கொரோனா கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இந்த காலகட்டத்தில் குழந்தைகளுக்கான உளவியல் சமூக பராமரிப்பு முறைகள்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான கையேடு.

முன்னுரை

இந்தியாவிலும் உலகிலும் கோவிட்-19 தொற்றுநோய் தொடர்ந்து பரவி வருவதால் ஒரே ஒரு விஷயம் நிச்சயம்: தற்போதைய பரவல், சுகாதார மற்றும் பொருளாதார சூழ்நிலையில் மட்டுமல்லாமல், பலநாடுகளில் உள்ள சமுதாயங்களில் சமூக உளவியல் நல்வாழ்வில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

இந்த தாக்கங்கள் வெவ்வேறு மக்கள் குழுக்களிடையே வித்தியாசமாக உணரப்படும். இவர்களில், ஒரு குழு கோவிட்-19, இந்த உலகத்தில் நம்மிடம் கொண்டு வரும் மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், உள்வாங்குவதற்கும், சமாளிப்பதற்கும் கூடுதல் சவால்களை எதிர்கொள்ளும். அக் குழு: குழந்தைகள்.

தற்போதைய சூழலில், ஊரடங்கு/வீட்டடங்கு மற்றும் இயக்கங்களின் கட்டுப்பாடு ஆகியவை குழந்தைகளின் உளவியல் நல்வாழ்வு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான சமூகத்தோடு ஒன்றல், விளையாட்டு மற்றும் உடல் தொடர்பு ஆகியவற்றைத் தடுக்கிறது.

பள்ளி மூடல்கள் குழந்தைகளின் கற்றலை தடுக்கின்றன மற்றும் சகாக்களுடனான தொடர்புகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. தற்போதைய சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் குழந்தைகள் குழப்பமடையலாம். இது விரக்தி மற்றும் பதற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். இந்த விரக்தி மற்றும் பதற்றம் குறிப்பாக இளம் பருவத்தினரிடையே, வெகுஜன மற்றும் சமூக ஊடகங்களுடனான அதிக ஈடுபாட்டினால் அதிகரிக்கும்.

சில பெரியவர்கள் தற்போதைய சூழ்நிலையைப் பற்றி குழந்தைகளுடன் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதத்தில் விளக்க முடியாமல் மற்றும் அவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் தவிக்கலாம். இது விரக்தியையும் அமைதியின்மையையும் அதிகப்படுத்தும்.

கோவிட்-19 பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு புதிய அழுத்தங்களைக் கொண்டுவருகிறது.

இது அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் தொடர்ந்து ஈடுபடுதல் மற்றும் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் திறனைத் தடுக்கலாம்

குழந்தைகள், மக்கள் மற்றும் சூழல்களை மிகவும் உன்னிப்பாகக் கவனிப்பவர்கள். தங்கள் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்களின் மன அழுத்தத்தைக் கவனித்து, உள்வாங்கி, எதிர்வினையாற்றுவார்கள். இது அவர்களின் நல்வாழ்வைத் தவிர்க்க முடியாத முறையில் பாதிக்கும்.

மேலும், மேற்கண்டவை வெறும் ஆரம்பம் மட்டுமே. பாதிக்கப்படக்கூடிய குடும்பங்களிடையே மன அழுத்தத்தின் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

குழந்தை பராமரிப்பு நிறுவனங்களில் பெற்றோரின் கவனிப்பை இழந்த குழந்தைகள், மாற்று பராமரிப்பில் இருக்கும் குழந்தைகள், தெருக்களில் வாழும் குழந்தைகள் மற்றும் நகர்வில் இருக்கும் புலம் பெயர்ந்த குழந்தைகள் ஆகியோருக்கு இந்த நிலைமை ஒரு மிகப் பெரிய சவாலானதாக இருக்கும்.

பொதுச் சுகாதார அவசரநிலைகளில் முந்தைய அனுபவங்கள் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை, வீட்டு வன்முறை அல்லது உடல் ரீதியான தண்டனை உள்ளிட்ட, குழந்தைகள் மற்றும் பெண்கள் மீதான வன்முறைகள் அதிகரிக்க அதிக வாய்ப்பு இருப்பதை நிரூபித்துள்ளன.

தற்போதைய இயக்க கட்டுப்பாடுகளினால், வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுமியர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் உதவியைத் தேடுவதற்கும் ஆதரவு அமைப்புகளை அணுகுவதிலும் தடைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

குழந்தைகளின் நல்வாழ்வில் கோவிட்-19 ஏற்படுத்திய சில விளைவுகளை நிவர்த்தி செய்யும் நோக்கத்தில்தான், சைல்ட்லைன் உடன் யுனிசெப் இந்த வெளியீட்டில் பணியாற்றியுள்ளது.

இந்த கையேட்டின் நோக்கம், கோவிட்-19 என்றால் என்ன, அதை எவ்வாறு தடுக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும், தொடர்புடைய மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவவும், பயம், கவலை, மற்றும் வன்முறை அதிகரிக்கும் அபாயத்தை அடையாளம் கண்டு பாதுகாப்பாக இருக்க உதவும் ஒரு கருவியைப் பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், ஆதரவு நபர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் ஆகியோருக்கு வழங்குவதாகும்.

6 முதல் 10, மற்றும் 11 முதல் 19 ஆகிய இரண்டு வெவ்வேறு வயது குழுக்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த கையேட்டில், குழந்தைகளை நேர்மறையாக ஈடுபட வைப்பதற்கும் அவர்களின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான தளங்களை வழங்குவதற்கும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டு முறைகள் உள்ளன.

சைல்ட்லைனுக்கு ஆதரவாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள இக் கருவி, பெண் மற்றும் குழந்தை அபிவிருத்தி (எம்.டபிள்யூ.சி.டி), அமைச்சகத்தின் ஒரு பகுதியாக, நாடு முழுவதும் துன்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு நிவாரணம் மற்றும் உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் ஆதரவை வழங்குவதில் முன்னணியில் உள்ளது.

இருப்பினும், இக் கையேடு அனைத்து முன்னணி களப்பணியாளர்களும் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவன தோழர்களும், பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் ஆகியோருக்கு உளவியல்-கல்வி கற்பிப்பதற்குப் பயன்படுத்தக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைப் பருவம் என்பது எந்தவொரு மனிதனின் வாழ்க்கையிலும் ஒரு முக்கியமான காலகட்டமாகும். இது ஆளுமையின் அடித்தளத்தை மற்றும் எந்தவொரு நபரின் உணர்ச்சி ரீதியான மீட்சித் திறனையும் குறிக்கிறது. இந்த கடினமான நேரத்தில் மிகவும் பாதுகாப்பிற்குத் தகுதியானவர்களான குழந்தைகள் மீதான கோவிட்-19 னின் விளைவுகளைத் தணிக்க அனைவரும் உறுதியளிப்போம்.

சோலெடாட் ஹெர்ரெரோ
தலைவர், குழந்தைகள் பாதுகாப்பு பிரிவு
யுனிசெப் இந்தியா தலைமை அலுவலகம்

வாழ்த்து செய்தி

நண்பர்களே,

கோவிட் 19 நம்மில் பெரும்பாலோர் நம் வீடுகளுக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் வைத்துள்ளது. மனித வரலாறு இந்த காலகட்டத்தை இணையற்ற பிரிப்பு மற்றும் நெருக்கடியின் நேரம், ஆனால் அதே சமயம் மிகுந்த தைரியம், கற்றல் மற்றும் ஒத்துழைப்பு கண்ட காலம் என்று பதிவு செய்யும் . நாம் ஒவ்வொருவரும் நாம் செயல்படும் முறையையும் நம் வாழ்க்கை முறையையும் மறுபரிசீலனை / மறு ஆலோசனை செய்ய வேண்டும்.

நாம் உலகம் முழுவதும் பார்த்தபடி பல நெருக்கடி சூழ்நிலைகளில், குழந்தைகள் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள், பெரும்பாலும் மோசமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கொரோனா கிருமியை எதிர்த்துப் போராட கோவிட் 19 தொற்றுநோய் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்த நாடு முழுவதும் ஊரடங்கில் பூட்டப்பட்டு உள்ளது.

இருப்பினும், துன்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அல்லது சம்பந்தப்பட்ட வயதுவந்தோருக்கும் முதல் நாள் முதல் சைல்ட்லைனின் செய்தி - 'நாங்கள் பூட்டப்படவில்லை!' குழந்தைகளுக்கான இந்தியாவின் பிரத்தியேக அவசர உதவி எண், 1098 எப்படிப் பூட்டப்பட்டு இருக்க முடியும்?

தொற்றுப் பரவல் பற்றிய தகவல்களுக்கு அழைக்கும் நபர்கள் உட்பட, பூட்டப்பட்டதிலிருந்து சைல்ட்லைன் அழைப்புகள் 50% அதிகரித்துள்ளது.

இவற்றில் ஒரு பகுதி அழைப்புகளில் ஊட்டச்சத்து, தங்குமிடம் மற்றும் மருத்துவ உதவி உட்பட உடல் தேவைக்கான தலையீடும் மேலும் கொடுமை மற்றும் வன்முறை, கைவிடுதல், குழந்தைத் தொழில், குழந்தைத் திருமணம் போன்ற சுரண்டல்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து தடுக்க அல்லது பாதுகாப்பிற்காகவும் இருந்தது.

அவ்வாறு செய்யும்போது இந்த சூழ்நிலைகளில் ஏற்பட்ட தடைகள் மற்றும் சவால்களை சைல்ட்லைன் சந்தித்தபோதும், குழந்தைக்கு, ஆறுதல் அளித்து, உடனடி உதவியை வழங்கியதுடன், சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுடன் நீண்ட கால உதவிக்காகத் தொடர்பு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

குழந்தைகளுக்கு உதவ எங்களுக்கு உதவிய பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகம், மாநில அரசுகள் மற்றும் மாவட்ட நிர்வாகங்கள் / குழந்தைகள் பாதுகாப்பு சேவைகள் ஆகியவர்களுக்கு எங்கள் நன்றியைப் பதிவு செய்ய விரும்புகிறோம்.

கோவிட்19 நோயால் ஏற்பட்ட மருத்துவ மற்றும் பொருளாதார விளைவுகள் முக்கியமானவை மற்றும் நன்கு அறியப்பட்டவை என்றாலும், 1098 இன் குழந்தைகளுடனான வேலை, இந்நோயை எதிர்த்துப் போராட உளவியல் மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. இது வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களின் நல்வாழ்வைத் தீர்மானிக்கும்.

இது குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் குடும்பங்கள், தனிமை வசதிகள், குழந்தை பராமரிப்பு நிறுவனங்கள் அல்லது மாற்றுக் குடும்ப பராமரிப்பு என்று எங்கிருந்தாலும் பொருந்தும்.

எனவே இந்த கடினமான காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவளிக்கவும் அவர்களின் மீட்டெழுச்சியை உருவாக்கவும், பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான உளவியல் கல்வி மிக அவசியமாகிறது.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் இதை அடைய எளிதான கருவிகளைத் தருவதே இக் கையேட்டின் குறிக்கோள்; குழந்தைகளுடன் உணர்வுப்பூர்வமாக இணைந்து, அவர்களின் கவலைகளைப் புரிந்து கொண்டு, வன்முறை மற்றும் கொடுமைக்கு வழிவகுக்கும் எந்தவொரு சூழ்நிலையையும் அறிந்து, இதன் மூலம் எந்த அளவுக்கு முடியுமோ அந்த அளவிற்கு இயல்பாக்கப்பட்ட மற்றும் மகிழ்ச்சியான சூழலை உருவாக்குதல்

ஒட்டு மொத்த சைல்ட்லைன் குடும்பமும், குழந்தைகள் பாதுகாப்பு செயல்பாட்டாளர்களும் மேலும் ஆயிரக்கணக்கான தன்னார்வல தொண்டர்களும், குழந்தைகள், அவர்களின் குடும்பங்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள், இக் காலகட்டத்தை மகிழ்ச்சியான, ஈடுபாடான ஆக்கப்பூர்வமான வழியில் கடந்து செல்ல உதவ இந்த கையேடு உபயோகமாயிருப்பதைக் கண்டறிவார்கள் என நம்புகிறேன்.

இதற்காகவும், தொடரும் நிலையான நிபந்தனையற்ற ஆதரவுக்காகவும் யுனிசெப்க்கு ஒரு மிகப் பெரிய நன்றி.

குழந்தைகள் மீதான நம் உறுதிப்பாட்டை நாம் நிறைவேற்றும் இவ்வேளையில் பாதுகாப்பாக இருக்க முன்னெச்சரிக்கைகளுடன் நம்மை நாம் நன்றாகக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று நம்புகிறேன்

சைல்ட்லைனில் நாங்கள் சொல்வது போல: ஒரு அழைப்பு ஒரு வாழ்க்கையை மாற்றலாம்....ஆகவே நன்றாக இருங்கள், தொடர்ந்து போராடுங்கள். துன்பப்படும் குழந்தையாக இருந்தாலோ அல்லது துன்பத்தில் இருக்கும் குழந்தையைக் கண்டாலோ தயவு செய்து 1098 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

Harleen Walia

ஹார்லீன் வாலியா
துணை நிர்வாக இயக்குநர்
சைல்ட்லைன் இந்தியா நிறுவனம்

கோவிட்19 சூழலில், இந்த கையேடு, குழந்தைகளின் மனநல சமூக பராமரிப்பு மற்றும் குழந்தைகள் தங்கியிருக்கும் இடங்களில் (குழந்தை பராமரிப்பு இல்லங்கள், குடும்பங்கள், தற்காலிக தனிமைப் படுத்தும் இடங்கள், தன்னார்வ தொண்டு இல்லங்கள் ஆகியவை) வன்முறை தடுப்பு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறது.

இந்த கையேடு எதைப் பற்றியது?

கோவிட்-19 போன்ற தொற்றுநோய் சர்வதேச பரவலின் போது குழந்தைகள் மன அழுத்தம், பதட்டம், வருத்தம் மற்றும் கவலைப்படுவது இயற்கையானது. தங்கள் சொந்த உடல்நலம் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் உடல்நலம் குறித்த அச்சமும் கவலையும் அதிகமாக இருக்கும் மற்றும் வலுவான உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தும்.
இன்றைய மின்னிலக்க உலகில், குழந்தைகளும் பல்வேறு வகையான தகவல்களை சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் மின்னிலக்க தளங்கள் மூலம் செய்திகளைப் பெறுகிறார்கள். அவற்றில் சில உண்மையற்றது. இதனால் மேலும் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் ஏற்படுகின்றது.
குழந்தைகளுக்கு வெளியே செல்லவோ, விளையாடவோ, பள்ளிக்குச் செல்லவோ சுதந்திரமாகத் தொடர்பு கொள்ளவோ முடியாதபோது இது அதிகரிக்கிறது. தடுப்பு காப்பகத்தில் உள்ள மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் வன்முறை மற்றும் கொடுமை அதிகரிக்கும் அபாயம் இருக்கலாம். பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மன அழுத்த அளவு அதிகரிக்கும் போது, பாலினம் சார்ந்த வன்முறை மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான பிற வன்முறைகளுக்கான அபாயம் அதிகரிக்கும்.

பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளரின் பங்கு:

- குழந்தைகள் வளர்ந்து, அவர்களின் முழு திறனையும் வெளிப்படுத்த ஒரு பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான அதே சமயம் வேடிக்கையும் விளையாட்டை மறக்காமலும் இருக்கும் சூழலை மேம்படுத்துதல்.

- குழந்தைகள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேட்டல், அவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த வாய்ப்பளித்தல், எந்தவொரு கேள்வியையும் கேட்கச் சுதந்திரம் அளித்தல் மற்றும் அந்த கேள்விக்கு நேர்மையாகப் பதிலளித்தல் ஆகிய ஒரு சூழலை உருவாக்கித் தருதல்.

