക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്കു കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് വ്യക്തത നൽകും. ഈ പ്രക്രിയയെ സഹായിക്കാനായി ഒരു വർക്ക് ഷീറ്റ് താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

അതുപോലെ റോൾപ്ലേകളും ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഉദാഹരണത്തിന്, സാധനം വാങ്ങാനാനെത്തിയ ഒരു ഉപഭോക്താവിൻ്റെയും ഒരു വില്പനക്കാരൻ്റെയും സംസാരം സങ്കൽപ്പിച്ചു നോക്കൂ. അവർക്കിടയിൽ വ്യത്യസ്ത ന്യായവാദങ്ങൾ എങ്ങനെയായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക?

മറ്റുള്ളവരുടെ തീരുമാനങ്ങളോട് എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ച സന്ദർഭങ്ങളില്ലേ? ആ അവസരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളും തോന്നലുകളും പ്രവർത്തിയും എന്തായിരുന്നു? എതിർഭാഗത്തു നിന്ന ആളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെ കുറിച്ച് ഓർത്തു നോക്കൂ. ഈ ടേബിൾ പൂർത്തിയാക്കുക

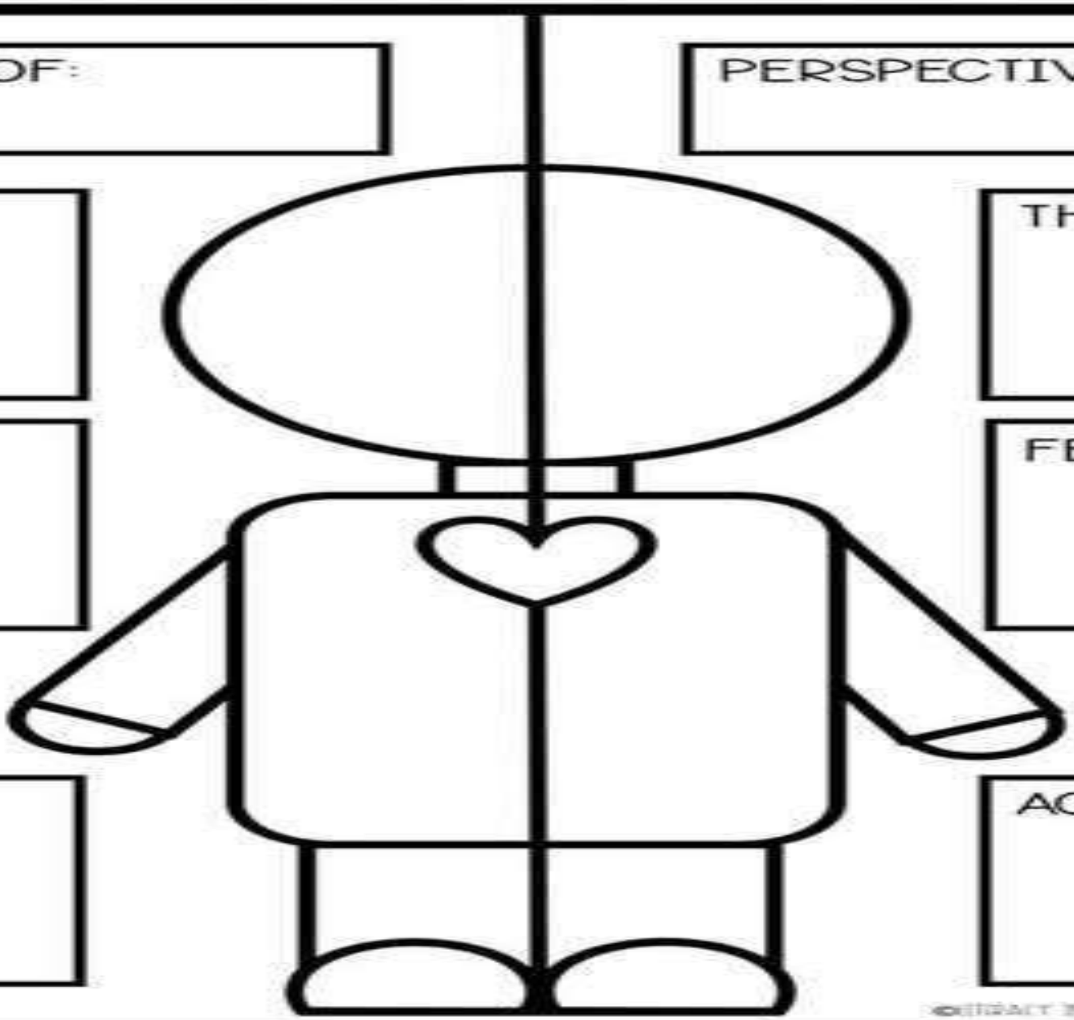
മിസ്റ്റർ. X ൻറെ കാഴ്ചപ്പാട്	മിസ്റ്റർ. Y യുടെ കാഴ്ചപ്പാട്
ചിന്തകൾ	ചിന്തകൾ
വികാരങ്ങൾ (തോന്നലുകൾ)	വികാരങ്ങൾ (തോന്നലുകൾ)
പ്രവർത്തികൾ	പ്രവർത്തികൾ

DIFFERING PERSPECTIVES

Name: ____________________

Date: ____________________

PERSPECTIVE OF:	PERSPECTIVE OF:
THOUGHTS:	THOUGHTS:
FEELINGS:	FEELINGS:
ACTIONS:	ACTIONS:



LITERACY in FOCUS

അനുബന്ധം 1
ഗാർഹിക പീഡനം നേരിടുന്നവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ഹെൽപ് ലൈൻ നമ്പർ
National Helpline 1091

Organization	Phone Number
Stree Mukti Sanghatana	8291821061, 9870217795, 7767909222
Mala Bolaycha Aahe	8692034587, 9970161988, 98332 63606
Sakhya	9890312402
SNEHA crisis helpline	9833052684, 9167535765
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511
Abhay helpline	9423827818, 9830079448, 983020439
Swayam	9830204322, 9830737030
Jagori	8800996840, (011)26692700

Organization	Phone Number
Gauravi Sakhi	18002332244
Women power line (Uttar Pradesh)	1090
Women in Governance (Assam)	6003214180
Shakti Shalini	(011) 24373737, (011) 243724379
Women/police helpline	1091, 1291
Cehat	9029073154
CORO	9892632382
Urja Trust	7045991985, 7045731583
Police helpline Mumbai	103

Organization	Phone Number
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

Acknowledgements

- The original 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.

റഫറൻസ്

- Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
- The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
- 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
- Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C
- CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
- 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

- 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.
- Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
- https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children
- https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/
- https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400
- https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/
- https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf