

କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମନୋସାମାଜିକ ସହାୟତା ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା (ମାନ୍ୟାଲ)





ପୂର୍ବାବଲୋକନ

ଯେପହେତୁ କୋଭିଡ - ୧୯ ମହାମାରୀ ଭାରତ ତଥା ବିଶ୍ୱରେ ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗିଛି, କେବଳ ଗୋଟିଏ କଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନର ବିସ୍ଫେରଣ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିତିରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।

ବିଭିନ୍ନ ଜନ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହେବ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ, ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ କୋଭିଡ - ୧୯ ଆମ ଦୁନିଆକୁ ଆଣିଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା, ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ମୁକାବିଲା କରିବାପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ : ସେମାନେ ହେଲେ ପିଲାମାନେ ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀଭୀତ ଏବଂ ଗତିବିଧି ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକୀକରଣ, ଖେଳ, ଶାରୀରିକ ଛୁଆଁରୁ ରହିତ କରାଯାଇଛି ଯାହାକି, ସେମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଓ ମନୋସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମାରାତ୍ମକ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷଣରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାରେ ବାରଣ କରୁଛି ଏବଂ ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଧ୍ୟ ସୀମିତ କରୁଛି ।

ପିଲାମାନେ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦୃଢ଼ରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହତାଶ ଏବଂ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । କିଶୋରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ତଥା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ବୟସ୍କମାନେ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା କଷ୍ଟକର ହେବ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହତାଶା ଓ ଅସନ୍ତୋଷ ବଢ଼ିବ ।

କୋଭିଡ - ୧୯ ମଧ୍ୟ ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ନୂତନ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଯୋଗାଇବା ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରହିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଲୋକମାନଙ୍କ ଏବଂ ପରିବେଶର ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଭାବେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଚାପକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ, ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବେ, ଯାହା ଅବଶ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।

ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଭାବ କେବଳ ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ର । ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିବାରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚାପର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବ । ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ କିମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଯତ୍ନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ବିକଳ ଯତ୍ନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ରାସ୍ତାରେ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନେ, କିମ୍ବା ପ୍ରବାସୀ ଶିଶୁଙ୍କ ପରିସ୍ଥିତି ବିଶେଷ ଆହ୍ୱାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୂର୍ବ ଅନୁଭୂତିରୁ ଦର୍ଶାଇଛି ଯେ ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସା, ପାରିବାରିକ ହିଂସା କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ ସମେତ ହିଂସା ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସ୍ଥିତିରେ ଗତିର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଭିତରେ ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବାଳିକା ଏବଂ କିଶୋରମାନେ ସହାୟତା ଖୋଜିବା ଏବଂ ସହାୟତା ପାଇବା ପାଇଁ ବହୁ ବାଧାବିଘ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ।



ପିଲାମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣପାଇଁ କୋଭିଡ - ୧୯ର ପ୍ରଭାବକୁ କମାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ ସହିତ ଯୁନିସେଫ୍ ଏହି ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ଏହି ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା (ମାନୁଆଲ)ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପିତାମାତା, ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ସହାୟକ ବ୍ୟକ୍ତି, ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଏକ ଉପକରଣ ଯୋଗାଇବା ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ କୋଭିଡ - ୧୯ କ'ଣ ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ରୋକାଯାଇପାରିବ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ ଓ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥି ସମ୍ପର୍କିତ ଚାପ, ଭୟ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗର ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ହିଂସା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଠାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିରାପଦରେ ରହିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏହି ମାନୁଆଲଟି ଯାହା ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି (୬ ରୁ ୧୦, ଏବଂ ୧୧ ରୁ ୧୯) ଯାହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସକରାତ୍ମକ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ ରଖିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଯୋଗାଇବ ।

ଶିଶୁ ଓ ମହିଳା ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ଏକ ଅଂଶ ଭାବେ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି ସାରା ଦେଶରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରିଲିଫ୍ ତଥା ସେମାନଙ୍କ ମନୋସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସର୍ବାଗ୍ରେ ବିଦ୍ୟମାନ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ, ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ସମସ୍ତ ପିତାମାତା, ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ, ଆଗଧାଡ଼ିର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମନୋଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ପିଲାଦିନ ଯେକୌଣସି ମଣିଷ ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ; ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵର ମୂଳଦୁଆ ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗାକ୍ଷମତାର ମୂଳଦୁଆକୁ ଚିହ୍ନିତ କରେ । ଏହି କଠିନ ସମୟରେ, ଆସନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ କୋଭିଡ - ୧୯ର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ ହେବା, ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ।

ସୋଲେଦାଦ୍ ହେରେରେ
 ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ
 ଯୁନିସେଫ୍, ଭାରତ ଦେଶୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ



ବାର୍ତ୍ତା

ବନ୍ଧୁଗଣ,

କୋଭିଡ - ୧୯ ଆମ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ ଆମ ଘରଭିତରେ ସୀମିତ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଛି । ମାନବ ଇତିହାସ ଏହି ସମୟକୁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ, ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଏବଂ ସଙ୍କଟର ସମୟ ଭାବରେ, ସାହସ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସହଯୋଗର ସମୟ ଭାବରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ରଖିବ । ଆମ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ବହୁତ ସମୀକ୍ଷା / ପୁନର୍ବିଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମେ ବିଶ୍ୱରେ ସଂକଟର ଏକାଧିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖିଛେ, ଏହି ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ସବୁଠାରୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । କୋଭିଡ - ୧୯ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଓ ଦେଶରେ ମହାମାରୀର ପ୍ରସାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଦେଶରେ ତାଲାବନ୍ଦ ହୋଇଛି । ଅବଶ୍ୟ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇ ଆସିଛି ଯେ “ଆମେ ତାଲା ବନ୍ଦ କରିନାହୁଁ” ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭାରତର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜରୁରୀକାଳୀନ ହେଲ୍ପଲାଇନ ଭାବରେ ୧୦୯୮ ଏପରି ସମ୍ଭବ କରିପାରିଲା ।

ତାଲା ବନ୍ଦ ପରଠାରୁ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ, ମହାମାରୀ ସମନ୍ୱୟ ସୂଚନା ଫୋନ କଲକୁ ମିଶାଇ ଏହାର ଫୋନକଲରେ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୫୦ ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା କିଛିଭାଗ ଫୋନକଲ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହସ୍ତକ୍ଷେପର ଆବଶ୍ୟକ କରିଥିଲା । ଯେପରିକି , ଖାଦ୍ୟ,ରହଣା, ମେଡ଼ିକାଲ ସହାୟତା ପାଇଁ ଏବଂ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ହେବା, ଶାରୀରୀକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ, ଶିଶୁ ବିବାହ ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି ଉତ୍ପାଦନ, ହିଂସା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ପ୍ରତିକାର ଓ ଏଥିରୁ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସମସ୍ତ ଆହ୍ୱାନ ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସତ୍ତ୍ୱେ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେଇପାରିଛି, ତୁରନ୍ତ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ପାରିଛି ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସହାୟତା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରିପାରିଛି । ଆମେ ଶିଶୁ ଓ ମହିଳା ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ, ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓ ଜାଲ୍ଲୁ ପ୍ରଶାସନ / ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ସେବାକୁ ଗଭୀର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ, ଯେଉଁମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

ଯେତେବେଳେ କୋଭିଡ - ୧୯ର ତାତ୍ତ୍ୱରୀ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିଣାମ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜଣାଶୁଣା, ସେତେବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନର କାର୍ଯ୍ୟ ଆମକୁ ମନେ ପକାଇ ଦିଏ ଯେ ଏହି ଲଢ଼େଇ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଅବେଗୀକ ସୁସ୍ଥତା କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ସମଗ୍ରଜୀବନର ସୁସ୍ଥତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଏହା ବିଶେଷତଃ କେବଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଜୁଜ୍ୟ, ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁଠି ରୁହନ୍ତୁନା କାହିଁକି - ପରିବାରରେ, ପୃଥକ ରହିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ, ଶିଶୁ ଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବା ପାଳିତ ଭାବରେ ।

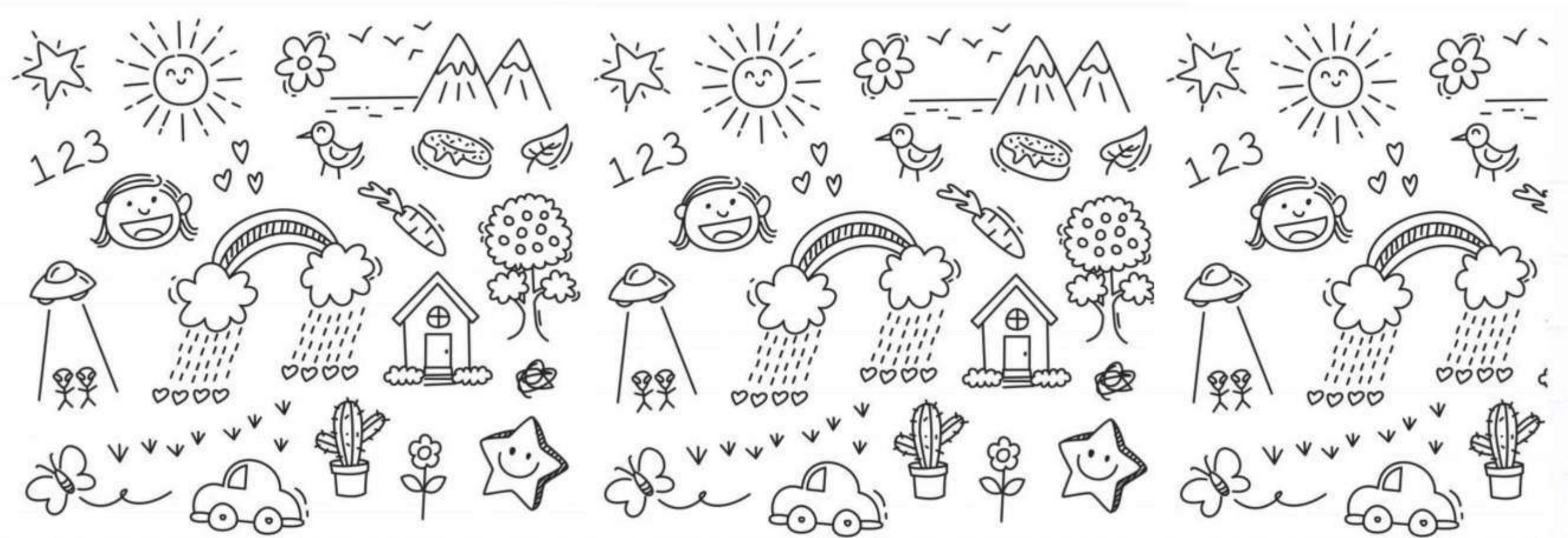


ଏହି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ନିମନ୍ତେ ପିତାମାତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମନୋଶିକ୍ଷା ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ମାନୁଆଲର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା , ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନଙ୍କ ହାତରେ ଗୋଟିଏ ସହଜ ଉପକରଣ ଦେବା ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଭାବନାସ୍ତରରେ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଇବାରେ, ପିଲାମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବାରେ, ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ହେବାକୁ ଥିବା ହିଂସା ବା ଉତ୍ପାତନ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ହେବାରେ, ଏବଂ ସେଥି ନିମନ୍ତେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ପ୍ରତିପଦପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ମୁଁ ଭାବୁଛି ସମସ୍ତ ଚାଲନ୍ତୁଲାଲନ ପରିବାର, ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମକର୍ତ୍ତାଗଣ ଏବଂ ହଜାର ହଜାର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଗଣ, ଶିଶୁ, ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର, ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ଗଠନମୂଳକ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗୀ ମନେକରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ନିରନ୍ତର ତଥା ସର୍ତ୍ତମୂଳକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ଯୁନିସେଫ୍ କୁ ମୁଁ ଏକ ବଡ଼ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରୁଛି ।

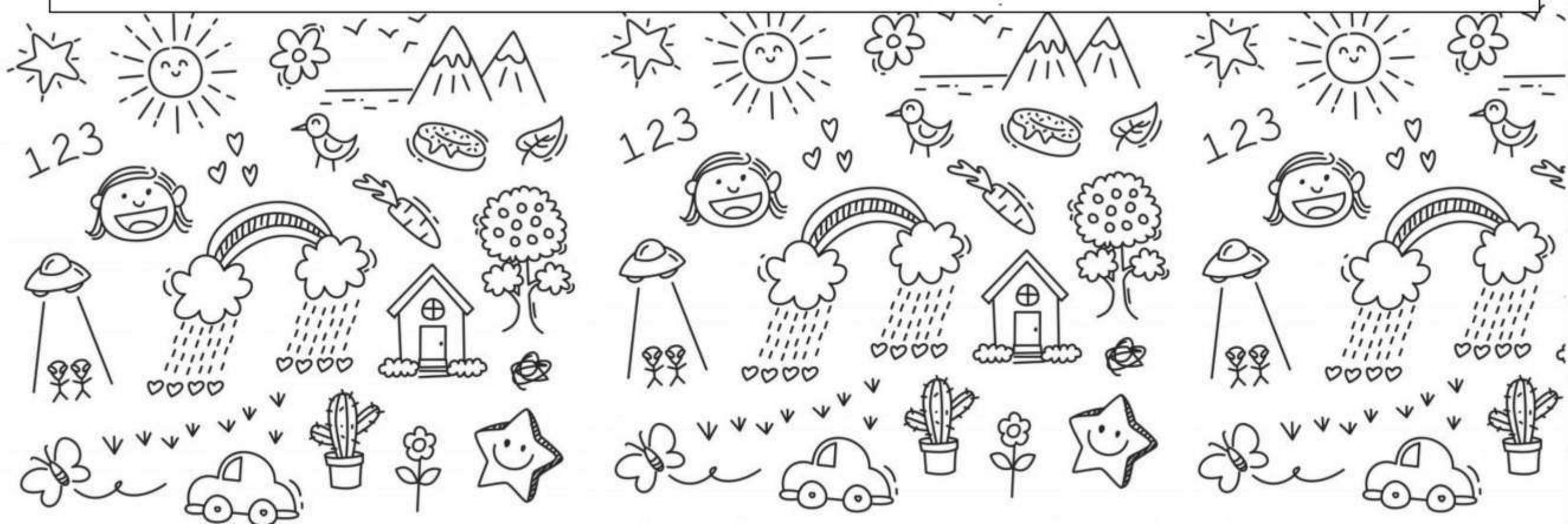
ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଆମେ ନିଜପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେଉଛୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛୁ ଯେହେତୁ ଆମେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ପୂରଣ କରୁଛୁ ।

Harleen Kalia

ହାରଲିନ୍ ଡ୍ରାଲିଆ
 ଉପ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
 ଚାଲନ୍ତୁଲାଲନ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ମ୍ୟାନେଜର



କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ, ଏହି ମାନୁଆଲଟି ପିଲାମାନଙ୍କର ମନୋସାମାଜିକ ଯତ୍ନ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ହିଂସା ରୋକିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ (ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ପରିବାର, ଅସ୍ଥାୟୀ ପୃଥକ ରହଣୀ ସୁବିଧା, ଏନ୍‌ଜିଓ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ଇତ୍ୟାଦି) ।



ଏହି ମାନ୍ୟତା କ'ଣ ପାଇଁ ?



କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ପରି ମହାମାରୀ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଚାପ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଦୁଃଖ ଏବଂ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୟ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଦୃଢ଼ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଆଜିର ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରେ ପିଲାମାନେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏବଂ ଡିଜିଟାଲ ପ୍ଲଟଫର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୂଚନା ଏବଂ ସମ୍ବାଦପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବାସ୍ତବରେ ସତ୍ୟ ହୋଇନପାରେ, ଯାହା ଅଧିକ ଚାପ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ବାହାରକୁ ଯିବା, ଖେଳିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢ଼ିବା ବା କିମ୍ବା ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ନୁହଁନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏହା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସଙ୍ଗରୋଧ ବା ପୃଥକ ଭାବେ ରହୁଥିବା ପିଲା ବା ପରିବାର ପାଇଁ ହିଂସା ଏବଂ ଅତ୍ୟାଚାରର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ବୟସ୍କ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚାପର ସ୍ତର ବଢ଼େ, ସେତେବେଳେ ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ହିଂସା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଯତ୍ନକାରୀ ଭାବରେ ଭୂମିକା :

- ପିଲାମାନେ ନିରାପଦ ଓ ସୁସ୍ଥଭାବେ ଆନନ୍ଦର ସହିତ ବଢ଼ିପାରୁଥିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବିକଶିତ କରିପାରୁଥିବା ଭଳି ପରିବେଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।
- ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ସୁଗମ କରିବା ଯେଉଁଠାରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୁଣାଯାଏ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି, କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାଧା ନଥାଏ ଏବଂ ସଜ୍ଜୋଗତାର ସହିତ ଉତ୍ତର ଦିଆଯାଏ ।

ଏହି ମାନ୍ୟତା ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ :

- ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମନୋସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ମହାମାରୀର ପ୍ରଭାବକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ବଢ଼ୁଥିବା ହିଂସା ଅତ୍ୟାଚାରକୁ ବୁଝିବା ।
- ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେବା ପାଇଁ ଯତ୍ନନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହ ଯୋଗାଇବା ।

ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ?



- ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଚାପକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ସରଳ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଅଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମନୋରଞ୍ଜନାତ୍ମକ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପିଲାମାନେ ଏକ ଶାନ୍ତ ଓ ଆରାମଦାୟକ ପରିବେଶରେ ଅଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ତଥାପି, ଯଦି ସେମାନେ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ତେବେ ପିଲା କିମ୍ବା କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବାଟ ଦେଇ ଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।
- ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବୟସର ପିଲା, ଛୋଟ ପିଲା (୬ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ), ଏବଂ କିଶୋର (୧୧ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ) ଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପରାମର୍ଶଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଏବଂ ପିତାମାତା ଯତ୍ନେନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ସମାନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ତଥାପି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉଭୟ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ କାହାଣୀ ବୋର୍ଡ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।
- କୋଭିଡ଼ - ୧୯ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଏହି ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ସୂଚନା ପ୍ୟାକେଜ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ମୁକ୍ତଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ଷମ କରନ୍ତୁ । କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଦିନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିବେ ।
- ଯଦି ରଜା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାର୍ଥ ଫୋନ କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇପାରେ, ଏବଂ ନିଜେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ଏବଂ ରଜା ଦେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ । ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାରେ ଚିତ୍ରିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପରାମର୍ଶ ଦାୟକ ଅଟେ; ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏବଂ ଆପଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ସମାଗ୍ରୀ ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ସଜାଡ଼ି ପାରିବେ ।
- ଚାଇଲ୍ଡୁଲାଇନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଗଧାଡ଼ିର କର୍ମଚାରୀମାନେ, ପିତାମାତା ଏବଂ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକୁ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିପାରିବେ ।



ଏଥିରେ କ'ଣ ଅଛି ?



- ପିଲାମାନଙ୍କ ଆବେଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା
- ଅଧିକ ଅସୁରିକ୍ଷିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଭାବନାତ୍ମକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ।
- ବିଶେଷ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ମାନସିକ ଅବସାଦର ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ।
- କୋଭିଡ୍-୧୯ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ।
- କୋଭିଡ୍-୧୯ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୁଜବ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ।
- ହିଂସା, ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ଓ ଶୋଷଣର ଅତ୍ୟଧିକ ବିପଦକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ।
- ବୟସ ଗ୍ରୁପ୍ ୬ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଚୁଲ୍ କିଟ୍
- ବୟସ ଗ୍ରୁପ୍ ୧୧ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଚୁଲ୍ କିଟ୍
- ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟପତ୍ର ।

କୋଭିଡ଼ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମନୋସାମାଜିକ

ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁସ୍ଥତା



ପିଲାମାନଙ୍କ ଭାବନାତୁଳ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା

୧. ପିଲାମାନେ ଏକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଢଙ୍ଗରେ ଅଭିନୟକରି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା (ଉଦ୍‌ବେଗ, ଦୁଃଖ) ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି - ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଆଚରଣ କରନ୍ତି । କେତେକ ନିରବରେ ରହିପାରୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରମାଶୀଳତା ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି । ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଧର୍ଯ୍ୟବାନ ହେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
୨. ସମସ୍ତ ଭାବନା ମୂଲ୍ୟବାନ ଭାବନା, ଏବଂ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଭାବରେ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସହାନୁଭୂତିର ସହିତ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
୩. ବେଳେବେଳେ ଏକ ସୃଜନଶୀଳ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରୀୟକଳାପରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା, ଯେପରିକି ଖେଳିବା ଏବଂ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରୀୟାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ କ୍ରୋଧ, ଭୟ ଓ ଦୁଃଖ ଭଳି ବିରୁଦ୍ଧ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସକରାତୁଳ ଉପାୟ ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
୪. ନିୟମିତ ରୁଟିନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ରଖନ୍ତୁ ।
୫. ଯଦି ପିଲାମାନେ ଘରେ ହିଂସାର ସାକ୍ଷୀ ହୁଅନ୍ତି, କିମ୍ବା ସେମାନେ ହିଂସାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଆଘାତ ଏବଂ ଦୁଃଖର କାରଣ ହୋଇପାରେ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସୀଳତା ଆଚରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିପାରେ ।
୬. ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ଯେ ଏହି ରୋଗ ହେତୁ କାହାକୁ କଲକିତ କରାଯିବା କିମ୍ବା ଇଙ୍ଗିତ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
୭. କୋଭିଡ଼ - ୧୯ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଖବର ଦେଖିବା, ପଢ଼ିବା ଶୁଣିବା କିମ୍ବା ଆଲୋଚନା କରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ ।
୮. ଯଦି ପରିବାର / ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କେହି ଅସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଆଯାଇଛି, କିମ୍ବା ଯଦି ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି, ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ବିଶେଷ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିନିମନ୍ତେ ପେଷାଦାର ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚାଇଲ୍‌ଲାଇନ୍ - ୧୦୯୮ କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ।
୯. ବିଶେଷ ସହାୟତା ପାଇଁ **NIMHANS** ଗୋଲ୍ ଫ୍ରି ନମ୍ବର ୦୮୦୪୨୧୧୦୦୦୭ କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଭାବାବେଗ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ, ସେମାନେ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କର ଦୃଢ଼ ସହାୟତା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଭାବାବେଗ ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଭୟ ଏବଂ ଚାପ ସେମାନଙ୍କ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇଦେଇ ପାରେ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମାଧାନ ନକଲେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ :

- ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ (CCI) ର ପିଲାମାନେ କିମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଯତ୍ନ ରହିତ ପିଲାମାନେ
- ରାଷ୍ଟ୍ରାକଡ଼ର ପିଲାମାନେ
- ପୃଥକ ସୁବିଧାରେ ରହୁଥିବା ପ୍ରବାସୀ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ପିଲା
- ଅନ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳରେ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନେ

ମୁଁ ଏହୁଣିଆ

ଅସୁରକ୍ଷିତ

ମୋର କେହି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ

ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ

ଭୟଭୀତ





- **ଶୁଣନ୍ତୁ** : ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- **ଆରାମ** : ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଏବଂ ଶାନ୍ତ କରିବାପାଇଁ ସରଳ ଚୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଥା କାହାଣୀ କହିବା, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ଖେଳ ଖେଳିବା । ସେମାନଙ୍କର ସାହସ, ଦୟା ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଗୁଣ ଭଳି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।
- **ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନାଦିଅନ୍ତୁ** ଯେ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି । ସଠିକ୍ ଉତ୍ତ ମାଧ୍ୟମରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।



ବିଶେଷ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ

ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା

ଚାଲିଥିବା ମହାମାରୀ ହେତୁ ପିଲାମାନେ କେତେକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ସାମ୍ନା କରି ପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରନ୍ତି :

- ◆ ଶୋଇବା ଏବଂ ଖାଇବାରେ ଅସୁବିଧା
- ◆ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ
- ◆ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ହେବା
- ◆ ଶାରୀରିକ କାରଣ ବିନା ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାର ଅଭିଯୋଗ
- ◆ ଭୟ କରିବା, ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଭୟ କରିବା
- ◆ ଜୀବୁଡ଼ି ଧରିବା, ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାର ବ୍ୟବହାର
- ◆ ନୂତନ ଭୟ ଦେଖାଯିବା (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅନ୍ଧକାର)
- ◆ ଖେଳିବା ଏବଂ ଖେଳିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ନକରିବା
- ◆ ଦୁଃଖରେ ରହିବା, ବିନାକାରଣରେ ଅଧିକ କାନ୍ଦିବା

ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏହି ପିଲାମାନେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ପେସାଦାରମାନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି
 ଫୋନ କରନ୍ତୁ : ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ - ୧୦୯୮
 ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ସମିତି / ଜାଲ୍ମା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଶାଖା
 ନିମହାନ୍ସ (NIMHANS) - ୦୮୦୪୨୧୧୦୦୦୭

କୋଭିଡ୍ -୧୯ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା



- କ'ଣ ସବୁ ଘଟୁଛି ବୁଝିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ।
 - କ'ଣ ସବୁ ଘଟୁଛି, ପିଲାମାନେ ବୁଝିବା ଭଳି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
 - ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କର ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ କୋଭିଡ୍ -୧୯ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସରଳ ଟିପ୍ପଣ ଦିଆଯାଇଛି ।
- ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗ୍ୟ ଉତ୍ତର ପାଇଁ, ଯଦୁ ନେଉଥିବା ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ପିତାମାତାମାନେ ଜାତୀୟ ହେଲ୍ପଲାଇନ ନଂ ୧୦୭୫(ଟୋଲ୍ ଫ୍ରି) କିମ୍ବା ୦୧୧-୨୩୯୭୮୦୪୭ରେ କଲ କରିପାରିବେ । ଆପଣ :ncov2019@gov.in କିମ୍ବା ncov2019@gmail.com ରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖିପାରିବେ ।

ପ୍ରତି ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ

ଏହା ମାତ୍ର ୨୦ ମିନିଟ୍ ହୋଇପାରେ ବା ବେଶି - ଏହା ଆମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହା ଦିନର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ଫଳରେ ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନେ ଏହି ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟକୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।



ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ସେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ।

ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ବାଛିବା ସେମାନଙ୍କର ଆଦୃ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଏ । ଯଦି ସେମାନେ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ଯାହା ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ସୁଯୋଗ । (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରାମର୍ଶ ପଦ୍ଧତି ଦେଖନ୍ତୁ)

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସହିତ ଧାରଣା

- ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ, ଯାତ୍ରା ଓ ଚାମଚରେ ବାଦ୍ୟ ବଜାନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କର ସୂଚନା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କପା ବା ଗୁଳ୍ମଗୁଡ଼ିକ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ବହିପଢ଼ି ବା ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ଗପ କୁହନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍ ଓ ଟିଭି ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଭୂତାଣୁ ସୁକ୍ଷ୍ମ ସମୟ

ତରୁଣ ବୟସ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଧାରଣା

- ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବା ଭଳି ବିଷୟରେ କଥା କୁଅନ୍ତୁ - ଖେଳ, ଟିଭି ସୋ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ
- ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକରେ ପାଆନ୍ତୁ - ବାହାରକୁ ବା ଘର ବାରିପାଖକୁ ।
- ମିଶିକରି ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

ଯୁବାମାନଙ୍କ ସହିତ ଧାରଣା

- ଗୋଟିଏ ବହି ପଢ଼ନ୍ତୁ ବା ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ
- ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକରେ ପାଆନ୍ତୁ - ବାହାରକୁ ବା ଘର ବାରିପାଖରେ ।
- ନୃତ୍ୟ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବା ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ । ମିଶିକରି ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
- ରୋଷେଇକୁ ଗୋଟିଏ ଖେଳଭାବେ କରନ୍ତୁ
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପାଠଶେଷ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ସେମାନଙ୍କୁ ଶୁଣନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ପୁରା ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ମଜା କରନ୍ତୁ

ଯୁନିସେଫ୍ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନଠାରୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଚିତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ କି ?

ଏଠାରେ ପ୍ରମାଣ ଅଛି

କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ରାଜନ ପାଳନ କରିବା: ଗୁଣାତ୍ମକ ସମୟ

କାମକୁ ଯାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ? ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ? ଟଙ୍କା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ? ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଆମ ପିଲା ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଜବୁତ କରିବାର ଏକ ସୁଯୋଗ । ଗୁଣାତ୍ମକ ସମୟ ମାଗଣା ଏବଂ ମଜାଳିଆ ଅଟେ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଏବଂ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଦର୍ଶାଏ ।



ଆପଣ ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାକୁ କୁହନ୍ତୁ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସକରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ - ଯେପରି ବୟାକରି ନିଜର ଖେଳଣା ସେଠାରୁ ନେଇଯାଆ (ଏଠାରେ ଏମିତି ଅସନା କରନ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତେ)

ଏହା ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ନିହିତ ଥାଏ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗାଳିଦେଲେ ଏହା ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଚାପ ଓ ଲୋଧ ଆଣିଦିଏ। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ଘ୍ଟ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତୁ। ଶୁବ୍ ଶାନ୍ତ ସ୍ଵରରେ କଥା କୁଅନ୍ତୁ।

ଭଲ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଛୋଟ ପିଲା ବା ଚତୁର୍ଥ ବୟସର ପିଲା ଜିଛି ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ। ସେମାନେ ଦୁଃଖ ଦେଖାଇ ନପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଦେଖିବେ ସେମାନେ ଆରଥରେ ସେମିତି ଭଲ କାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଏହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବେ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆପଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି।

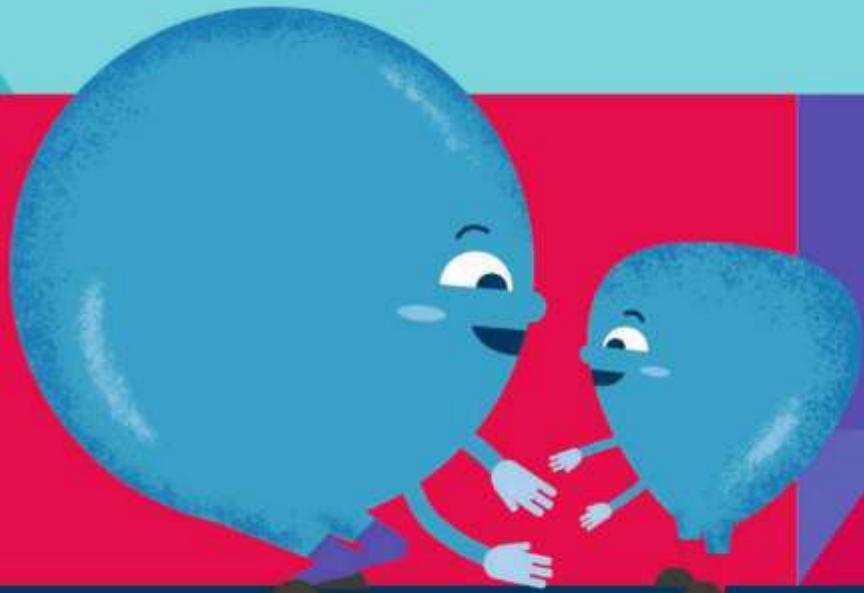


ବାସ୍ତବତା ଆଡ଼କୁ ଯାଆନ୍ତୁ

ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଯାହା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେ ତାହା କରିପାରିବ କି ? ନିରବରେ ବସିବା ଗୋଟିଏ ପିଲାପାଇଁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ପୁରାଦିନ ପିଲା କେବେ ନିରବରେ ବସିପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଯୋଗ୍ୟ କଲ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେ ୧୫ ମିନିଟ ନିରବରେ ଦୁଃଖ ବସିପାରେ।

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ

ଚତୁର୍ଥ ବୟସର ପିଲାମାନେ ବିଶେଷଭାବେ ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ରହିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥପାଇଁ ଠିକେ ସମୟ ଓ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ, ବିଶେଷ ଭାବେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଭୟ ଓ ଚିନ୍ତା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି।



- ପୁନିସ୍ଵେଚ୍ଛା ଓ ବିଶ୍ଵାସୀୟ ସଂଗଠନଠାରୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଚିପ୍ସ ଚାହୁଁନ୍ତି କି ?
- ଏଠାରେ ପ୍ରମାଣ ଅଛି

କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବା: ଏହାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ରଖିବା

ଯେତେବେଳେ ଆମର ପିଲା କିମ୍ବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଆମକୁ ପାଗଳ କରିଦେଉଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ କରିବା କଷ୍ଟକର ବୋଲି କହି ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଏହାକୁ ଶେଷ କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯାହା ନକରିବାକୁ କହୁ, ପିଲାମାନେ ତାହା କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଯଦି ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ କଥା କହୁ ଏବଂ ସେମାନେ ଯାହା ଠିକ୍ କରନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା କରୁ ତେବେ ସେମାନେ ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।



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

ଗୋଟିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନକ୍ଷମ କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିର ଦୈନନ୍ଦିନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ

- ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁଥିରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ କିଛି ଫାଲ୍ୟ ସମୟ ଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ।
- ପିଲା ବା କିଶୋରମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ- ଯେପରି କିନ୍ୟାକରଣ ସମୟ ମୂଳା ପ୍ରସ୍ତୁତି। ପିଲାମାନେ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ସେମାନେ ଭଲଭାବେ ଏହାକୁ ଅନୁପାଳନ କରିପାରିବେ।
- ବ୍ୟାୟାମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ରଖାଯିବା ଉଚିତ, ଏହା ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଅଧିକ ବାପରେ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ।



ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ପିଲାର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ବନନ୍ତୁ

- ଯଦି ଆପଣ ସବୁବେଳେ ପ୍ରାମାଣିକ ଦୂରଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ସହାୟତା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ବିଶେଷଭାବେ ଭୋଗା ଓ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଏହାକୁ ଶିଖିପାରିବେ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିରାପଦ ଦୂରତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶିଖାନ୍ତୁ

- ଯଦି ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଦେଶରେ ଠିକ୍ ଅଛି ତେବେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଆପଣ ଚିଠି ଲେଖି ପାରିବେ ଏବଂ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କି ପାରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବାଣ୍ଟିପାରିବେ - ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ଫୋଟୋ ଉପାଇ ପଠାଇ ପାରିବେ।
- ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଛନ୍ତି ତାହା ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପୁନଃ ପୁନଃ କରାଯାଉଛି।

ହାତସଫା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାକୁ ମଜାଦାରକରନ୍ତୁ

- ୨୦ ସେକେଣ୍ଡର ହାତ ସଫା ନିମନ୍ତେ ଏକ ଗୀତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ।
- ଏଥିରେ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଦୂରସଫାପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନର ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁରା କରନ୍ତୁ। (କେଣେ ଅନ୍ୟକଣ୍ଠା ପାଇଁ ଗଣି ପାରିବ)

ଆମେ କେତେ କମ୍ ଥର ଆମ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁଛେ ସେଥିପାଇଁ ଖେଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ କମ୍ ଥର ଛୁଇଁଥିବା ପିଲାକୁ ପୁରସ୍କାର ଦିଅନ୍ତୁ। (କେଣେ ଅନ୍ୟକଣ୍ଠା ଗଣିବେ)



ଯୁନିସେଫ୍ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନଠାରୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଚିପ୍ସ ଚାହୁଁନ୍ତି କି ?
 ଏଠାରେ ପ୍ରମାଣ ଅଛି

କୋଭିଡ୍-୧୯ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବା: ସଂରଚନା କରନ୍ତୁ

କୋଭିଡ୍-୧୯ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ, ଗୃହ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇଛି । ଏହା ପିଲା ଓ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ଦାୟକ । ନୂଆ ଦୈନନ୍ଦିନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୁଏତ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।



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

- ସବୁବେଳେ ସତ୍ୟତାର ସହ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଶାନ୍ତ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ବୁଝନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଉତ୍ତର ଜାଣିନାହାନ୍ତି ତେବେ ଠିକ୍ ଅଛି

“ଆମେ ଜାଣିନାହୁଁ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆମେ କାମ କରୁଛୁ” - କିମ୍ବା ଆମେ ଜାଣିନାହୁଁ କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏ ବିଷୟରେ ଭାବୁଛୁ । ଏହା କହିବା ଭଲ । ପିଲାଙ୍କ ସହିତ କିଛି ନୂଆ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଏକ ସୁଯୋଗ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ପିଲାମାନେ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ବାରମ୍ବାର ପଚାରି ପାରନ୍ତି

ଯଦି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତରକୁ ଶାନ୍ତି ଓ ମହାନୁଭୂତି ସହିତ ପୁଣିଥରେ କୁହନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବ ।

ବହୁ ଗଳ୍ପ ଘୂରା ବୁଲୁଛନ୍ତି

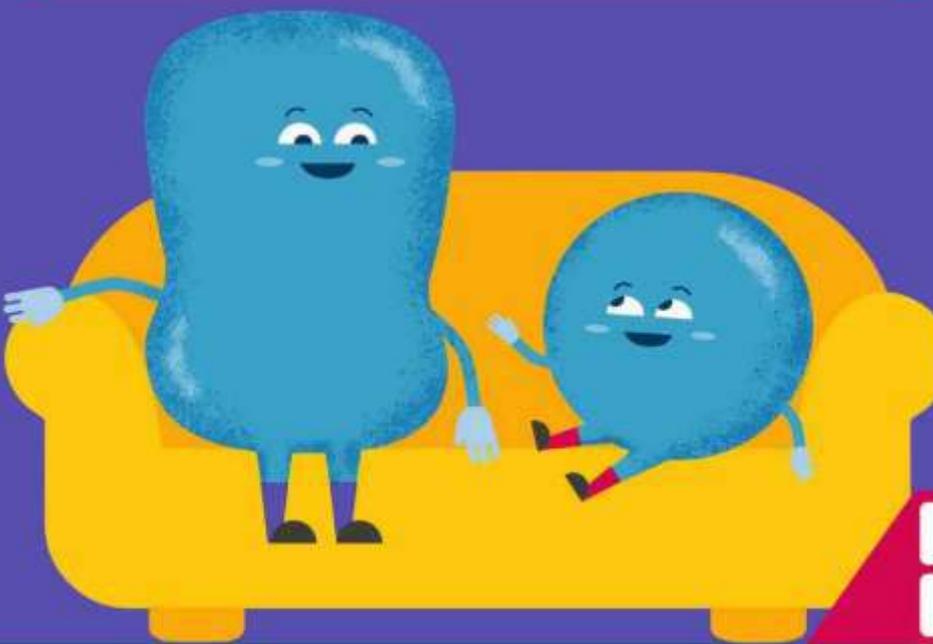
କେତେକ ହୁଏତ ସତ୍ୟ ନହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗ୍ୟ ସାଇଟକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> and <https://www.unicef.org.coronavirus/covid-19>

ପିଲାମାନେ ପଚାରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁ

- ମୋ ସ୍କୁଲ କାହିଁକି ବନ୍ଦ ହୋଇଛି ?
- ଭୂତାଶୁ କ'ଣ ?
- ଏହା ଦେଖିବାକୁ କିପରି ?
- ଏହା କେଉଁଠାରେ ଲୁଚି ରୁହନ୍ତି ?
- ମୁଁ କାହିଁକି ଘର ଭିତରେ ରହିବି / ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ?
- ମୁଁ କାହିଁକି ହାତ ମସା କରିବି ?
- ମୁଁ କାହିଁକି ମୋ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ବାହାରକୁ ଯାଇପାରିବି ନାହିଁ ?
- ମୃତ୍ୟୁମାନେ କ'ଣ ?

➤ ଯୁନିସ୍କେପ୍ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନଠାରୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବିଷୟ ଗାହୁଁଚନ୍ତି କି ?

➤ ଏଠାରେ ପ୍ରମାଣ ଅଛି



କୋଭିଡ୍-୧୯: ଲାଳନ ପାଳନ କରିବା ସୂଚନା ଦେବାବେଳେ ସଚ୍ଚୋଟତା ଓ ଖୋଲାଖୋଲି ପଣ

କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ । ସେମାନେ ହୁଏତ ଆଗରୁ କିଛି ଶୁଣିଥାଇ ପାରନ୍ତି । ନିରବତା ଓ ଗୋପନୀୟତା ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବନାହିଁ । ସଚ୍ଚୋଟତା ଓ ଖୋଲାଖୋଲି ପଣ ଦେଇପାରିବ । ସେମାନେ କେତେ ବୁଝିପାରିବେ ଭାବନ୍ତୁ । ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବେ ଜାଣନ୍ତୁ ।



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

କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ (କୋଭିଡ୍ -୧୯) ସମ୍ପର୍କୀତ

ଗୁଜବ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା



ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରଚାରିତ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଓ ଗୁଜବ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ନିଜେ ନିଜ ବୟସ୍କ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନକଲି ସୂଚନା ବିସ୍ତାର କରିବାର କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ ।

୧. ଏହି ଭୂତାଣୁ କେବଳ ବୃଦ୍ଧ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଏବଂ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ
୨. ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ଏବଂ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍
୩. ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ସହିତ ପାଟି ଧୋଇବା, ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ସିଗାରେଟ୍ ଏବଂ ମଦବ୍ୟବହାର କୋଭିଡ୍-୧୯ କୁ ମାରିପାରେ
୪. ଖରାରେ ବାସ୍ତୁ ସ୍ନାନପାଇଁ ଯିବା ଆପଣଙ୍କୁ କରୋନା ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାରେ ରୋକିପାରେ
୫. ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଦୂଷିତ ହୋଇ କରୋନା ଜୀବାଣୁ ବିସ୍ତାର କରିବ
୬. ଚିକିତ୍ସା କରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କାରଣ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ସେମାନେ ପାଣ୍ଡାତ୍ୟ ଦେଶ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ
୭. ଉଷ୍ମ / ଗରମ ପାଗରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ, ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇଥିବା ତଥ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ସର୍ବଦା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

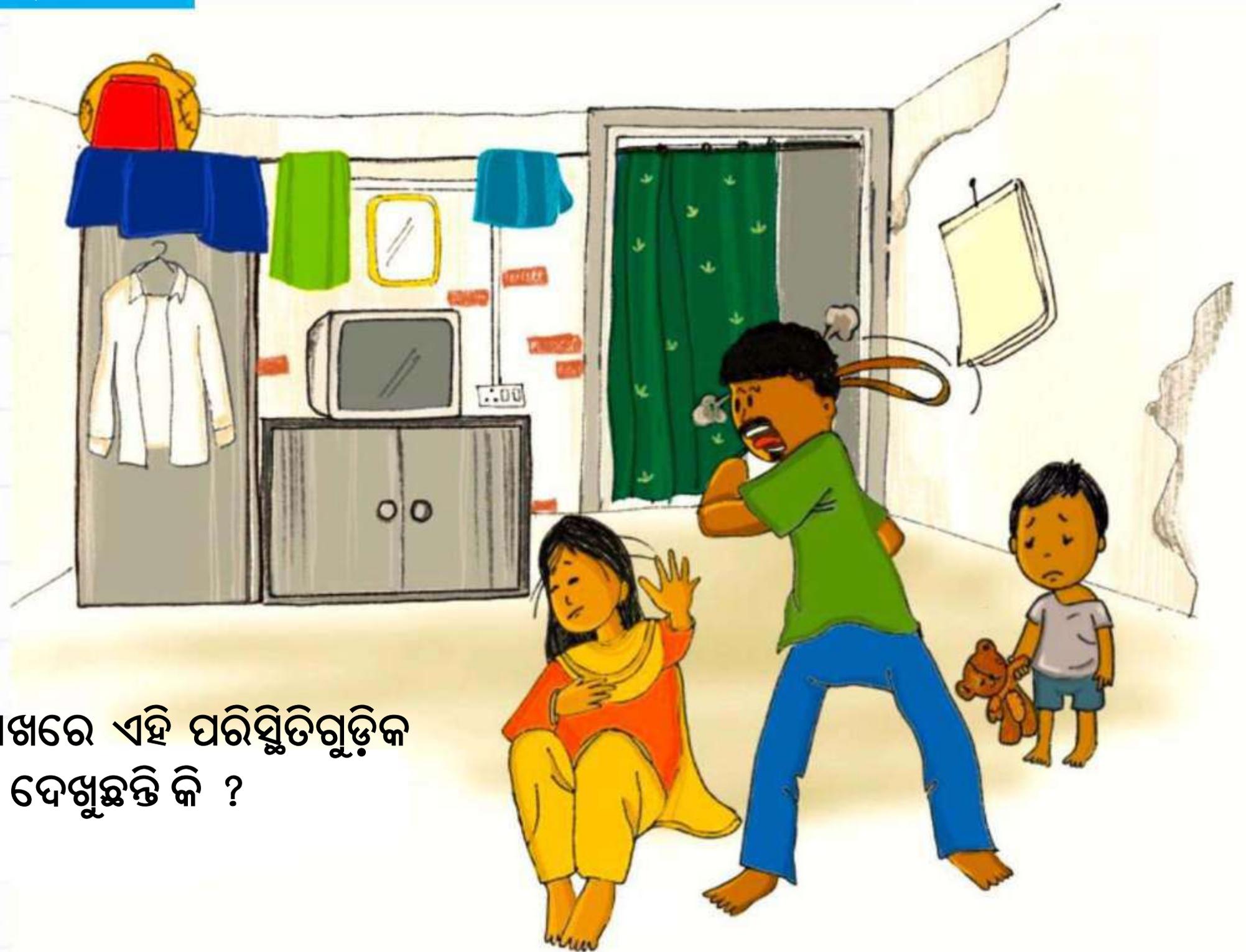
ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଦ୍ଵିଷା, ଅତ୍ୟାଚାର ଏବଂ ଶୋଷଣର ବିପଦକୁ

ନିରୁଦ୍ଧାଣ କରିବା

ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ଦେଖୁଛନ୍ତି କି ?



ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଦ୍ଵିଷା, ଅତ୍ୟାଚାର ଏବଂ ଶୋଷଣର ବିପଦକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା

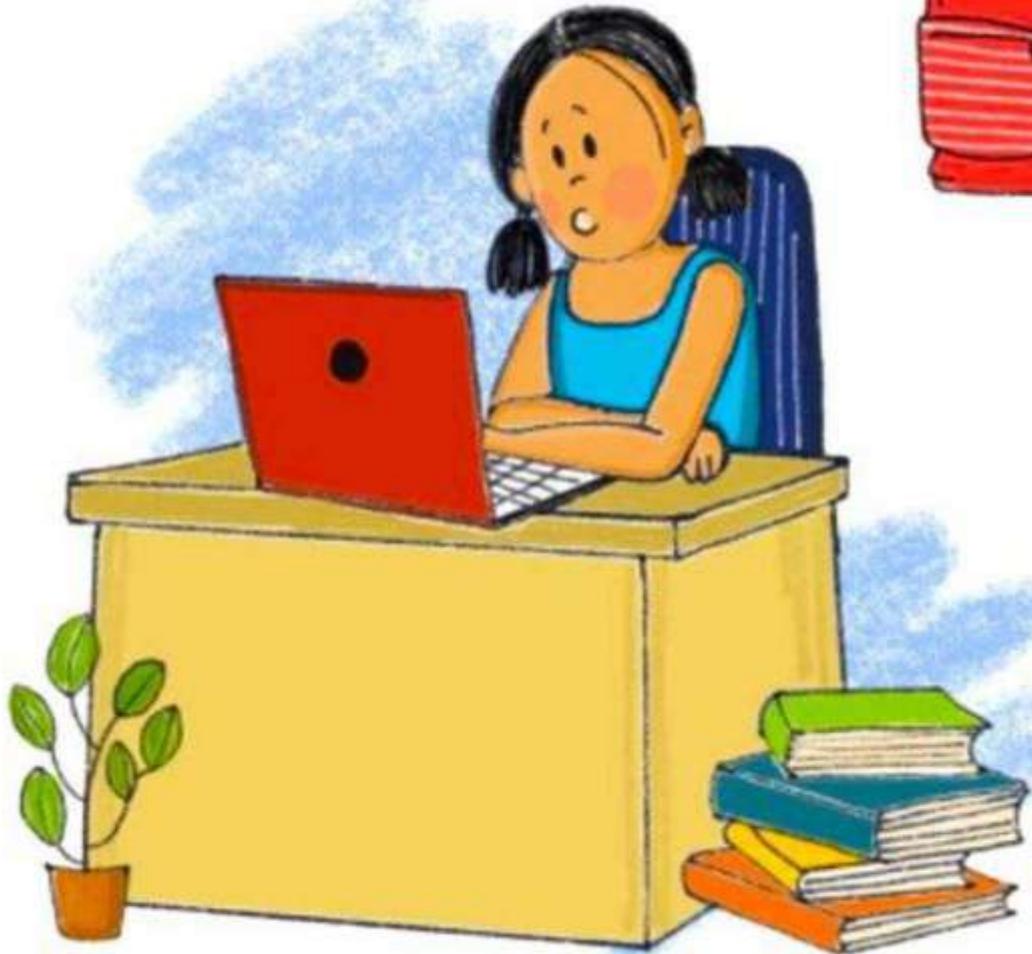


ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକ
ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ଦେଖୁଛନ୍ତି କି ?

ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଦ୍ଵିଂସା, ଅତ୍ୟାଚାର ଏବଂ ଶୋଷଣର ବିପଦକୁ

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା

ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ଦେଖୁଛନ୍ତି କି ?



ହିଂସା, ଦୁଃସଂସ୍କାର ଏବଂ ଶୋଷଣର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି

- ସାମାଜିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା, ଅର୍ଥନୈତିକ ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଜୀବିକା ହରାଇବା କାରଣରୁ ପରିବାରରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଘରୋଇ ହିଂସା ଏବଂ ଶିଶୁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାରିବା କିମ୍ବା ପିଟିବା କିମ୍ବା କଠୋର ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ଓ ଗତିରୋଧର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ସହିତ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନନେତ୍ରୀବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ବହୁତ ଅଧିକ ସମୟ ଘରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟକରିବା ଯେଉଁମାନେ ନିଜେ ବି ଚାପ ଓ ଦୁର୍ଗୁଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରେ ରହୁଛନ୍ତି ।
- ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନରେ ଯେ କୌଣସି ଶିଶୁ କିମ୍ବା କିଶୋର ସହିତ ଯୌନ ଶୋଷଣ ହୋଇପାରେ । ସଜାଗ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନେ ଅନୁଲୀନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି - ଏବଂ ଅନୁଲୀନ ଯୌନ ଶୋଷଣ, ସାଇବର ଅପରାଧ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁଲୀନ ଧମକର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି ।
- ସଙ୍ଗରୋଧ କିମ୍ବା ଅଲଗା ସୁବିଧା ଥିବା ପିଲାମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରୁ ଦୂରରେ ଥାଆନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ କରିପାରେ ।

ଭିନ୍ନସମ ପିଲାମାନେ

ଭିନ୍ନସମ ପିଲାମାନେ ଚାଲିଥିବା ମହାମାରୀ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରମାଶୀଳ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ହୁଏତ ଅଧିକ ତୀବ୍ର ଦୁଃଖ, ଦୁର୍ଗୁଣ୍ଡା କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ଥାଇପାରେ କାରଣ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଦିନକୁ ଦିନ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର କମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଥାଏ । ଏହା ଶାରୀରିକ, ଭାବାବେଗ କିମ୍ବା ବୁଦ୍ଧିଗତ ସୀମିତତା ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଆଶ୍ୱସନା, ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବାଖ୍ୟା ଏବଂ ଅଧିକ ଆରାମ ଏବଂ ସନ୍ଦେଶର ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଢ଼ତା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ନିଶ୍ଚିତକରନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଉଅଛି ଏବଂ ସେମାନେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ



- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି କୌଣସି ଅସଦାଚରଣ କରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ କରେ ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ଭାବରେ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଛୋଟ ପିଲାମାନେ, ଯେଉଁମାନେ ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ଅବମାନନା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଭିନୟ କରନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ଉକ୍ଷିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏକ ଶାନ୍ତ ଓ ଅବିଚଳିତ ସମୟ ବାଛିନ୍ତୁ ଏବଂ ଧିରେ ଧିରେ ପଚାରନ୍ତୁ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ? ଏବଂ ଏକ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଏବଂ ସାହୁନାମୁଳକ ଢଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତରମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସମିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନକରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ପଛର କାରଣ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଏକ ନିୟମିତ ରୁଟିନ୍ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ୍ - ୧୦୯୮ କୁ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା ନିୟମ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ସେମାନଙ୍କର ଅଟେ ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା କୌଣସି ଅନୁଚିତ ସ୍ପର୍ଶ କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଲାଗେ ତାହା ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ ।
- ପିଲାମାନେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଯୌନ ଶୋଷଣ ବିଷୟରେ କିଛି ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ସର୍ବଦା ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କର ଯୌନ ଶୋଷଣ ମାମଲାରେ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ୍ ୧୦୯୮ କିମ୍ବା ପୋଲିସ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ ସମିତିକୁ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ ଘରୋଇ ହିଂସାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ମହିଳାଙ୍କ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୦୯୧ କିମ୍ବା ପୋଲିସ - ୧୦୦ କୁ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ଘରୋଇ ହିଂସା ପାଇଁ ଏଥିସହ ସଲଗ୍ନ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍ ନଥି - ୧ ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନମ୍ବରକୁ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ ।



ନିରାପଦ ଅନଲାଇନ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ୫ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ

୧

ଯାହା ସହିତ ଆପଣ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ସୁଖପ୍ରଦ ମଣୁନାହାଁନ୍ତି ତାକୁ ବ୍ଲକ୍ କରିଦେବା (ବନ୍ଦ କରିଦେବା) ଠିକ୍ ହେବ

ଅଜଣା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ବନ୍ଧୁ ଅନୁରୋଧ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

୨

୩

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଇ ମେଲ୍ ସନ୍ଦେହପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗୁଛି ତାକୁ ଲିଭାଇ ଦେବା ବା ଜଙ୍କ୍ ଚିହ୍ନିତ କରିଦେବା ଉଚିତ୍

ଆପଣଙ୍କ ପାସୱାର୍ଡ୍ (ଗୁପ୍ତଶବ୍ଦ) ସାମାଜିକ ନୁହେଁ । ତାକୁ କାହାରିକୁ ଜଣାନ୍ତୁନାହିଁ

୪

୫

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ସର୍ବସାଧାରଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟବହାର କରିସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ

ଅନଲାଇନରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନଲାଇନ ସୁରକ୍ଷାନିମିତ୍ତ ଏହି ୫ଟି ସୁବର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ ଶିଖାନ୍ତୁ





ଏ ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ତୁଲକିଟ୍



ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କରିପାରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

(୬-୧୦ ବୟସର ବର୍ଷ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ)

ପିଲାମାନଙ୍କ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ଏବଂ ସମାଧାନ ଭିତ୍ତିକ, ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ତଥା ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ବେଳେ ଯେଉଁ ଚାପକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ସେ ବିଷୟରେ ଏହି ମାନୁଆଲଟି ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଏ ।

୬ ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେବା ପାଇଁ ଏହି ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପଲବ୍ଧ ।

୧. ବାର୍ତ୍ତା ଦେବାର ସୃଜନଶୀଳ ଛାପାକାଗଜ (୭ କରୋନା ଯୋଜା ପୁରସ୍କାର ସିକର ଏବଂ ୩ କୃତଜ୍ଞତା ରଙ୍ଗ ସିଟ୍) ।

୨. କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ପାଇଁ ଲକ୍ଷଣ, ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରୁଥିବା ଛାପା ପୋଷ୍ଟର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପତ୍ର ।

୩. କରଣୀୟ ଓ ଅକରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ବାର୍ତ୍ତା ସହିତ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଲିଖିତ ବାର୍ତ୍ତା ।

୪. ଶବ୍ଦର ଯାଦୁ (କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ରେ କାହାଣୀ କହିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ)

କରୋନା ଭୂତାଣୁ ପୁରସ୍କାର ଷ୍ଟିକର

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

- ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ଷ୍ଟିକରଗୁଡ଼ିକୁ କଟ-ଆଉଟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଏବଂ ୬-୧୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଭୂତାଣୁ ସହିତ ଲଢ଼ିବାପାଇଁ ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ ।
- ନିରାପଦ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରିବା ଏବଂ ଭୟ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା ନ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ ପିଲାମାନେ ସବୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବିବରଣୀ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ନ ପଚାରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କୌଣସି ଉତ୍ତର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।
- ଆପଣ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ରଖନ୍ତୁ, ସମାଧାନ- କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ନିୟୋଜିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହକୁ ମାନସିକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସହଜ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ଖୁବ୍ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ପରିସ୍ଥିତିର ସତ୍ୟତା ପ୍ରତି ଅବହେଳିତ ହୋଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ତଥାପି ନିତ୍ୟ ରୁଚିନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି, କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଆଖପାଖର ଲୋକମାନେ ଚିନ୍ତିତ ଏବଂ ବିକ୍ରତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।
- ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଚିନ୍ତାର ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କରୋନା ଯୋଜା ପୁରସ୍କାର ଟିକର



ମୋସୁହଁକୁ ଛୁଇଁ ନଥିବା ଯୋଜା



ବିଜ୍ଞାପନ ନାହିଁ

ବିଜ୍ଞାପନ ପଦର୍ଶୀତ କରୁନଥିବା ଯୋଜା



ହସ୍ତ ସଫା କରୁଥିବା ଯୋଜା



ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ଉନ୍ନତ ହେବାକୁ ସମ୍ଭବ କରନ୍ତୁ

ମିଥ୍ୟା ଖବରକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁନଥିବା ଯୋଜା



ଭଲ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ରୁହନ୍ତୁ

ସୁସ୍ଥିରେ ରହୁଥିବା ଯୋଜା



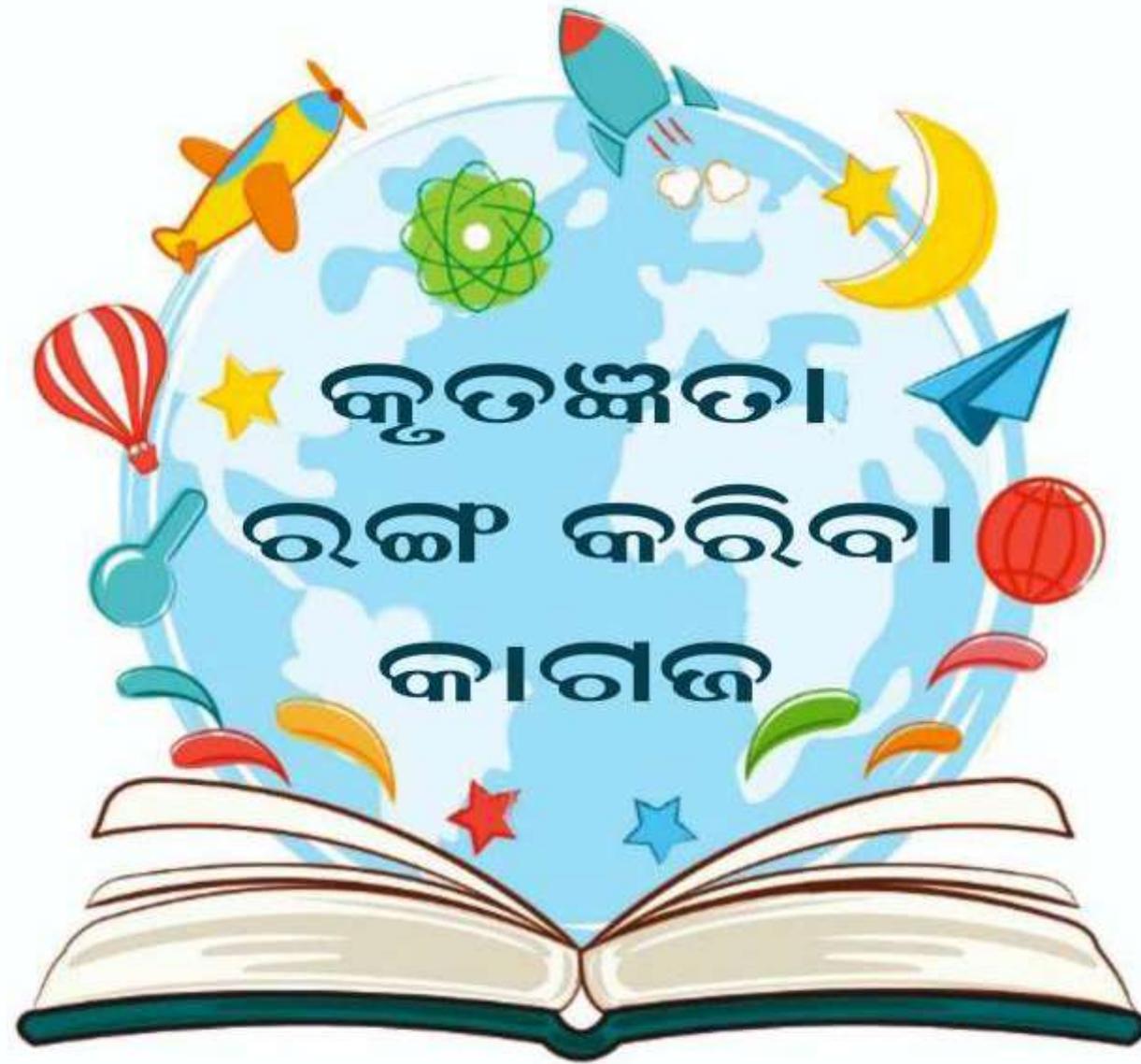
ଭିଡ଼ରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ

ସାମାଜିକ ଦୂରତା ମାନୁଥିବା ଯୋଜା



ଭବିଷ୍ୟତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବସ୍ତୁ କ୍ରୟ କରିବା ନାହିଁ

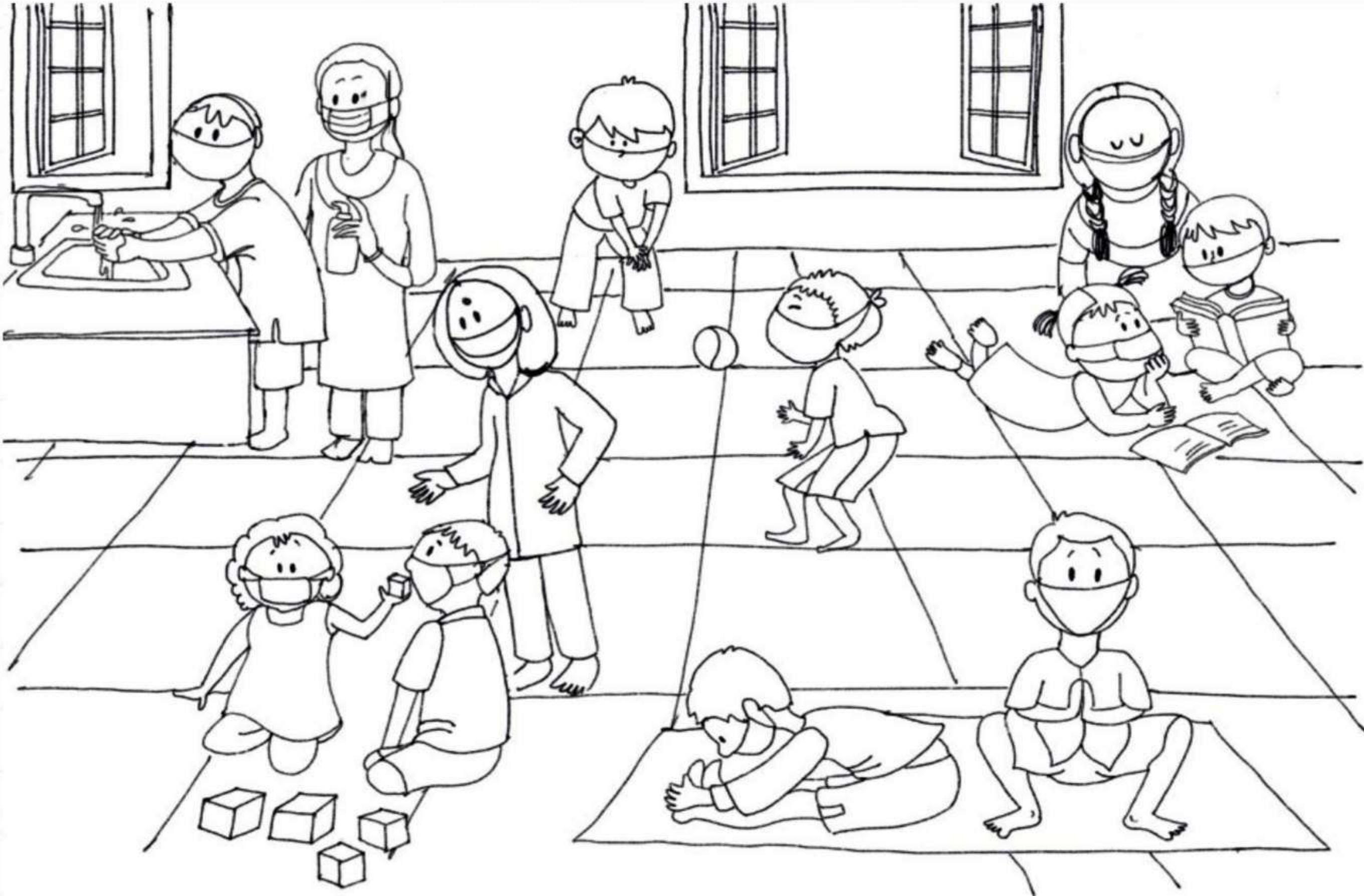
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରୁଥିବା ଯୋଜା



ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ: ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୱେଷକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସମାଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ତାହା କୁହନ୍ତୁ। ପିଲାମାନେ ଏହା ଜାଣିବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ସାହୁଯ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଦୟାଳୁ ଲୋକମାନେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପୁସ୍ତିକା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନେ କିଭଳି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ବୁଝନ୍ତୁ। ଏହି ସେଟ୍ ରେ ୩ଟି ରଙ୍ଗ ସିଟ୍ ଅଛି। ଯାହାକି ଆମର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ କୋଭିଡ୍-୧୯ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଏ। ଏହି ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ସକରାତ୍ମକ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସୃଜନଶୀଳ କରିବ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସିଟ୍ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରିଣ୍ଟ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆଙ୍କିବାକୁ ଓ ରଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

କରୋନା ସମୟରେ ଶିଶୁ ବହୁତପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ



କରୋନା ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରୁଥିବା ଯୋଦ୍ଧା



କରୋନା ଭୂତଶୂଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା



ସୂଚନା ପୋଷ୍ଟର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟପତ୍ର

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ ।

ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟର ଏହି ଅଂଶ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟପତ୍ର (ସମାନ ପୋଷ୍ଟର ଉପରେ ଆଧାରିତ କରି) ପାଇଁ ଏକ ସୂଚନା ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରଦାନ କରିଛି ଯାହାକି କୋଭିଡ୍ - ୧୯ର ଲକ୍ଷଣ, ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧ ବିଷୟରେ ବାଖ୍ୟା କରୁଛି ।

ସୂଚନା ଆଧାରିତ ସଚେତନତା ପୋଷ୍ଟରଗୁଡ଼ିକ ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ସେହିଭଳି ପୋଷ୍ଟର ଏକ କାର୍ଯ୍ୟପତ୍ର ରୂପେ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଥରେ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କୁ ଏହି ସୂଚନା ପୋଷ୍ଟର ବିଷୟରେ ବାଖ୍ୟା କରିସାରିବାପରେ ଉପକରଣଟିକୁ ଏକ ସରଳ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ତର ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ପାରିବ । ଏହାକୁ ପିଲାଙ୍କ ଇଚ୍ଛାମତେ ଯେ କୌଣସି ଭାଷାରେ ଛପାଯାଇ ପାରିବ ।

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୋଷ୍ଟରଗୁଡ଼ିକୁ ବାଖ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସଚେତନତା ଅଧିବେଶନରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବେ ।

‘ପାଞ୍ଚଟି କରନ୍ତୁ’ - ଏବଂ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ମୌଳିକ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି କରୋନା ଭୂତାଣୁ ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

୧. ହାତ : ତାହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ନିୟମିତ ଭାବେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ, ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣି କିମ୍ବା ଆଲକୋହଲ ଦ୍ଵାରା)

୨. କହୁଣୀ : ଏହିଠାରେ କାଶନ୍ତୁ

୩. ମୁହଁ : ଏହାକୁ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ (ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ)

୪. ସ୍ଥାନ : ଥଣ୍ଡା , କାଶ ଓ ଜ୍ଵରର ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ନିରାପଦ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । (୧ ମିଟର କିମ୍ବା ୩ ଫୁଟ)

୫. ଘର : ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ

ଟିପ୍ପଣୀ:- ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିବା ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଏହି ୫ଟି ପଦକ୍ଷେପ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିଶ୍ଚୟ ଅନୁପାଳନ କରାଯିବ । ଆପଣ ନିଜେ କରି ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ସୂଚନା ପୋଷ୍ଟର

ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ

ପ୍ରତିକାର

ଆପଣଙ୍କ କଫ ଓ ଛିଙ୍କାକୁ
ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ



ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ
ଛୁଇଁବା

କଫ ଓ ଛିଙ୍କାରୁ ବାୟୁଦ୍ୱାରା
ବ୍ୟାପିବା



ସଂକ୍ରମିତ
ଜିନିଷ

ଚିକିତ୍ସା

ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ
ଭଲଭାବେ ଶୁଅନ୍ତୁ



କେବଳ ଜରୁରୀ ପଡ଼ିଲେ
ହିଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ



ସଙ୍ଗ ରୋଧ ଗୃହ



ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର
ଧୁଅନ୍ତୁ



ସବୁବେଳେ ନିରାପଦ ମାଢ଼ୁ
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



ସୁଖି ବିନ୍ଦା

ନାକରୁପାଣି ବୋହିବା

ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର

କାଶ ହେବା

ତଣ୍ଡି ଦରଜ
ହେବା

ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ
କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା

ଲକ୍ଷଣ ସବୁ



ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ଚି ପିତାମାତା ବା ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତାରେ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ

ପ୍ରତିକାର



ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ



ଚିକିତ୍ସା



କାଭିଡ୍-୧୯ ବାର୍ତ୍ତା ସହିତ ଯତ୍ନେତ୍ତୟିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦ୍ଵ୍ୟାଣ୍ଡଧ୍ୟାତ୍ତ

ଏହି ବିଭାଗ “କରୋନାଭାଇରସ ରୋଗ - ୨୦୧୯ ବିଷୟରେ, ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କପରି କଥା ବାର୍ତ୍ତା ହେବେ ସେ ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ବନ୍ଧୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରେ । କୋଭିଡ୍-୧୯ ପାଇଁ କରଣୀୟ ବା ଅକରଣୀୟ ।

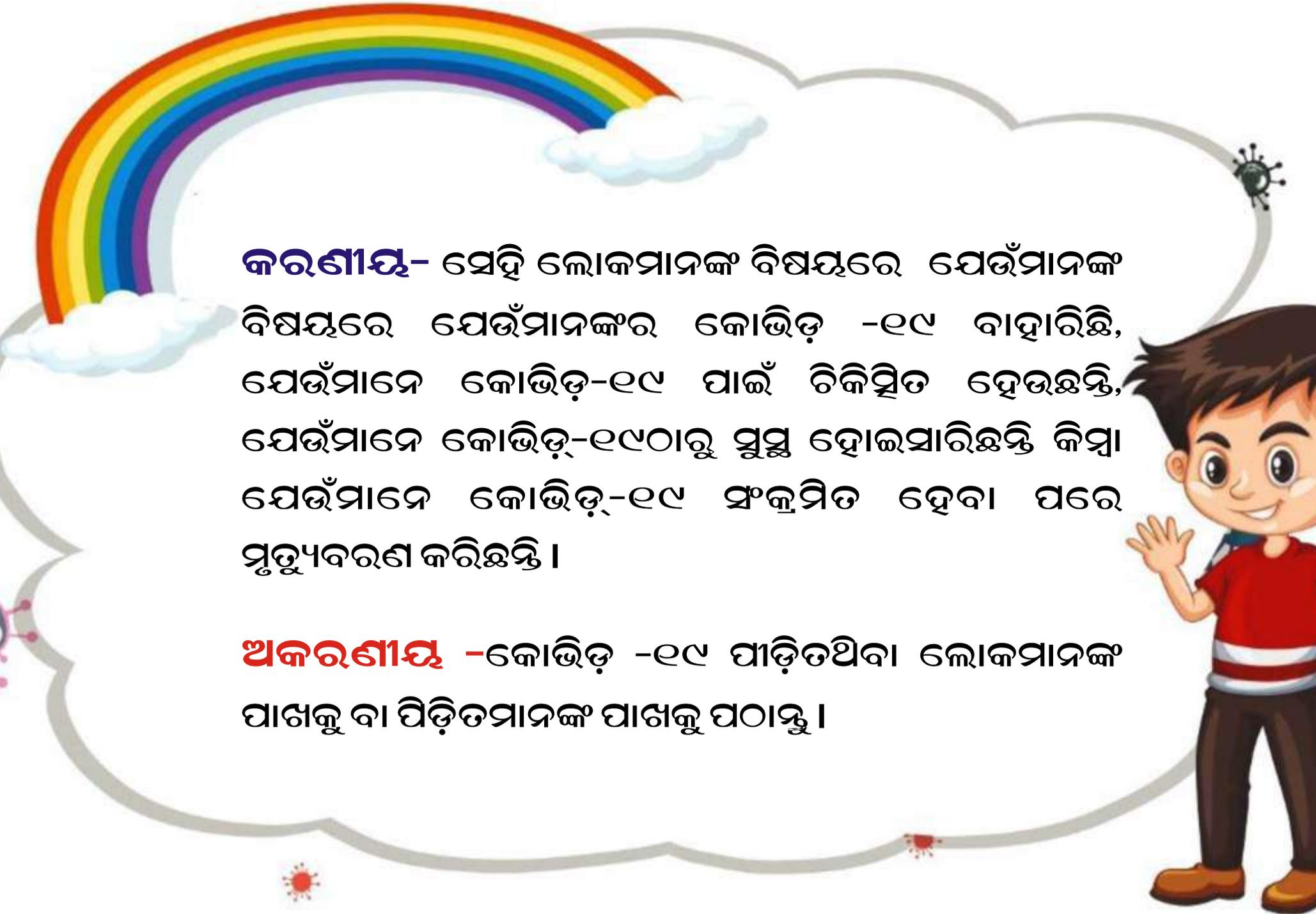
ଚିପ୍ସଣୀ:- ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିବା ଜରୁରୀ ଯେ ଏହି ଝଟି ମୌଳିକ ପଦକ୍ଷେପ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଜରୁରୀ । ଏହାକୁ ନିଜେ ଅନୁପାଳନ କରି ଅନ୍ୟପାଇଁ ଉଦାହରଣ ହୁଅନ୍ତୁ ।



ଆପଣ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ହାତ ଧୋଇବା ଉପରେ ନିରାପଦ ଚିପ୍ସ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରଭାବାଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରତିରୋଧ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦିଅନ୍ତୁ ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ, ପିଲାଟି ସହିତ କଥା ହେଲାବେଳେ ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ କଥା ତା’ ମନରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି ନକରେ ।

କରୋନା ଭୂତାଣୁ ରୋଗ - ୨୦୧୯ ସମ୍ପର୍କରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି କଥା ହେବେ

ପୁଲମାନେ ଯାହା ଚିତ୍ତିରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣୁଛନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହୁଏତ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଚାପ ଓ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହାର କେତେକ କରଣୀୟ ଓ ଅକରଣୀୟ ଏବଂ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତା ବା ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବା ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମନୋସାମାଜିକ ଭାବନାକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝିବାରେ ଆପଣ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।



କରଣୀୟ- ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଭିଡ୍ -୧୯ ବାହାରିଛି, ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ୍-୧୯ଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇସାରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ପରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଅକରଣୀୟ -କୋଭିଡ୍ -୧୯ ପାଡ଼ିତଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ବା ପିଡ଼ିତମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତୁ ।





କରଣୀୟ- ବିଷ୍ଣୋରଣକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ଏବଂ ସମାଜକୁ ନିରାପଦରଖିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଗପ କହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ । ଏହା ଜାଣିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆସ୍ଵସ୍ତି ମିଳିବଯେ କିଛି ଦୁଃଖଦାର୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ କୁଏତ ଯଦି କୌଣସି ପିଲା ନିନ୍ଦା ପାଇଛନ୍ତି ବା ଏହାକୁ କରୁଛନ୍ତି ।

ଅକରଣୀୟ -ରୋଗ ସହିତ ସ୍ଥାନ ବା କୌଣସି ଲୋକଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ, ଭୂତାତ୍ମ କେବେହେଲେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲୋକ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ବା ଜାତିକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।





କରଣୀୟ- ସଙ୍କୋଚ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁଭାବରେ ସତ୍ୟକୁ ବୁଝାଇ କରି କୁହନ୍ତୁ । ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଓ ଶୁଣନ୍ତୁ ।

ଅକରଣୀୟ -ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଛୋଟ ଭାବରେ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଏଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।





କରଣୀୟ- ସକରାତ୍ମକ କଥା କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତସଫା କରିବା ଭଳି ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରତିକାରଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦିଅନ୍ତୁ । ବହୁତ ସହଜ ଭାଷା ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜକୁ, ଆମ ପରିଜନମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ବର୍ଗକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବା ।

ଅକରଣୀୟ -କଥୋପକଥନକୁ ଭୟପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବା ଭୟଭଞ୍ଜିତ କରିବା ।





କରଣୀୟ- ଯଦି ପ୍ରମାଣ ସହ ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ନପାରନ୍ତି, କେବେହେଲେ ଅନ୍ଧାଜରେ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ସୁଯୋଗଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରି ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିକରି ଉତ୍ତର ଖୋଜନ୍ତୁ ।

ଅକରଣୀୟ -ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତରଦେଖାନ୍ତୁ ଯେମିତି କି ଏହି ଘଟଣା ଗୋଟିଏ ବିଧିସଂକଳାରା ଦୈବୀବାଣୀ ଏବଂ ଏହା ହେବାର ହିଁ ଅଲଗା ଉତ୍ତର ।





କରଣୀୟ- ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ୍ -୧୯କୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ବା ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ।

ଅକରଣୀୟ -ସେହିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ୍ -୧୯କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଛନ୍ତି ବା ଜାଣିଶୁଣି ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟକୁ ଦାୟୀ କରୁଛନ୍ତି ।





କରଣୀୟ- ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିକ ଓ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଭିତ୍ତିରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ର ସଠିକ୍ ଭାବେ ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଠିକଭାବେ କୁହନ୍ତୁ ।

ଅକରଣୀୟ - ପ୍ରମାଣ ବିହୀନ ଗୁଜବଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ବା ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଏବଂ ଘେନି ଭଳି ବିଧ୍ୱଂସକାରୀ ଘଟଣା ଭାବେ ଚିତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ବା ଅତ୍ୟୁକ୍ତିକରି ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଏହାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।



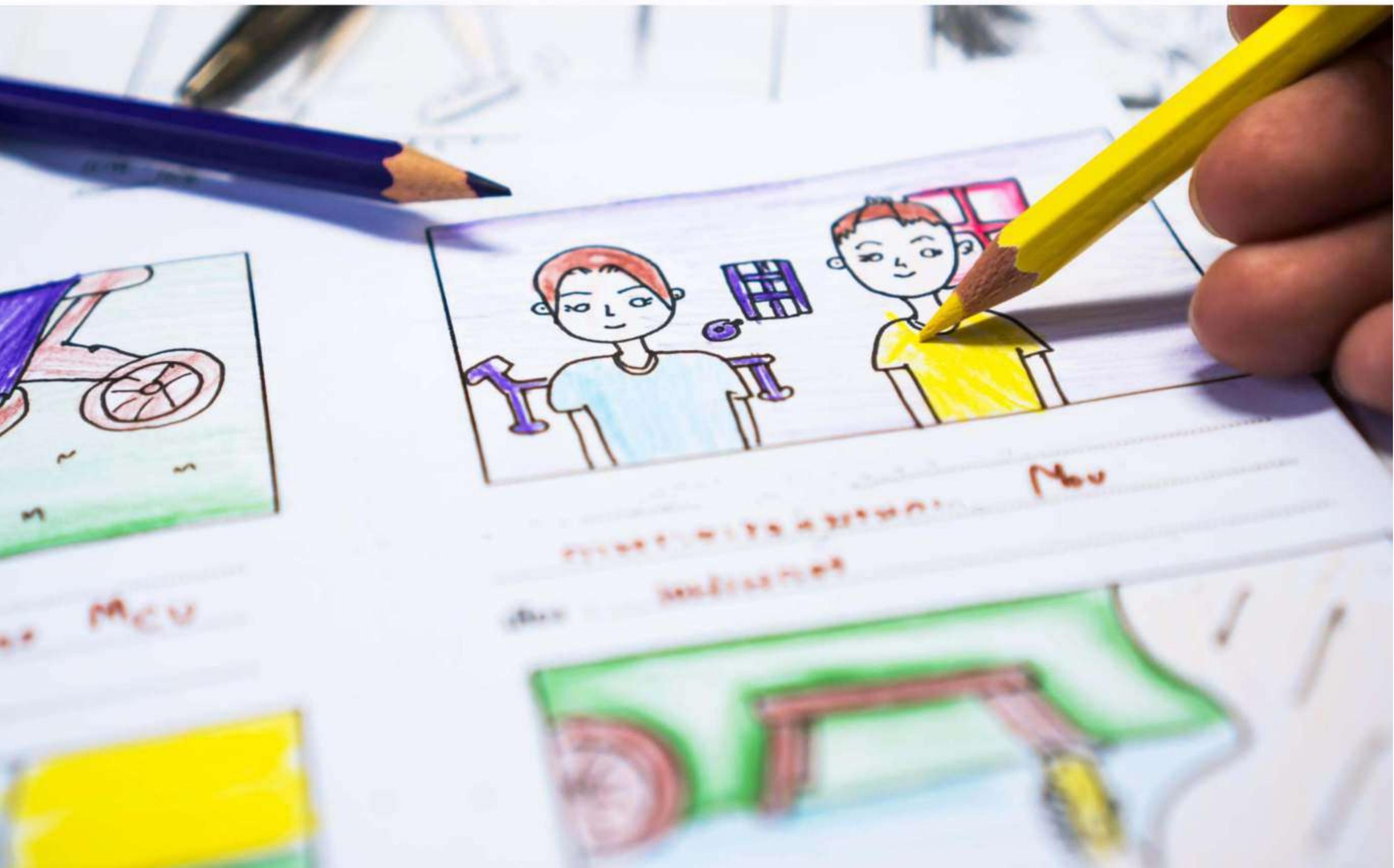


କରଣୀୟ- ଯଦି ଆପଣ ନିଜେ ଉପଯୁକ୍ତ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଓ ସଫା ସୁତୁରା ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ବିଶେଷଭାବେ ରୋଗୀ ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସହାନୁଭୂତିର ସହ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଓ ଚରୁଣମାନେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଏସବୁ ଶିଖିଯିବେ ।

ଅକରଣୀୟ - ପିଲାମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ନକଲ କରନ୍ତୁ । କେବେହେଲେ କର୍ମରତ ଉଡ଼ାଜାହାଜ କର୍ମଚାରୀ, ସ୍ତ୍ରୀସ୍ତମ୍ଭକର୍ମୀ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ନକରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେବେହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କୋଭିଡ଼ -୧୯ର ବାହାକ ଭାବେ ଘୃଣା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ସବୁବେଳେ ଶିଖୁଛନ୍ତି



ଶବ୍ଦର ଯାଦୁ (କୋଭିଡ୍-୧୯ ଉପରେ କାହାଣୀ କହିବା ଟୁଲ୍‌କିଟ୍)



ଶବ୍ଦର ଯାଦୁ- (କୋଭିଡ୍-୧୯ ଉପରେ କାହାଣୀ କହିବା ଟୁଲ୍ କିଟ୍)

ଏହି ବିଭାଗଟି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉତ୍ସ ଧାରଣ କରିଥାଏ:

ପିଲାମାନଙ୍କ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଏକେଲାପଣ ଦୂରକରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତରଖିବାର ଏକ ଅନନ୍ୟ ଓ ମୂଳ ଉପାୟ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କାହାଣୀ କାନ୍ଦ୍ୟ କରିବା ।

ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅନିଶ୍ଚିତତା ଓ ଆମର କ୍ଷତି କରୁଥିବା ଜିନିଷର ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରମା । ଆତ୍ମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଓ କୋଭିଡ୍-୧୯ ଅସୁସ୍ଥତା ଏକ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭବିଷ୍ୟତ । ଲୋକମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିଜନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ । ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା, ପିତାମାତାଙ୍କ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା, ଘରେ ମହଜୁଦ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଉକମାନଙ୍କରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ପୂର୍ବରୁ ବହୁତ ଚିନ୍ତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି, ଏହିସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇପାରେ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନକୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କାହାଣୀଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

ଗଢ଼ର ଯାତ୍ରା-

କୋଭିଡ୍-୧୯କୁ ହରାଇବା ଦିଗରେ କିପରି ଆପଣ ତାତ୍ତ୍ଵମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ଗଣ୍ଠ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।



ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ : କାହାଣୀ କହିବା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟରତ ରଖିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ଦେବାଯେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଓ କୋଭିଡ୍ -୧୯କୁ ହରାଇବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ହାତ ସଫାକରିବା, ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା, ନିଜକୁ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ହେଉଛି ଆମର ଭୂମିକା। ଏହି ଫର୍ଦ୍ଦରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଏବଂ ଏହି ଜ୍ଞାନକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସେମାନଙ୍କୁ କାହାଣୀ ବନାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କଟାକ୍ଷର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ, ସେମାନଙ୍କୁ ସକରାତ୍ମକ କାହାଣୀ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯେପରି କି : ଡଃ. -ସବନମା, ରବିବାର ଦିନ ବଡ଼ି ସକାଳୁ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଆସିଲେ ଓ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଛୋଟ ବ୍ୟାଗ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଣିଥିଲେ। ସବୁବେଳେପରି ପିଙ୍କି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲା

“ଏଗୁଡ଼ିକ କ’ଣ ପାଇଁ ତାତ୍ତ୍ଵ ଆଣି”- ସେ ପଚାରିଲା।

ମୋ ପ୍ରିୟ ପିଲାମାନେ, ଏଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ। ତୁମମାନଙ୍କୁ ନିରାପଦରେ ରଖିବାପାଇଁ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ମାଙ୍କ, ଗୋଟିଏ ସାରୁନ୍, ଗୋଟିଏ ସାନିଟାଇଜର ବୋତଲ ଅଛି। ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କୁ କିଛି ନବୁଝି ପାରୁଥିବା ଭଳି ଚାହିଁଲେ, ଡଃ ସବନମା କହିଲେ ଆସ ଏଠାରେ ବସ ମୁଁ ତୁମକୁ କହିବି ଏହା କିପରି ?

ପ୍ରଥମ କାହାଣୀର ସଙ୍କେତ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

କୋଭିଡ୍-୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ କିପରି ନିରାପଦରେ ରିହବାକୁ ହେବ ବୁଝିବାପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସକରାତ୍ମକ ବାର୍ତ୍ତା ଦେବା।

ଶବ୍ଦର ଯାତ୍ରା

କୋଭିଡ୍-୧୯ରୁ ଉପସମାପ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣା ଗାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାର ଗୋଟିଏ କାହାଣୀ ବନାନ୍ତୁ ।



ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ : ପିଲାମାନଙ୍କର ଏହା ବୁଝିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ଓ ବନ୍ଧୁମାନେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସେମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କୋଭିଡ୍-୧୯ର ଉପସମାପ୍ତ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି; ଯାହାଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତେ ଏହି ରୋଗଠାରୁ ନିରାପତ୍ତରେ ରହିପାରିବେ । ଏହି ଫର୍ଦ୍ଦରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ କାହାଣୀ ବନାନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ତାକୁ ରୋଲ ପ୍ଲେ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ କାହାଣୀର ସଙ୍କେତ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି କି : ନିନା ତା'ର ମା'କୁ ଏକ ଉଦ୍‌ବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଖିରେ ଚାହିଁ ତା ଶଯ୍ୟାଉପରେ ବସିଛି । ତା'ର ବହିଟି ତା ପାଖରେ ମୋଲା ହୋଇପଡ଼ିଛି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ମିନିଟ୍ ହେବ ତା'ଉପରେ ତା'ର ଧ୍ୟାନ ନାହିଁ ।

ସେ ଧିର ଭାବରେ କହିଲା 'ମା', ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟରେ ଦେଖିଲିଯେ ଯେଉଁ ତାଙ୍କର ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଏହାଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଏହା କ'ଣ ସତ୍ୟ ? ତା'ର ମା' ହସିଲେ । ସେ ନିନା ପାଖକୁ ଚାଲିଆସି ତା'ପାଖରେ ବସିଲେ ଏବଂ କହିଲେ, ହଁ ଏହା ଏକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି । କିନ୍ତୁ ତୁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନି, ତୋର ମା' ଜଣେ ଖୁବ୍ ଅନୁଭବି ବୈଜ୍ଞାନିକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ କାହାଣୀର ସଙ୍କେତ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରନ୍ତୁ ଯେ ବନ୍ଧୁମାନେ ବିଶେଷକରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କୋଭିଡ୍-୧୯ର ଉପସମାପ୍ତ ଖୋଜିବାପାଇଁ ବହୁତ କଠିନ ଏବଂ ସହାନୁଭୂତିର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ଶବ୍ଦର ଯାତ୍ରା

ଠିକ୍ ଓ ଭୁଲ ଖବର ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଜାଣିବା ପାଇଁ କାହାଣୀବନାକୁ।



ନାଲ ମାମୁଁ ସଂକ୍ଷ୍ୟାବେଳ
ଟେଲିଭିଜନ ଖବରରେ

ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ: ଏବେ ପିଲାମାନେ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍, ଟାବଲେଟ୍, ଓ ସେହିଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ପାଖରେ ସହଜରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି। ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସରୁ ଖବର ପାଉଛନ୍ତି ଓ ପାଇଚାଲିବେ। ସେହି ସବୁ ଉତ୍ସ ହୁଏତ ଭୁଲ ଖବର ପ୍ରସାରିତ କରିପାରନ୍ତି ବା ନକରି ପାରନ୍ତି। ତେଣୁ ସବୁ ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଠିକ୍ ଓ ଭୁଲ ଖବର ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ। ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସୂଚନା ବାଣ୍ଟିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ଜଟିଳ ପ୍ରଭେଦ ସବୁ ବୁଝାନ୍ତୁ। ଏହି ଫର୍ମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାହାଣୀ ବନାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ, ସେମାନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଲ ପ୍ଲେ କରିପାରିବେ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସେମାନଙ୍କୁ ସକରାତ୍ମକ କାହାଣୀର ସଙ୍କେତ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରିକି -
ଯଦିଓ ରୋହିତ ଓ ରାହୁଲ ଜନ୍ମଜ, ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଓ ଅପସନ୍ଦ ଭିତରେ ବିରାଟ ପ୍ରଭେଦ ଥିଲା। ରୋହିତ ପଢ଼ିବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲା କିନ୍ତୁ ରାହୁଲ ନୁହେଁ। ସେ ଯାହାହେଉ, ଉଭୟ ତାଙ୍କ ମାମୁଁ 'ନାଲ'ଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲପାଉଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଥିଲେ ଯେ ସେ ସବୁଦିନ ସଂକ୍ଷ୍ୟାବେଳେ ଟେଲିଭିଜନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସାରିତ ଖବରକୁ ଦେଖୁଥିଲେ।
ରାହୁଲ କହିଲା, ତୁ ଜାଣିଛୁ ମୁଁ ଶୁଣିଥିଲି ଜଣେ କହୁଥିଲେ ଲୋକମାନେ ଜାଣିଥିବା ସବୁ ଖବର ଆମକୁ ଜଣାନ୍ତି ନାହିଁ। ରୋହିତ କହିଲା - ତୁ, ଜାଣିଛୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ କଥାକୁ ବିଶ୍ୱାସ ନକରିବା ପାଇଁ ତତେ ବହୁତ ପଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏ ବିଷୟରେ ତୁ ନାଲ ମାମୁଁଙ୍କ ସହ କଥାହୁଅ।

ତୃତୀୟ କାହାଣୀର ସଙ୍କେତ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି ଯେ ବିଶେଷଭାବେ ଏହି ମହାମାରୀର ପ୍ରତିଦିନ ସୃଷ୍ଟି ଭୁଲ ଖବରରୁ ଜାତ ଭୟ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ପିଲାମାନଙ୍କର କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ।

ଶବ୍ଦର ଯାତ୍ରା

ରୋଗର ବିସ୍ଫୋରଣ, ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏହି ମହାମାରୀ ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଅସମାନ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଓ ଅବହେଳିତ ବର୍ଗକୁ ଯେପରି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ, ଅତ୍ୟଧିକ ଗରୀବ ଲତ୍ୟଦିକୁ ଅଧିକଭାବେ ପକ୍ଷପାତ କରେ । ତେଣୁ କାହାଣୀକୁ ଏପରି ବନାନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ନିରାପତ୍ତା, ସମ୍ମାନ ଓ ଅଧିକାରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ସହାୟତା ମୂଳକ ଯତ୍ନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ଵାରୋପ କରୁଥିବ ।



ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ: ବିଶେଷ ଭାବରେ ମହାମାରୀ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ହେଉଥିବା ପକ୍ଷପାତିତା ଓ ହିଂସା ଏକ ଗୁରୁତର ସଂକଟ । ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ପିଲାମାନେ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମତା ସହିତ ସାଲିସ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ଫର୍ଦ୍ଦରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚରିତ୍ରମାନଙ୍କୁ ନେଇ କାହାଣୀ ବନାଇବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସେମାନେ ରୋଲପ୍ଲେ (ନାଟକ) କରିପାରିବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ କହାଣୀ ଗଢ଼ିବାପାଇଁ ସଙ୍କେତ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି କି

‘ମା’ ନୈନା ରହିବା ଘରେ କାନ୍ଦୁଛି ବୋଲି ନିଧି ସିଡ଼ିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସୁ ଆସୁ ଦେଖିଲା । ଅମିତ୍ ତା’ ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇଛି, ଏମିତି କି ତାଙ୍କ ମା’ମଧ୍ୟ ଘରକୁ ଦୌଡ଼ି ଆସିଲେ । ନୈନାକ’ଣ ହେଲା ? ଅମିତ୍ ! ତୁମେ କ’ଣ ତୁମ ଭଉଣୀକୁ କନ୍ଦାଇଲ ? ସେ ଚଢ଼ା ଗଳାରେ ପତାରିଲେ ।

‘କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଟିକେ ତାକୁ ଚିତ୍ତାଉଥିଲି’, ଅମିତ୍ କହିଲା ।

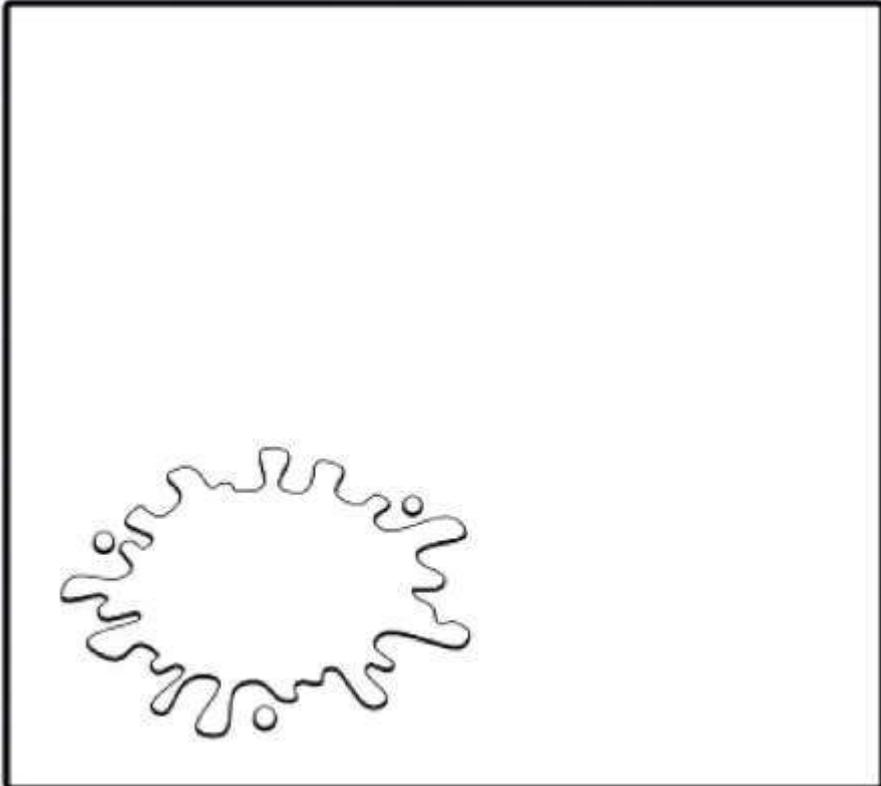
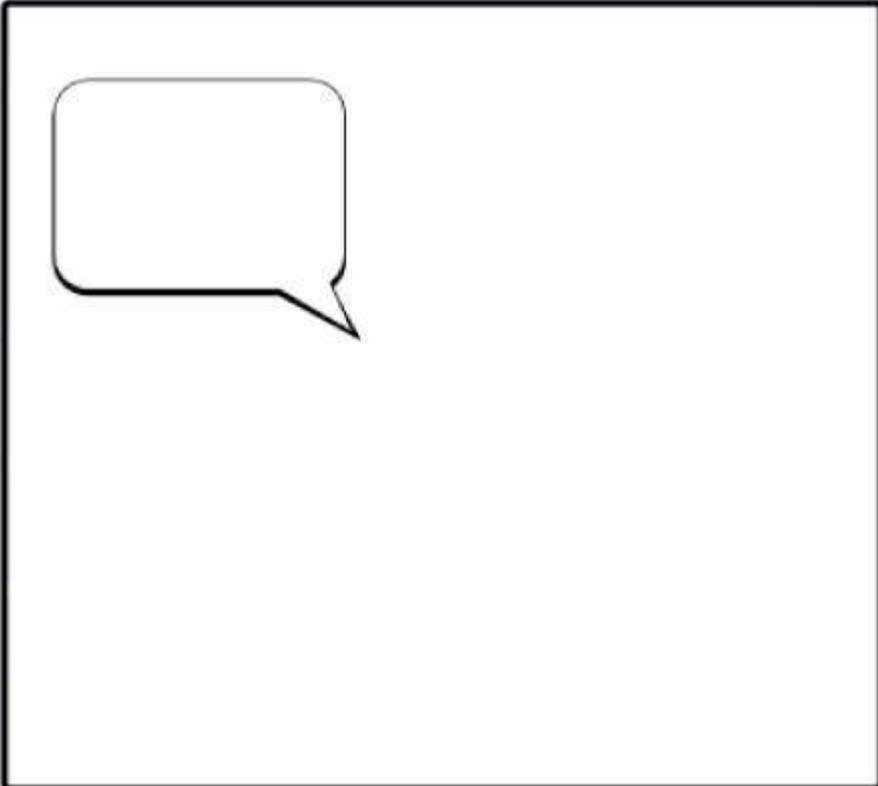
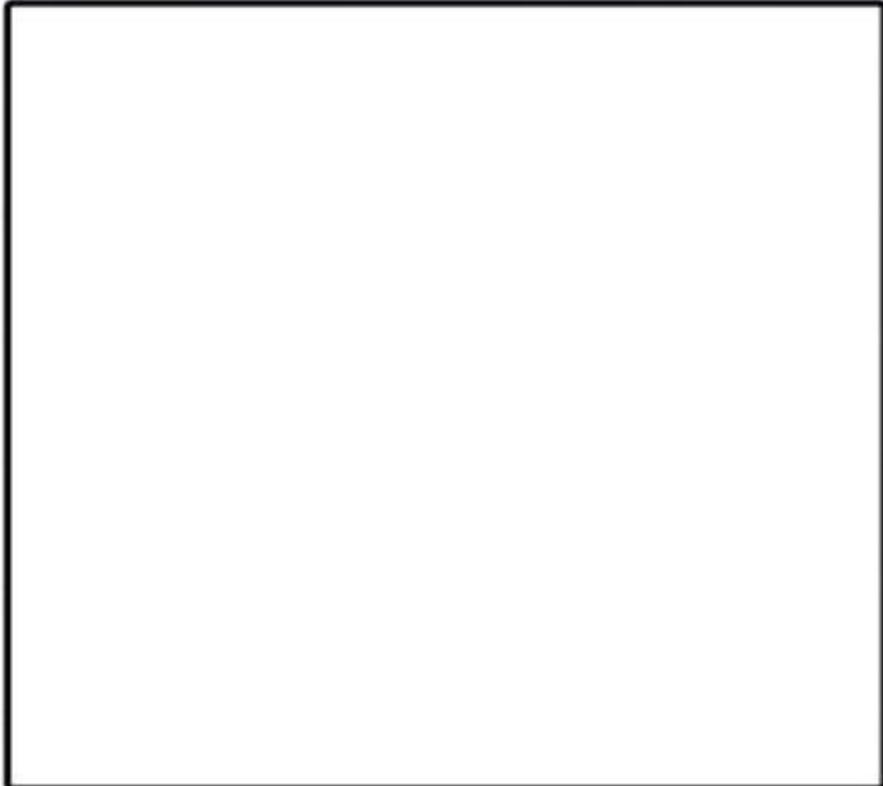
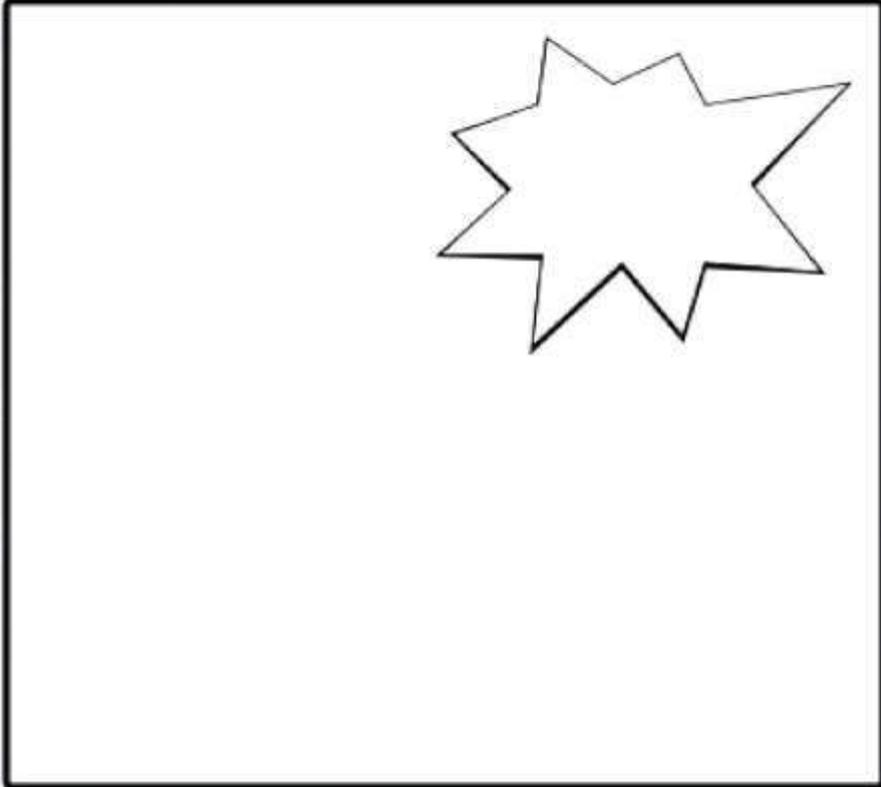
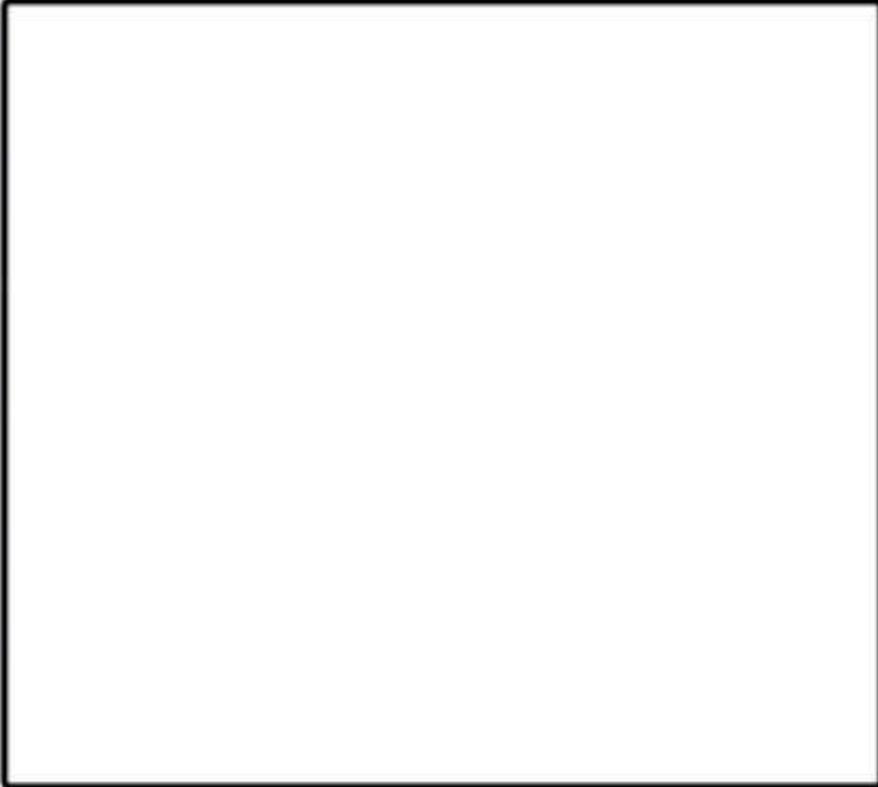
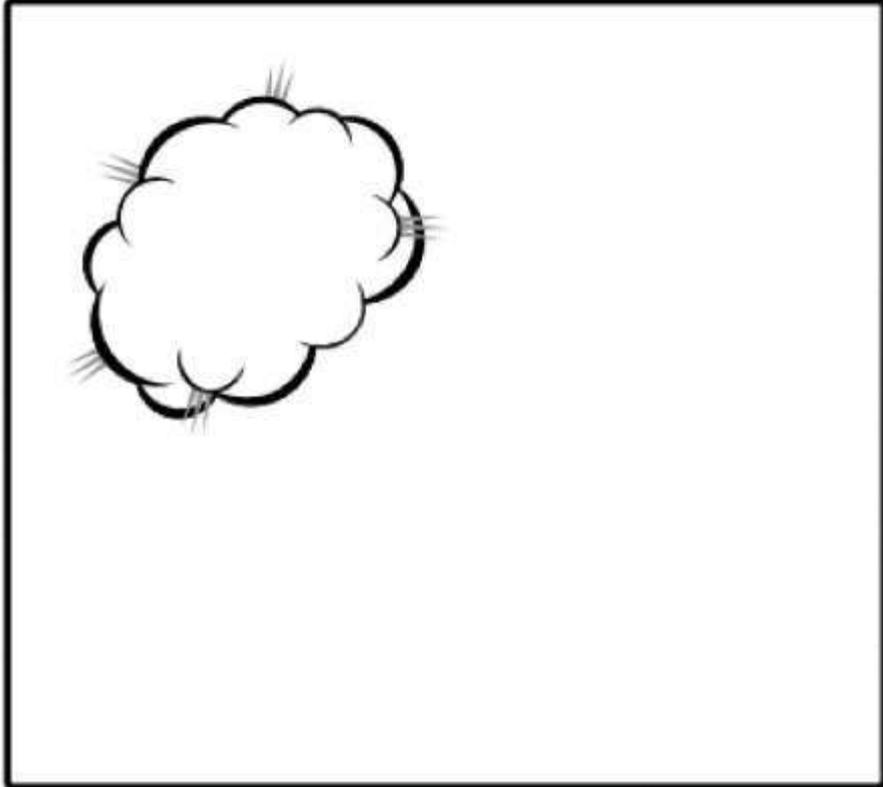
‘ବସ’, ମୁଁ ଗାହୁଁଟି ଏବେ ତୁମେ ତାହା ସହିତ କଥାହୁଅ, ସେ ଏବେବି ଦୁଃଖୀ ଅଛି । କାହାକୁ ଚିତ୍ତାଇବା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ ଏମିତିକି ତୁମ ଭଉଣୀକୁ ବି ?

ଚତୁର୍ଥ କାହାଣୀର ସଙ୍କେତ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ୧. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରିବା ଯେ ଏହି ରୋଗ କିପରି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ମହାମାରୀ କିପରି ମହିଳା ଓ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଅସମାନତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅବହେଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀପାଇଁ ଭେଦଭାବ ଆଣେ । ଯେପରିକି ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଏବଂ ଦାରିଦ୍ରରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ।
- ୨. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାଯେ ଏହି ସଙ୍କଟ ସମୟରେ କିପରି ଘରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ଯୋଗୁଁ ମହିଳା ଏବଂ ବାଳିକାମାନେ ପାରିବାରିକ ହିଂସାର ଶିକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି
- ୩. ଏଥିପାଇଁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ ଖୋଜିବେ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ସେମାନେ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ୍ ୧୦୯୮ କୁ ଫୋନ କରିପାରିବେ ।

ପିଲାମାନେ ଏହି ଫର୍ମକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କାହାଣୀ ବୋର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ





୧୧ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚୁଲକିଚ୍

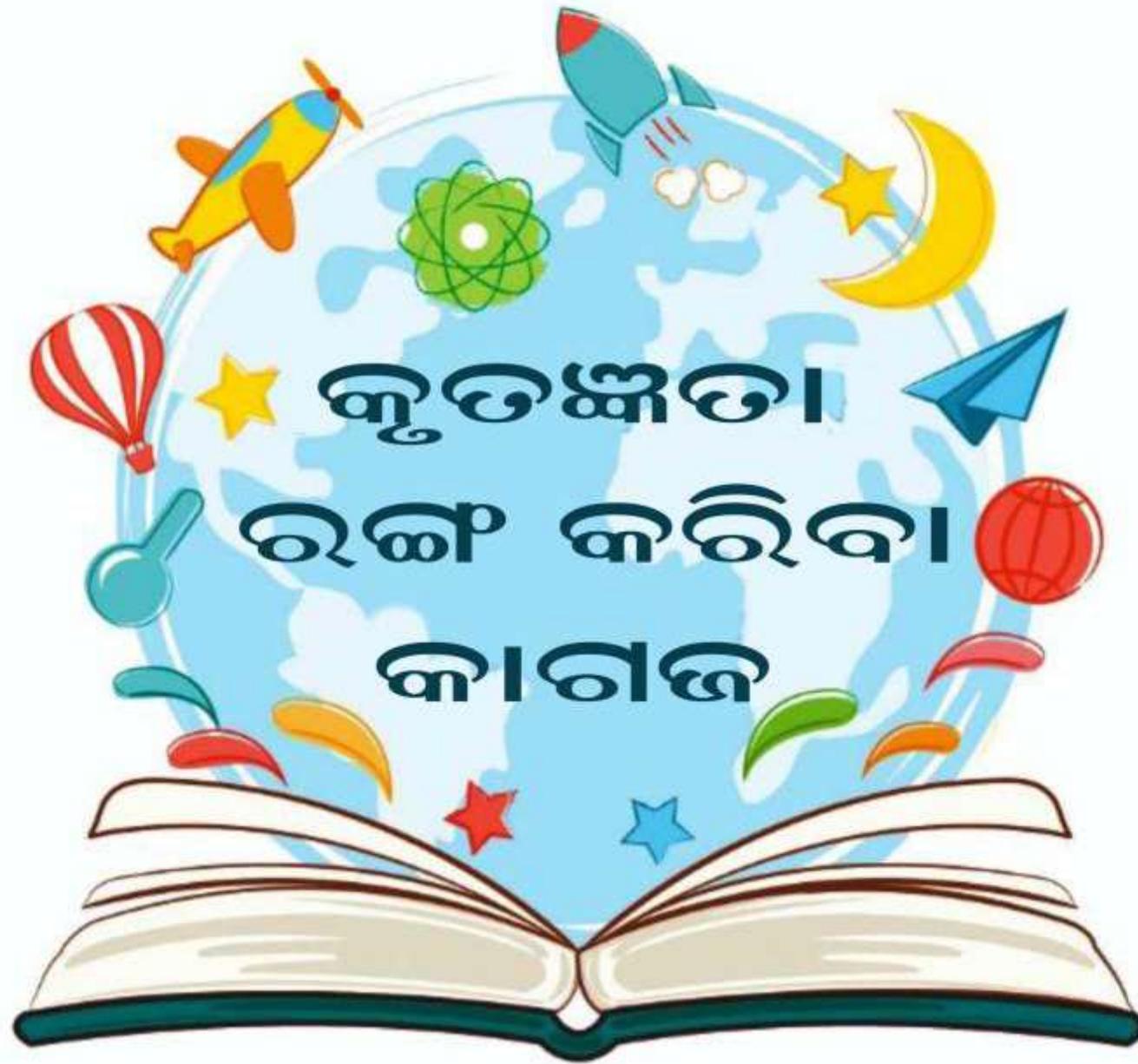


ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଆପଣ କିଶୋରମାନଙ୍କ ସହିତ କରିପାରିବେ (୧୧ରୁ ୧୯ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ)

ଏହି ବିଭାଗଟି ସମାଧାନ ଭିତ୍ତିକ, ଭବିଷ୍ୟତ କୈନ୍ଦ୍ରୀକ, ସୃଜନଶୀଳ ଏବଂ ମଜାଦାର ଭାବେ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ ଚାପକୁ ହାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଉତ୍ସ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟରେ ୧୧ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋରମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପମାନ ଦିଆଯାଇଛି ।

୧ - ସୃଜନଶୀଳ ବାର୍ତ୍ତା ସହିତ ଲେଖା (ତିନୋଟି କୃତଜ୍ଞତା ରଙ୍ଗ କରିବା ଫର୍ଦ୍ଦ ଓ ତିନୋଟି ପ୍ରାଣୀ ଚାଳିତ ମଣ୍ଡଳ)

୨ - ସ୍ୱପ୍ନଚିତ୍ରାଳନା ରଣନୀତିର ଅନୁସନ୍ଧାନ - 'ମୋ ମଙ୍ଗଳ ଯୋଜନା' ।



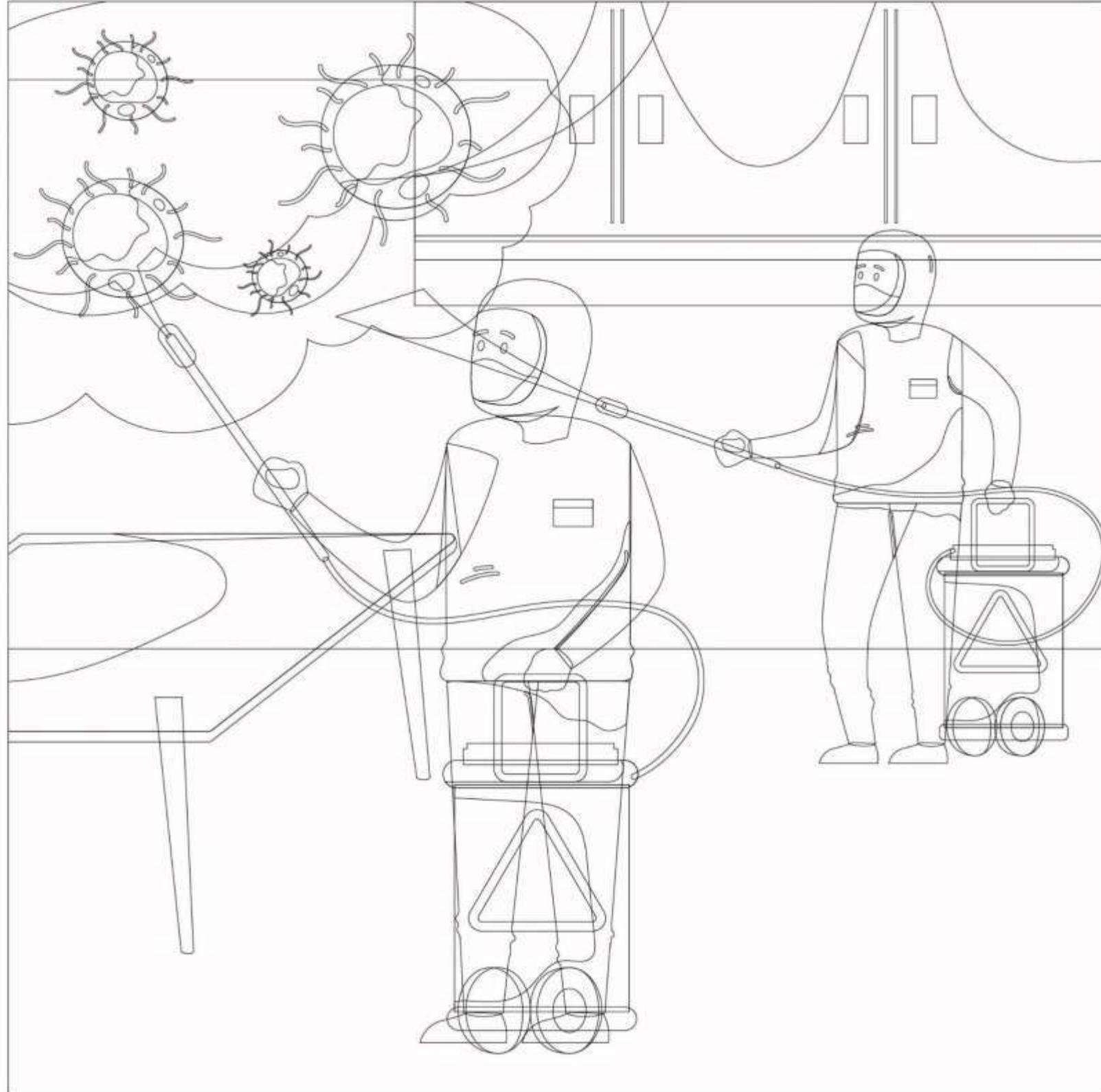
ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ: ଏହି ରୋଗକୁ ରୋକିବା ଏବଂ ସମାଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ସେହି ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତୁ। ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସାହୁଯ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ସହୃଦୟ ଲୋକମାନେ ଏହି ଜରୁରୀକାଳୀନ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛନ୍ତି। ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ। ଏହି ସେଟ୍ରେ ତିନୋଟି ରଙ୍ଗ କରିବା ଫର୍ମ ଅଛି, ଯାହା ଆମର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ କୋଭିଡ୍-୧୯ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କାର୍ଯ୍ୟର ସୂଚନା ଦିଏ। ଏହି ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସୃଜନାତ୍ମକ ଯୋଗଦାନ ମାଧ୍ୟମରେ ସକାରାତ୍ମକ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରେରଣ କରିବ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଫର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରିଣ୍ଟ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି ତେବେ ଏହାକୁ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଙ୍କନକରି ରଙ୍ଗ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

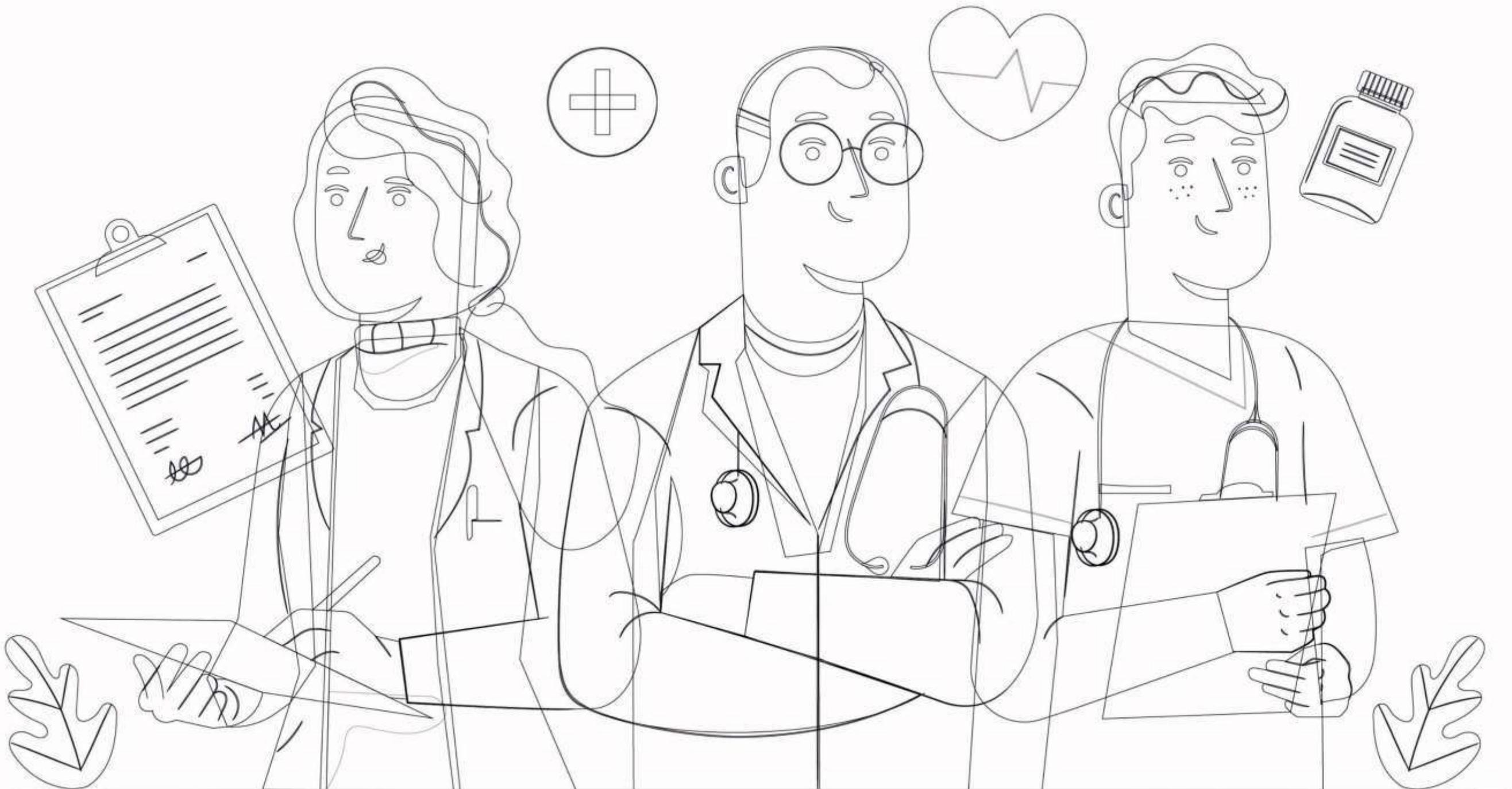
ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ରଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରୋନାଭୂତାଣୁ ସହିତ ଲଢ଼େଇକରିବା ପାଇଁ ସହାନୁଭୂତିର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବାର୍ତ୍ତା ଲେଖନ୍ତୁ



ଏହି ଫର୍ମଟିକୁ ରଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ଓ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସହିତ ଯେଉଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ
ମନଯୋଗର ସହ ଲଢ଼େଇ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ବାଉଁଶ ଲେଖନ୍ତୁ



ଏହି ପର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ରଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ଓ ଯେଉଁ ଡାକ୍ତରମାନେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରିବାପାଇଁ
ସହାନୁଭୂତିର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବାଉଁଶ ଲେଖନ୍ତୁ



ପ୍ରାଣୀଚାଳିତ ଆରୋଗ୍ୟ ମଣ୍ଡଳ



ଶିକ୍ଷାଦି ଏବଂ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

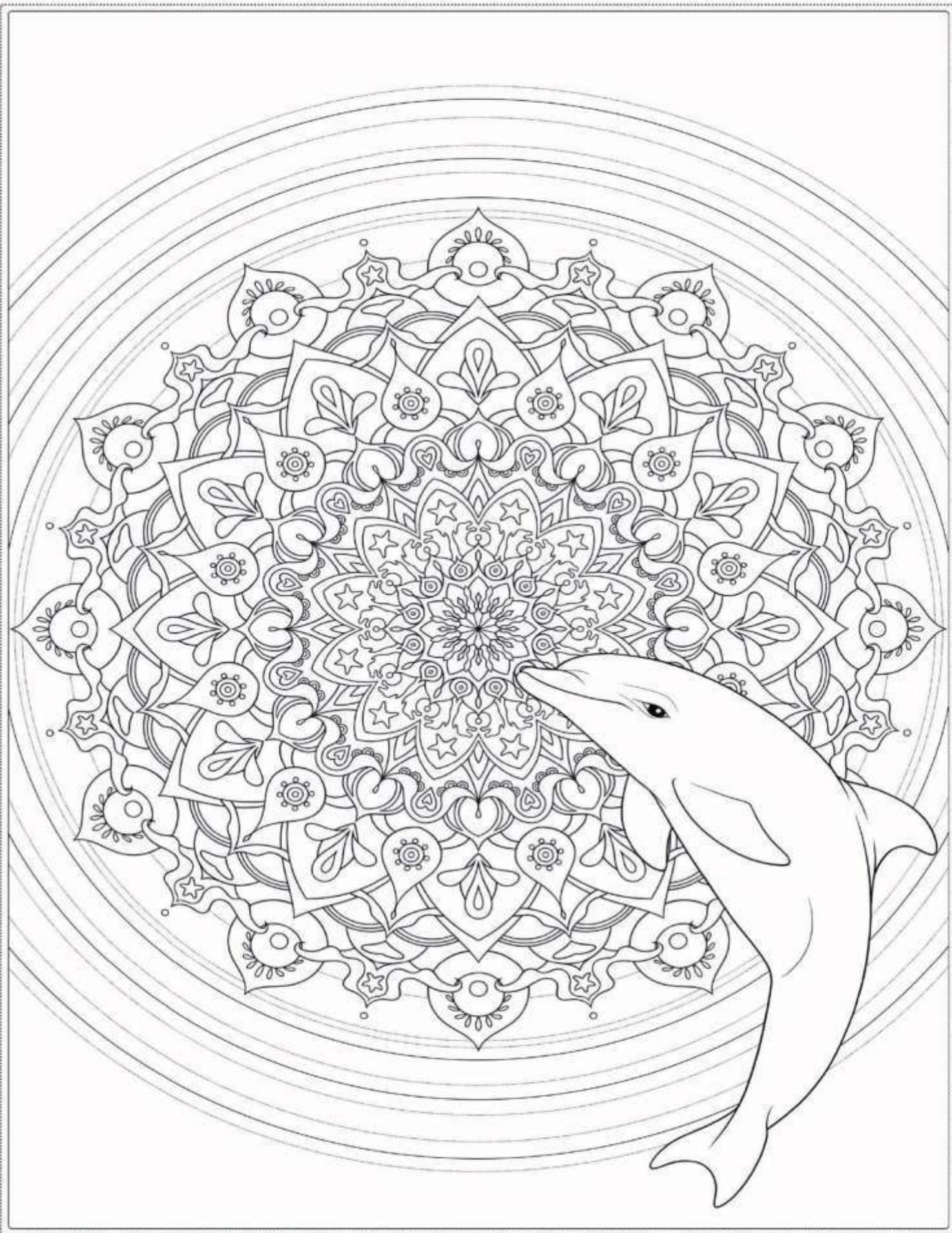
ପ୍ରାଣୀଚାଳିତ ଆରୋଗ୍ୟ ମଣ୍ଡଳକୁ ରଙ୍ଗ ଦେବା ଓ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ :

ମଣ୍ଡଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆମର ମଙ୍ଗଳ ଉପରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, କାରଣ ଜ୍ୟାମିତିକ ଆକୃତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହାର ତରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ପ୍ରତିକ୍ରମା କରିଥାଏ । ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତି, ଶାନ୍ତ ରୁହନ୍ତି, ଗଠନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆଣନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଧ୍ୟାନ ସଦୃଶ୍ୟ - ଏହା ଭାବନାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବୃତ୍ତାକାର ରୂପେ ମଣ୍ଡଳମାନଙ୍କର ଏକ ଅତ୍ୟଧିକ ସମ୍ମୋହକ ଆକର୍ଷଣ ଅଛି ଯାହା ତୁରନ୍ତ ଜଣଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତିରେ ମିଳୁଥିବା ଫୁଲ ପରି ଆକୃତିର ଅନୁକରଣ କରନ୍ତି - ଏବଂ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭହେବାର ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଜାଣୁ (ଯାହା ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଘଟୁଥିବା ଆକୃତିର ଜ୍ୟାମିତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ) ।

ଏହି କିଟ୍‌ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପାଇଁ ଆମେ ଯେଉଁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଣ୍ଡଳକୁ ଶକ୍ତିଦେବାପାଇଁ ବାଛିଛୁ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଯତ୍ନ ସହ ମନୋନୀତ ହୋଇଛି । ତାହା ଆମର ସାମୁହିକ ସ୍ମୃତିରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଏହା ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ଲାଭଦାୟକ ସଂଗଠନର ସହଜ ପ୍ରବେଶପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଏ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ମନୋନୀତ ପ୍ରାଣୀଗୁଡ଼ିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସ୍ମରଣକୁ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଯାହା ଭୟ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଏକାକୀ ଅନୁଭବ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଅଟେ - ସମସ୍ତ ଭାବନା ଯାହା ଆମ ଏବଂ ଆମର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ଥାନ ଭାବାବେଗର ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟରେ ବିଭାଜନ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଆପଣ ପଶୁ କାହାଣୀ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳ / ରାଜ୍ୟର ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରସଙ୍ଗପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ (ଉଦାହରଣ - ଆସାମର ଗଧ, ବଙ୍ଗଳାର ବାଘ)

ପିଲାମାନେ ପଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି, ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ହୃଦୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତି, ବିନା ସର୍ତ୍ତରେ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ହେଉଥିବା ଯୋଗାଯୋଗ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅନୁଭବ । ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ (ରଙ୍ଗଦେବାକୁ ଥିବା ଫର୍ମରେ) ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆଣି ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ବଞ୍ଚିରହିଥିବା ଏହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ପୁଣି ମନେପକାଇ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ । ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ନିଜ ସହିତ ପୁନଃ ସଂଯୋଗ କରିପାରିବ ଓ ସେମାନଙ୍କ ନିରାପତ୍ତାକୁ ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରିପାରିବ ।

ମଣ୍ଡଳ ଏବଂ ପଶୁମାନେ ମିଳିତଭାବରେ ମାନସିକ ଏବଂ ଭାବନାସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଥିବା ବେଳେ ଅବଚେତନାକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଏବଂ ତା' ଭିତରେ ସମନ୍ୱୟକୁ ପୁନଃ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । ଆଜ୍ଞା ହୁଏ, ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ନିରାପଦ ପରିବେଶରେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ହେବ - ଯଦିଓ ଛୋଟପିଲାମାନେ କିଛି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାବେଳେ ନିଜ ଦୁନିଆକୁ ଖସିଯିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଥା'ନ୍ତି ।



ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ବଛାଯାଇଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଡଲଫିନର ପ୍ରତୀକ
ବିଷୟରେ କିଶୋରମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା
ବୁଝନ୍ତୁ ।

ଦୟା, ଖେଳ, ଶିଖର ଶିଳ୍ପ,
ବୁଦ୍ଧିମାନ, ସମବେଦନା





ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ବନ୍ଧାଯାଇଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଭାଙ୍ଗୁର ପ୍ରତୀକ
ବିଷୟରେ କିଶୋରମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା
ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, ଗ୍ରହଣ କରିବା
ଶକ୍ତି, (ଖାପ ଖୁଆଇନେବାର
ଶକ୍ତି) ଶକ୍ତି , ଗର୍ଭ



ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ବଛାଯାଇଥିବା ପ୍ରାଣୀ ହରୀଶର ପ୍ରତୀକ
ବିଷୟରେ କିଶୋରମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା
ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଭଦ୍ରାମୀ, ପ୍ରେମ, ଦୟା

ସ୍ଵ- ପରିଚାଳନା ରଣନୀତିର ଅନୁସନ୍ଧାନ - 'ମୋ ମଙ୍ଗଳ ଯୋଜନା' ଫର୍ଦ୍ଦ

ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟର ଏହି ଅଂଶଟି ସେମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନା ପାଇଁ ଜଣେ କିଶୋରକୁ ଗୋଟିଏ ପାରସ୍ପରିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କ୍ରିୟାପାଇଁ ଏକ ଚାରି ପୃଷ୍ଠା ସମ୍ବଳିତ ରୁଲ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ପିତାମାତା/ ଅଭିଭାବକ କିଶୋରଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ଯେଉଁଠାରେ କିଶୋର ସ୍ଵଚ୍ଛକାଳୀନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବ, ବର୍ତ୍ତମାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ କିଛି ଜିନିଷ ସେମାନଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଚାଲିଗଲାଭଳି ମନେହେବ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ କୃତଜ୍ଞ ରହିବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଏକ ଢାଆଁ ଗଠନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରାଇବା । ଏହି ସରଞ୍ଚନା ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପ ଦେଇଛି-

ସଂଯୋଗ ଏବଂ ସୃଷ୍ଟି: ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପିତାମାତା ଜଣେ କିଶୋରଙ୍କୁ ଫୋନ୍‌କଲ, ପାଠ୍ୟ, ହସ୍ତଲିଖିତ ଚିଠି ମାଧ୍ୟମରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ (ଯାହା ସଙ୍ଗରୋଧ ସମୟରେ ଇମେଲ କରାଯାଇପାରିବ) ।

ନିଜର ଯତ୍ନ : ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମସ୍ତ ବୟସ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଦାସିନତା ଏବଂ ଚିନ୍ତାର ହାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଲିଫ୍ଟ ବଦଳରେ ସିଡ଼ି ଚଢ଼ନ୍ତୁ (ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବ), ଘରେ ଯୋଗ କିମ୍ବା ସରଳ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

ଆତ୍ମ ସଚେତନତା : ନିଜ ଭିତରେ ଏବଂ ବାହାରେ ଆତ୍ମ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କଥାର ସ୍ଵର ବା କାର୍ଯ୍ୟ କାହାକୁ ଆଘାତ କରୁଛି କିମ୍ବା ଯଦି କାହାର କଥା ଆପଣଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ଘଟୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଆପଣଙ୍କ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସିଧାସଳଖ ବୃଦ୍ଧିକରେ । 'ମୁହୂର୍ତ୍ତ' ଗୁଡ଼ିକୁ ସଞ୍ଚୟ କରି ଆପଣ ଜୀବନର ପ୍ରାଥମିକତାକୁ ପୁନଶ୍ଚ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବେ ବିଶେଷ ଭାବେ, ଯେତେବେଳେ ଘରେ ଥିବେ । ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ । ନିଜେ ଏକ ଭାବନାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ସୁସ୍ଥତାକୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ' ବିଫଳ ହେବା ବି ଠିକ୍, ଆଉ ଅନୁଭବ କରିବା ବି ଠିକ୍ ଅଛି । '

ସ୍ଵ-ପରିଚାଳନା ରଣନୀତିର ଅନୁସନ୍ଧାନ - “ମୋ ମଙ୍ଗଳ ଯୋଜନା” ଫର୍ମ

ଅନୁସନ୍ଧାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ : ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ, ଯାହାକି ବିଶେଷଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ, ତାହା ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ମଙ୍ଗଳ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବିଷୟ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଚାହୁଁଥିବା ଭାଷାରେ ଗୋଟିଏ ନୂତନ ଶବ୍ଦ ଶିଖନ୍ତୁ ।

ଦିଅନ୍ତୁ : ଘର/ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଏକ କୃତଜ୍ଞତା ପାତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯେଉଁଠାରେ ଏହି ବାକ୍ ରଖିବେ, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେଠାରେ କିଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍ଥିପ କାଗଜ କିମ୍ବା ଅଠା କାଗଜ ତା’ ପାଖରେ ଅଛି । ଶିଶୁ/ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ସେହି ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ସକରାତ୍ମକ ବାଞ୍ଛା, ଧନ୍ୟବାଦ ଚିତ୍ରଣା, କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତା, ଜେଜେବାପା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା ପତ୍ର ଲେଖି ସେଥିରେ ପକାଇବେ । ସେମାନେ ଏକ ମେସେଜ୍ ବୋର୍ଡ଼ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏଥିରେ ସେମାନଙ୍କ ବାଞ୍ଛା ଲେଖି ଲଗାଇପାରିବେ ।



ସ୍ୱ ପରିଚାଳନା ଅନୁସନ୍ଧାନ ରଣନୀତି- 'ମୋ ମଙ୍ଗଳ ଯୋଜନା'



ମୋ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନୀ ବାବୁ
ମୋର ଭୟ ଓ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନୀକୁ
ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷଣ




ଆପଣ ନିଜର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବେ

ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଦିନଗୁଡ଼ି ପାଇଁ ଯୋଜନା ଓ ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ କିଛି କରିପାରିବେ।
ଚିତ୍ରକଳା, ସଙ୍ଗୀତ, ବହିପଢ଼ା, ବୋର୍ଡ଼ ଖେଳ, ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳ, ଅଧିକ ଶୋଇବା ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପାଇଁ
ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ।
ଭୁଲ ସୂଚନା ଭୟ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଭୁଲ ଖବରଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଉପାଦାନ ନ କରୁଥିଲେ ବି ଠିକ୍ ଅଛି ।
ଆପଣଙ୍କ ଲଢ଼େଇ ପାଇଁ ଆପଣ ଗର୍ବ କରନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛନ୍ତିର ଅର୍ଥ ଏ ନୁହେଁ ଯେ
ଆପଣ ଆଉ ଉଠି ପାରିବେ ନାହିଁ।
ଏହା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ହେବ ଯଦି ଆମେ ପରସ୍ପରର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବା ।
ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ମୋ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବି ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ମୋ
ନିଜକାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବି ।




ମୋ କୃତଜ୍ଞତା ବାବୁ,
ଯେଉଁଥିପାଇଁ ମୁଁ ଆଜି କୃତଜ୍ଞ

୧. ମୁଁ ଆଜି ମୋ ଟେବୁଲରେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରି
୨. ମୁଁ.....
୩. ମୁଁ.....



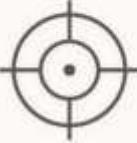

ମୁଁ ସୂଚନା ପାଇଁ
କେଉଁ ନିୟୁତ
ତ୍ୟାଗେଇ ଦେଖୁଛି ।



ମୁଁ ଚିତ୍ର କରିପାରିବି
ମୁଁ ଗୀତ ଲେଖିପାରିବି
ମୁଁ ବୁଗ ଲେଖିପାରିବି



ଏ ସପ୍ତାହରେ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ



ଅନ୍ୟକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ
ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

ସୃଜନ କରନ୍ତୁ
ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

ଯୋଗ କରନ୍ତୁ
ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

ନିଜର ଯତ୍ନନେବା
ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

ନିଜେ ସଚେତନ ହେବା
ମୋ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା



ପୃଥିବୀର ଚାରିଆଡ଼େ ବହୁ ତାଳା ବନ୍ଦ ହେତୁ ବହୁତ କମ କାର, କମ ଉଡ଼ାଜାହାଜ, କମ ପଦ୍ମଷଣ ହେଉଛି । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ପାଇଁ ଭୟାବୁର ହେଉଛୁ ସେତେବେଳେ ଧରଣୀ ମା' ସୁସ୍ଥ ହେଉଛି ।

ଆପଣ ଏଥିରେ କିପରି ଯୋଗଦାନ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ।



ପୃଥିବୀକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ
ଯାହା କରିପାରିବି ?



ଯାହା ସବୁ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗେ



ଯେଉଁ ବହିଗୁଡ଼ିକୁ
ମୁଁ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛି



ଯେଉଁ ଘର କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ
ମୁଁ କରିବାକୁ ଚାହେଁ



ଯେଉଁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ
ମୁଁ ଖାଇବାକୁ ଚାହେଁ



ଯାହାସବୁ ମୁଁ ଅନୁସନ୍ଧାନ
କରିବାକୁ ଚାହେଁ



ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ମୁଁ ଘର
ଭିତରେ କରିପାରିବି



ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଫର୍ଦ୍ଦ



ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଫର୍ଦ୍ଦ

ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟର ଏହି ବିଭାଗର ଶେଷଆଡ଼କୁ ତିନୋଟି ମନୋ-ଶିକ୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଫର୍ଦ୍ଦ ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହା ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କର ଭୟ, ଯତ୍ନଶୀଳତା, ପସନ୍ଦ, ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏବଂ ଅନୁଭବ ଉପରେ ମାଧ୍ୟମରେ ଉପଲବ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ ଫର୍ଦ୍ଦ ଓ ଏହା କୃତଜ୍ଞତାକୁ ବୁଝିବାରେ ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଂକେତ :

ଫାସିଲିଟେଟରମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଫର୍ଦ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଅଧିବେଶନ ସମୟରେ ମୌଖିକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ, ଯେହେତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ କେବେଳେ ମୁଦ୍ରିତ ଫର୍ଦ୍ଦ ହେବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଶିଶୁ ଅନୁକୂଳ ହେବା ଉଚିତ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଫର୍ଦ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଆତ୍ମ ବାଖ୍ୟାକାରୀ (ବୁଝି ହୋଇଗଲା ଭଳି) ଅଧିବେଶନ ଏବଂ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ । ଶିଶୁ /କିଶୋରମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ସମୟରେ ପିତାମାତା ଓ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଯେଉଁ ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା ସବୁ ଯାଉଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ମୂଲ୍ୟବାନ । ଏହି ସୁବର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ‘ ଅନୁଭବ କରିବା ଠିକ୍, ବିଫଳ ହେବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଅଟେ’ । ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତିତ, ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଏବଂ ଚେଲିଭିଜନ ଏବଂ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହେବା ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଭୟ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶୋଇବା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଏହି ଅନିଶ୍ଚିତତା ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍‌ବେଗର ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଦିଏ ।

ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହସ୍ତକ୍ଷେପ, ସେମାନଙ୍କ ଆତଙ୍କ, ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ପ୍ରସମିତ କରିବାପାଇଁ ଓ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବାର ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ପାଇଁ ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମନୋସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମନୋସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପିଲାଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମନୋସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁର ଚାପକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସକ୍ଷମ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ବିଶ୍ୱାସ ପାଇଁ କାୟକଳାପ



ପିତାମାତା ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ଏକ ପଦ୍ଧତି ଯାହା ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଗତିଶୀଳ ବିଶ୍ୱାସ ବେଳେ, ଆପଣ ପ୍ରଶ୍ନାସ ଖେଳାବେଳେ ଏକ ମାଂସ ପେଶୀ ସମୂହକୁ ଟାଣନ୍ତୁ, ଏବଂ ଆପଣ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି କୌଶଳଟି ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହରେ ବିକଳ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଆରାମକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ସମୂହ ଉପରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ରମରେ କାମ କରିପାରିବେ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଶାନ୍ତ ହେବେ ବିଶ୍ୱାସ ପାଏ ସେତେବେଳେ ଆପଣ କମ୍ ଉଦ୍‌ବେଗ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

କୋଳାହଳ ଶୂନ୍ୟ ଏକ ଶାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ଖୋଜନ୍ତୁ । ଚଟାଣରେ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚେୟାରରେ ବସନ୍ତୁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଟାଇଟ ପୋଷାକ ହୁଗୁଳା କରିଦିଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ଚକ୍ଷମା କିମ୍ବା କଣ୍ଠାକୁଲେନ୍ସକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ କୋଳରେ କିମ୍ବା ଚେୟାରର ବାହୁରେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ କିଛି ଧୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନକୁ ନିମ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଅବଶିଷ୍ଟ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବାପାଇଁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ ।

୧. କପାଳ: କପାଳକୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରି କପାଳରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀକୁ ଚିପନ୍ତୁ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ କଠିନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣଶୀଳ ହେବା ଅନୁଭବ କରିବେ । ତାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ କପାଳରେ ଥିବା ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥିବା ମାଂସପେଶୀକୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀରେ କିପରି ଅନୁଭବ ହେଉଛି ଏବଂ ଆରାମ ଓ ଅନୁଭବ ଭିତରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ କପାଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ ପ୍ରଦାନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣକ୍ରମା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ସମାନ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

୨. ବେକ ଏବଂ କାନ୍ଧ: କାନ୍ଧକୁ କାନିଆଡ଼କୁ ଉଠାଇ ଆପଣଙ୍କ ବେକ ଏବଂ କାନ୍ଧରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କରନ୍ତୁ । ଏବଂ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡପାଇଁ ଗଣନା କରିକରି ଧୀରେଧୀରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଅପସାରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଅପସାରିତ ହୋଇଯାଉଛି ।

୩. ବାହୁ ଏବଂ ହାତ: ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାଡ଼ି ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଟାଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

୪. ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାଦ: ଧୀରେଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ି ଏବଂ ପାଦକୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟାଣନ୍ତୁ । ମାଂସପେଶୀକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକସମୟ ଟାଣି ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ନରମ ହୋଇଯାଉଛି । ତାପରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କରୁଥିବା ଆରାମ ଦାୟକ ଅନୁଭବକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ସମାନଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ପରିଚୟ ଏବଂ ଆତ୍ମ - ଭାବମୂର୍ତ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧିକରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ଆତ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବାର ସ୍ୱୀକୃତି ନିଜକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ତର ଯାହା ସେତିକିବେଳେ ଆସେ ଯେତେବେଳେ ପିଲା / କିଶୋରମାନେ ନିଜକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି । (ଜଣେ ବୟସ୍କ ଯତ୍ନନେବାବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତାରେ) ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ଅଧିକ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରତିଫଳନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍କୋଚତାର ସହ ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ସକରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ ଧାରଣାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । କିଛି ପ୍ରେରଣା ଯାହା ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ:

ମୁଁ ନିଜ ବିଷୟରେ କେଉଁ ଝଟି ଜିନିଷ ପସନ୍ଦ କରେ ? ମୋର ଶକ୍ତି କ'ଣ / କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ମୋତେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବେ ଚିଆରି କରିପାରେ ?

ମୋ ବିଷୟରେ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଝଟି ଜିନିଷ

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



ଶିଶୁର ମନ/ହୃଦୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା/ଦୁଃଖରୁଦ୍ଧିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ଶାରୀରିକ ହେଉ ବା ମାନସିକ ହେଉ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ରୁଦ୍ଧିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଭିଜ୍ଞତା ଯାହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରିସମାପ୍ତିକୁ ଦେଖାଇବାରେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ଅଧିକ ସୁସଙ୍ଗତ ଭାବରେ ଯୁକ୍ତି ସଙ୍ଗତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ (ବୟସ୍କ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ) । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏହା କରିବେ, ସେମାନେ ଗଭୀରଭାବେ ରୁଦ୍ଧିବେ ଓ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ଜଣେ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି । ଆପଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରତିଫଳନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସଚ୍ଚୋଟତାର ସହ ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ପିଲାଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ରୁଦ୍ଧିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁଯୋଗ ଦେଇପାରେ । ସ୍ମରଣ କରାଇବା ପାଇଁ କିଛି ସୂଚିତ ଶବ୍ଦ ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

କଷ୍ଟନା କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ, ଆପଣଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା / ଦୁଃଖକୁ ଏକ ଛୋଟ ବାକ୍ୟରେ ରଖିଛନ୍ତି । ତାହା କିପରି ଦେଖାଯିବ ? ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେଉଁ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିବେ ?



ପ୍ରାସିଦ୍ଧିଚେତନମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଫର୍ଦ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ସଙ୍କେତ ବା ସ୍ମରଣ କରାଇବା ପାଇଁ ସୂଚିତ ଶବ୍ଦରୂପେ କଥିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ପ୍ରିଣ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଶବ୍ଦର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଏକ କଠିନ ଅନୁଭୂତିରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ।

ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରତିକୂଳ ପିଲାଦିନ ପାଇଥିବା ପିଲା / ପ୍ରତିକୂଳ ଅନୁଭୂତି / ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା// କ୍ରମାଗତ ନକରାତ୍ମ ସୂଚନା ବିଶ୍ୱାସୀଳା କିମ୍ବା କୌଣସି ଆଘାତର ଅନୁଭୂତିରୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ହୋଇପାରେ । ସେ ଯାହାହେଉ, କେତେକ ସରଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରି ପିଲାର ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗତିପଥରେ ଯିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକରି ଓ ପ୍ରାର୍ଥନାକରି ଗୋଟିଏ ଗଛର ପ୍ରତିରୋପଣ କିମ୍ବାଗୋଟିଏ ମଞ୍ଜିରୁ ଗଛକରିବା ଭଳି ଦାୟିତ୍ୱ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବା ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପିଲାଟି ସହିତ କିଛି ମଞ୍ଜିବୁଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏବଂ ଏହାକୁ ଏକ ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପରିଣତ କରିପାରିବେ । ମୂଳତାବି ହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ, ସକରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ / ବାକ୍ୟାଣ୍ଠ ବ୍ୟବହାର କରି ସେ ବିଷୟରେ କହିବା, ଯେପରି, ଓଃ ତୁମେ ଏକ ନୂତନ ଶିଶୁ ଉଦ୍ଭିଦର ଜୀବନରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛୁ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଏକ ଶିଶୁପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଓ ଆଶ୍ୱସନା ଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ୱପ୍ନର ମଞ୍ଜି

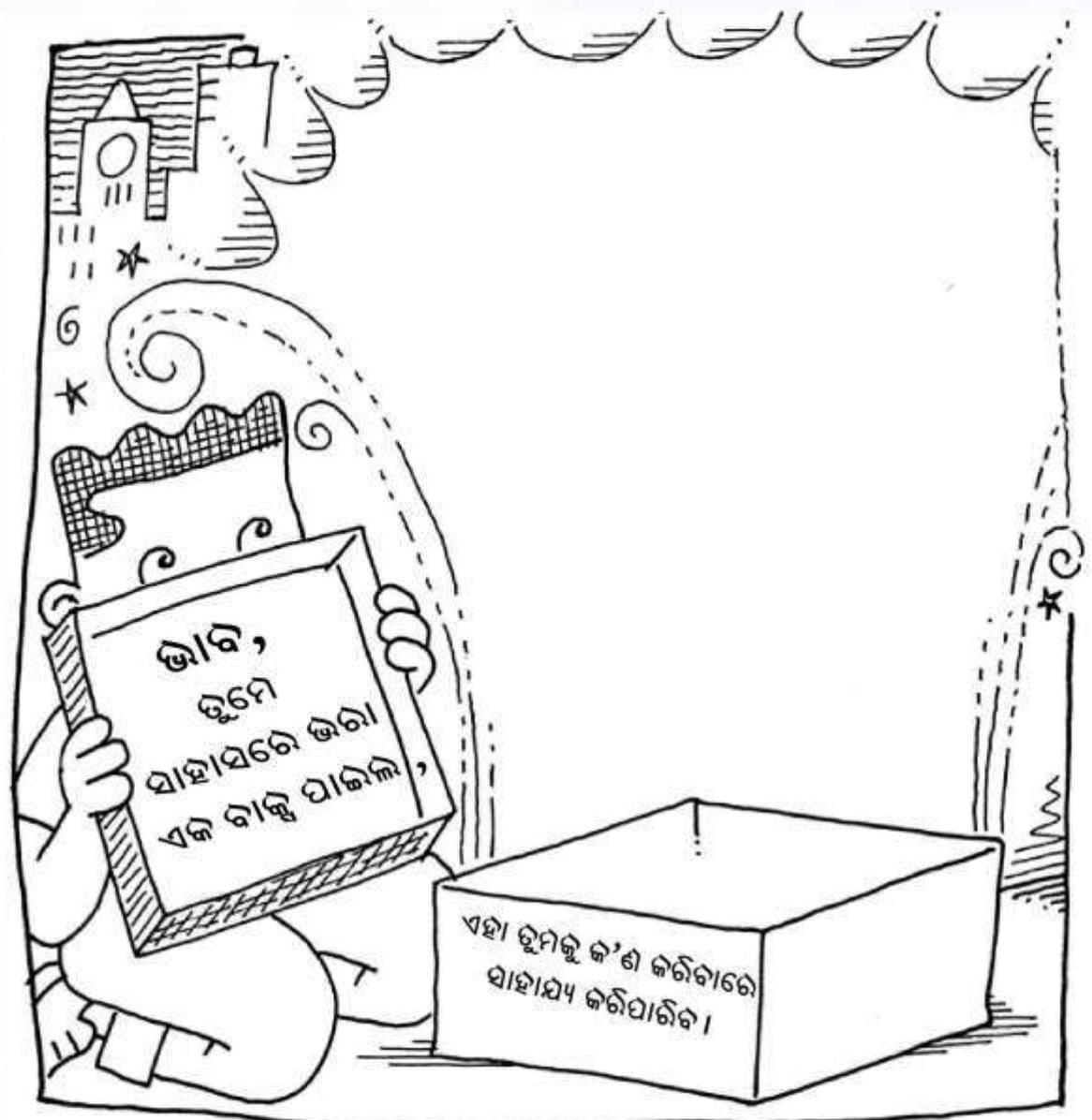
ମୁଁ କିଛି ପାଇବାପାଇଁ ଏହି ମଞ୍ଜିକୁ ଲଗାଉଛି ।
ଏହା



ପାସିଲିଟେଟରମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟବସିତକୁ ସଙ୍କେତ ବା ସ୍ମରଣ କରାଇବା ପାଇଁ ସୂଚିତ ଶବ୍ଦରୂପେ, କଥିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ପ୍ରିଣ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଶବ୍ଦର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ପିଲାକୁ ନିଜ ଭିତରେ ସାହାସ ଖୋଜିବା ଏବଂ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ



ପାଞ୍ଚିଲିଟେଟରମାନଙ୍କ ପାଇଁ : ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଏକାଢ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ କିପରି ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କ କଳ୍ପନାକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ ? ଗୋଟିଏ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଆପଣ କିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିପାରିବେ ? ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାପାଇଁ ଆଉ କେଉଁକେଉଁ ବାଟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ?

ପରିଚାମତା ଏବଂ ଯତ୍ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

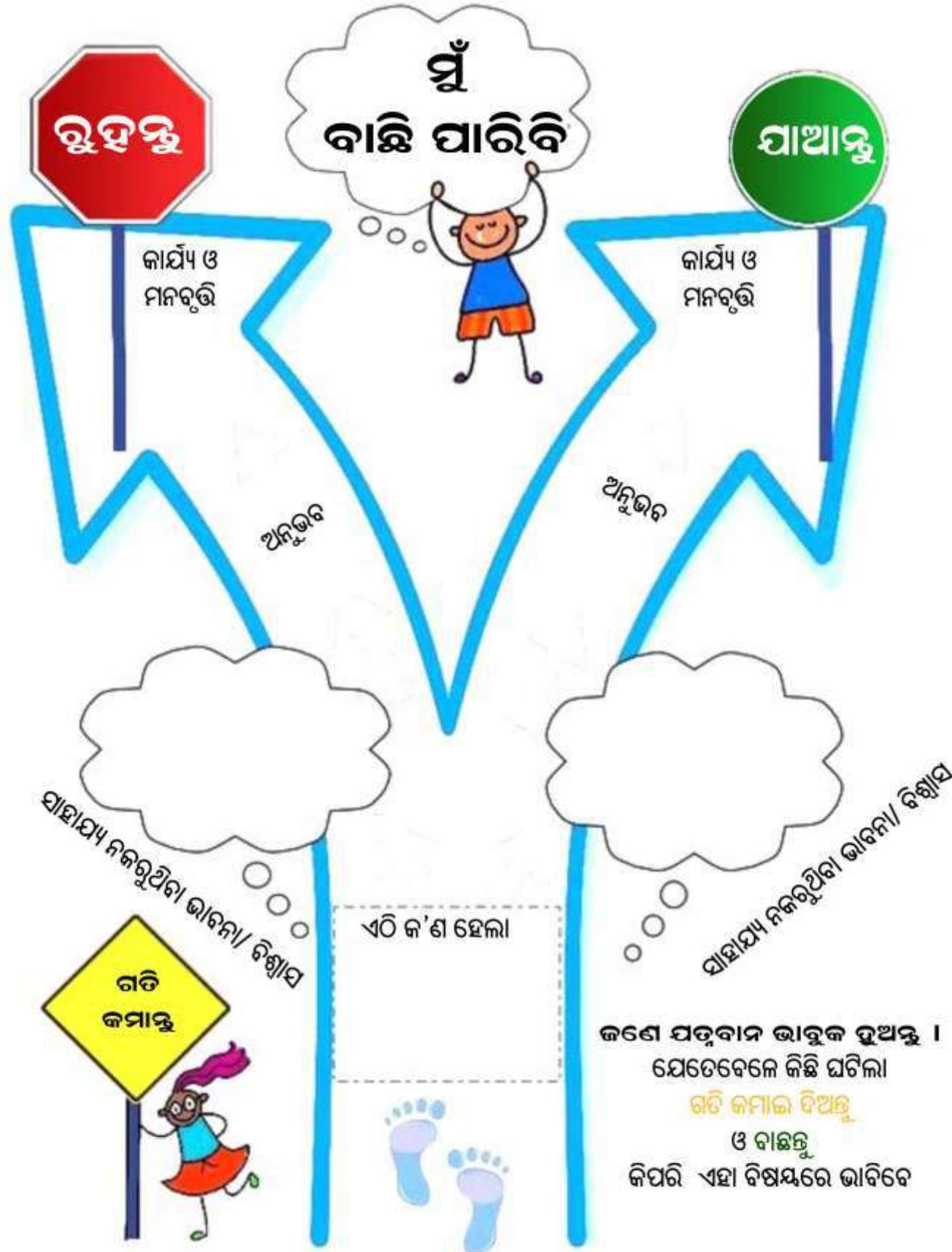
ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଯେ ସାହାସ ସେହି ଯାଦୁ ନୁହେଁ, ଯାହା ଆମକୁ ଭୟ ନକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ହେଉଛି ସେହି ଯାଦୁ ଯାହା ଆମକୁ ଭୟ, ଆତ୍ମସନ୍ଦେହ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ କଠିନ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଗତି କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବେଳେ ବେଳେ, ସାହାସ କେବଳ ଥରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ / ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଆସେ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାହାସୀ ହେବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେପରି ଜଣେ ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ଠିଆ ହେବା, କିମ୍ବା ଯାହା ଆମେ ନ ଚାହୁଁଛେ ସେଥିପାଇଁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ନାଁ କହିବା । ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ଯେ ସାହାସର ଅର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ନୂତନ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା, ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଶଂସା କିମ୍ବା କରତାଳି ସହିତ ଆସେ ନାହିଁ ଏବଂ ତାହା ଠିକ୍ ଅଛି !

ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ନିଜର ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ଭାବାବେଗ ଧାରାକୁ ଠେଲି ଦିଏ - ଥିଏଟର, କଳା, କ୍ରୀଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି । ଜୀବନରେ ଯାହା ସତ୍ୟକୁ ପାଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ତାହା ହେଉଛି ସେମାନେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସେମାନେ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ ସେତେ ଦୁର୍ବଳ ନୁହଁନ୍ତି ଯେପରି ସେମାନେ ବେଳେ ବେଳେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ମଣିଷ ବି ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ଏକ ସରଳ ବୁଝିହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଫର୍ଦ୍ଦ ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଛି ଯାହା ଯତ୍ନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାହାସ ଉପରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଧର ହେବାପାଇଁ ଏବଂ ଯତ୍ନ ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ

ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ



ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ :

ଧରଣତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆରାମରେ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯାହା ଉଭୟ ଚାପମୁକ୍ତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁଥିବା ପରି ମନେ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ବ୍ୟଗ୍ର ଓ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଶରୀର ଭାଷା ଦେଖାନ୍ତି, ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଏକ୍ସଟିଆ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ - ଏଠାରେ ଏକ ସରଳ ବୁଝି ହେଉଥିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ଅଛି ଯାହାକି ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ବୟସ୍କପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯୁକ୍ତି ଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଆଚରଣକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଗଭୀରତାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଗତି ମନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଅଲଗା ଅଟନ୍ତି । କିଛି ପିଲା ଅନେକ ଜିନିଷ ପରିଚାଳନା କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁନାହିଁ ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ପ୍ରତିଦିନ କିପରି ଅନୁଭବ କରେ ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, କାରଣ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଜଣେ ଘନିଷ୍ଠ ଯତ୍ନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି । ସେ କ'ଣ କରୁଛି ତାହା ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ । ଏବଂ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ବହୁତ ପ୍ରତିଶୃତିରୁ ଓହରି ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ଆପଣ ତାକୁ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଗି ରହିବାକୁ କହିଲେ କିଛି ଲାଭ ହେବ ନାହିଁ । ସେହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ, ପିଲାଟି ଯାହା କରବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦକରେ ତାହା 'ବାଛି' କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ । ଏକ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ସମଗ୍ର ଦେଶ ତାଲା ପଡ଼ିଛି ଏବଂ ପିଲାଟି ବାହାରକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଯିବା ନିମିତ୍ତ ସୀମିତ ରାସ୍ତା ଅଛି , ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମନ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ଆଲୋଚିତ ହେଉଥାଏ । ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ତା'ର ଗତିକୁ ମନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଭିନ୍ନତାକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଭିନ୍ନ ଦେଖିବା

ନାମ _____
ତାରିଖ _____

ଦୃ
ଷ୍ଟି
କୋ
ଣ

ର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ

ର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ

ଭାବନା

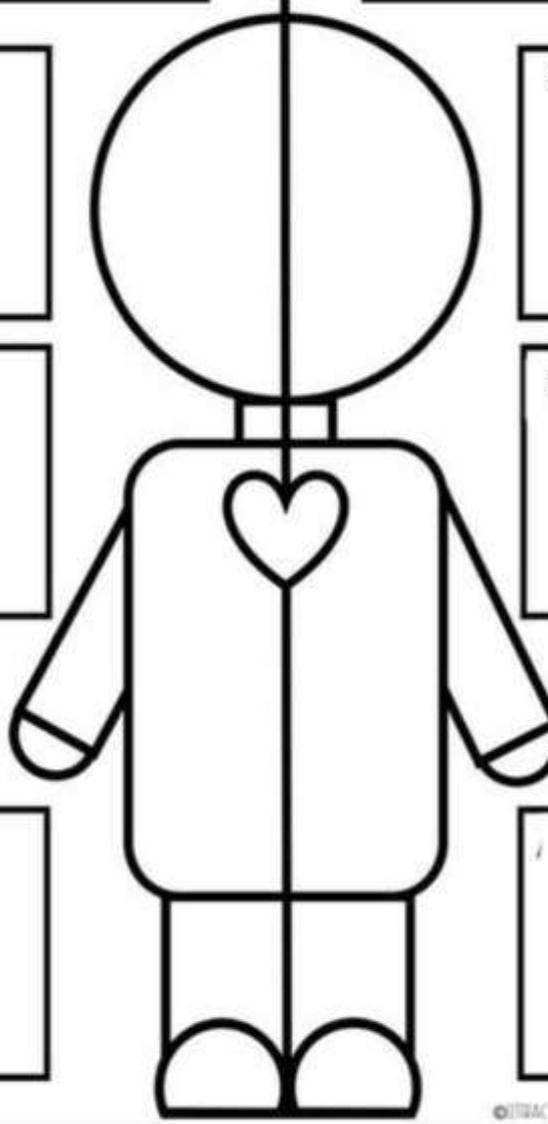
ଭାବନା

ଅନୁଭବ

ଅନୁଭବ

କାର୍ଯ୍ୟ

କାର୍ଯ୍ୟ





ପ୍ରକାଶ
ପଦ
ଶିକ୍ଷା

ପିତାମାତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସଂକେତ :

ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ଓ ବିଚାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟି ଭଙ୍ଗି ଗ୍ରହଣ। ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର କରିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷମତାକୁ ବୁଝାଏ। ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଏବଂ ଆପଣ ଯଦି ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିବେ ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରିବେ, ଭାବିବେ କିମ୍ପା କରିବେ ତାହା କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ।

ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିଷୟରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ସହାନୁଭୂତି ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଏକ ଶିଶୁ / କିଶୋରର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତାହାର ତା'ର ବନ୍ଧୁ ହେବା କିମ୍ପା ସେହି ବନ୍ଧୁତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ । ଯଦି ପିଲା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଦୃଢ଼ କିମ୍ପା ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରେ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସେହି ଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଲେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ତାଙ୍କୁ ସେହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ । ଯତ୍ନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି, ଶିଶୁ/ କିଶୋରଙ୍କୁ ପଚାରି ପାରିବେ ଯଦି ସେ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମାନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାନ୍ତେ କିମ୍ପା ସେ ଅନ୍ୟକିଛି ବାଛିଥାନ୍ତେ ।

ଏଠାରେ ଏକ ସରଳ ବୁଝିବା ଭଳି ଫର୍ମ ଦିଆଯାଇଛି ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଏପରି ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ 'ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର' ଭିନ୍ନତାକୁ ବୁଝିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଅନ୍ୟଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ଳେତା ଏବଂ ବିକ୍ଳେତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଭୂମିକା ମାଧ୍ୟମରେ, କ୍ଳେତ ଏବଂ ବିକ୍ଳେତାଙ୍କର କିପରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଭିନ୍ନ କାରଣ ଏବଂ ବୁଝାମଣା ଅଛି ତାହାକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ସଂଲଗ୍ନ -୧: ଘରୋଇ ଦ୍ଵି-ପ୍ରା ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍ ନମ୍ବର

ଜାତୀୟ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୦୯୧

ସଂଗଠନ	ଫୋନ୍ ନମ୍ବର
ସ୍ତ୍ରୀ ସୁଚ୍ଚି ସଂଗଠନ	୮୨୯୧୮୨୧୦୨୧ ୯୮୭୦୨୧୭୭୯୫ ୭୭୭୭୯୦୯୨୨୨
ମାଳା ବୋଲକ୍ଷ୍ୟା ଆହେ	୮୨୯୨୦୩୪୫୮୭ ୯୯୭୦୧୨୧୯୮୮ ୯୮୩୩୨୨୩୨୦୨
ସଖ୍ୟା	୯୮୯୦୩୧୨୪୦୨ ୯୮୩୩୦୫୨୨୮୪ ୯୧୨୭୫୩୫୨୨୫
ସ୍ଵେଚ୍ଛା କ୍ରାଇସିସ୍ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍	
ପ୍ଵାନ ଶୁପ କ୍ରାଇସିସ୍ ସେଣ୍ଟର ଆଟ କେମ ଅଭୟ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍	(୦୨୨) ୨୪୧୦୦୫୧୧
ଅଭୟ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍	୯୪୨୩୮୨୭୮୧୮ ୯୮୩୦୦୭୯୪୪୮ ୯୮୩୦୨୦୪୩୯୩
ସ୍ଵୟମ୍	୯୮୩୦୨୦୪୩୨୨ ୯୮୩୦୭୩୭୦୩୦
ସ୍ଵୟମ୍ (କ୍ଷେତ୍ରୀଆଲାଇଡ଼୍ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍)	୯୮୩୦୭୭୨୮୧୪
ଜାଗୋରୀ	୮୮୦୦୯୯୭୮୪୦ (୦୧୧)୨୨୨୯୨୭୦୦
ଗୌରଭି ସାଖୀ	୧୮୦୦୨୩୩୨୨୪୪
ଓମେନ୍ ପାଠ୍ୟ ଲାଇନ୍ (ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ)	୧୦୯୦

ସଂଗଠନ	ଫୋନ୍ ନମ୍ବର
ଓମେନ୍ ଇନ୍ ଗର୍ଭନାଶ୍ (ଆସାନ)	୭୦୦୩୨୧୪୧୮୦ (୦୧୧)୨୪୩୭୩୭୩୭
ଶକ୍ତିଶାଳୀନୀ	(୦୧୧)୨୪୩୭୨୪୩୭୯
ଓମେନ୍ ପୋଲିସ୍ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍	୧୦୯୧ ୧୨୯୧
କେହାଡ଼୍	୯୦୨୯୦୭୩୧୫୪
କୋର	୯୮୯୨୨୦୨୩୮୨ ୭୦୪୫୯୯୧୯୮୫
ଉର୍ଜା ଟ୍ରଷ୍ଟ	୭୦୪୫୭୩୧୫୮୩
ପୋଲିସ୍ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍ ମୁମ୍ବାଇ	୧୦୩
ବିଶାଖା (ମାନ ସମ୍ପାଦ)	୧୮୦୦୧୮୦୦୦୧୮
ବିଶାଖା ମହିଳା ସଲ୍ଫ୍ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର	(୦୨୯୪) ୨୪୮୮୩୩୯
ବିଶାଖା ମହିଳା ସଲ୍ଫ୍ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର, ବିଶାଖା	(୦୧୫୧)୨୨୨୭୧୨୧ ୭୪୨୫୦୧୮୧୧୧
ଆଇ କଲ-ଟିସ୍	୮୩୨୯୭୯୯୫୧୩ ୯୩୭୨୦୪୮୫୦୧
ସହେଲି	(୦୧୧)୨୪୨୧୭୪୮୪
ଭୂମିକା ଓମେନ୍	୧୮୦୦୪୨୫୨୯୦୮
ସାହେଁ ଓମେନ୍ ରିଶୋରସ୍ ଏଣ୍ଡ ଓଲଫେୟାର	୯୮୮୫୦୫୦୫୮୮

କୃତଜ୍ଞତା

କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମନୋସାମାଜିକ ସହାୟତା ପାଇଁ ଏହି ଟୁଲ୍‌କିଟରେ ଥିବା ତାଲିମ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯୁନିସେପ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଦେଶୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଏବଂ ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପାଉଣ୍ଡେସନର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉତ୍ସରୁ ଯତ୍ନ ସହିତ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଛି ।

ସଂଗୃହୀତ ବିଷୟବସ୍ତୁ ପ୍ରୋସାହାନ ଇଣ୍ଡିଆ ପାଉଣ୍ଡେସନ, ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ, ଭାରତର ସୁଶ୍ରୀ ସୋନାଲ କପୁର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ଜସଓଁୟର ସିଂଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବିକଶିତ ଓ ପରିକଳ୍ପିତ ।

ଏହି କିଟ୍ ପାଇଁ ପଶୁ ପ୍ରତିକ ବ୍ୟବହାର କରି ମୂଳ ପ୍ରତିକାତ୍ମକ ମଣ୍ଡଳ କଳା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଜର୍ମାନୀର କଳାକାର ସୁଶ୍ରୀ ଏଲିନା ରକିଙ୍ଗ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

ପୁଣେ , ଭାରତର ପିଲାନ୍ତୁ କଳାକାର ସୁଶ୍ରୀ ଇଶା ଟାଙ୍କଡପାଲିଓରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମୂଳ ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଯୋଗଦାନ ଅଛି ।

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/sma14-4885C5>
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral5.
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>