இந்த கையேடு உங்களுக்குக் கீழ்க் கண்டவாறு உதவும்:

- தொற்றுநோய் சர்வதேச பரவலால் ஏற்படும் குழந்தைகளின் மனநலம் மற்றும் உளவியல் சமூக நல்வாழ்வு தாக்கங்கள், வன்முறை மற்றும் கொடுமை அதிகரிக்கும் ஆபத்து இவற்றைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.

- பராமரிப்பாளர்களுக்குக் குழந்தைகளுடன் நேர்மறையாகவும் திறமையாகவும் ஈடுபட உதவும் வளங்களை வழங்குதல்.

இந்த கையேட்டை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

- **குழந்தைகளின் கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க எளிய முறைகள் கையேட்டில் உள்ளன.** இவை மனமகிழ்ச்சியும் இளைப்பாறுதலும் தரும் . அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, குழந்தைகள் அமைதியான மற்றும் இளைப்பாறும் சூழலில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்கும் முன் கொடுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். இருப்பினும், குழந்தைகள் அல்லது இளம் பருவத்தினர் விரும்பவில்லை என்றால் இந்த நடவடிக்கைகளைச் செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். அவர்களாகவே விருப்பப்பட்டுப் பங்கேற்க அனுமதிக்க வேண்டும்.

- **கையேட்டில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகள் இரண்டு வித வயதுக் குழந்தைகளின் குழுக்களுடன் பயன்படுத்தப்படலாம். இளைய குழந்தைகள் (6-10 வயது) மற்றும் இளம் பருவத்தினர் (11-19 வயது).** இந்த நடவடிக்கைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டவையே. பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் இதைப் போன்ற பல நடவடிக்கைகளைச் சேர்க்க ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். இருப்பினும் சில செயல்பாடுகளை இரு வயதினருக்கும் பயன்படுத்தப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக: ஒரு கதை பலகையை உருவாக்குதல்.

- **கோவிட்-19 மற்றும் அதன் விளைவுகள் பற்றி குழந்தைகளுடன் பேச இந்த கையேட்டில் வழங்கப்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் தகவல் தொகுப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்.** அவர்களின் உணர்ச்சிகளைச் சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்த அவர்களுக்கு உதவுங்கள். இந்த நடவடிக்கைகளை நடத்துவதற்காக நாளின் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

- **வண்ணமயமாக்கலுக்கான பக்கங்களைக் குழந்தைகளுக்காக அச்சிட முடியாவிட்டால், அவை அவர்களுக்கு ஸ்மார்ட் போன் அல்லது கணினி மூலம் காண்பிக்கப்படலாம். அவர்களாகவே வரையவும் வண்ணமயமாக்கவும் ஊக்குவிக்கலாம்.** கையேட்டில் சித்தரிக்கப்பட்ட தலைப்புகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது; குழந்தைகள் தங்கள் படைப்பாற்றலை ஆராய அனுமதிக்க வேண்டும். மேலும் வழங்கப்பட்ட பொருட்களுடன் சற்றே மாற்றிச் சரி செய்து கூடுதல் செயல்பாடுகளை நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

- **சைல்ட்லைன் செயல்பாட்டாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவன முன்னணி ஊழியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களை இந்த செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள ஆதரிக்கவேண்டும்.**

இக் கையேட்டில் என்னவெல்லாம் அடங்கி இருக்கிறது?

பொருளடக்கம்

- குழந்தைகளின் உளவியல் ரீதியான தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- அதிகமாகப் பாதிக்கப்படக்கூடிய சூழலில் உள்ள குழந்தைகளின் உணர்வு ரீதியான தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- மன அழுத்தம் மற்றும் வலி தரும் நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்ளக் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்தல்.
- நிபுணர்களின் உதவி தேவைப்படும் உளவியல் துன்பங்களை இனம் கண்டு கொள்ளுதல்
- கோவிட்-19 பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசுதல்.
- கோவிட்-19 சார்ந்த வதந்திகளைப் பற்றிப் பேசுதல்.
- மிகுந்த வன்முறை, கொடுமை மற்றும் சுரண்டல் போன்ற இடர்களை எதிர்கொள்ளுதல்.
- 6ல் இருந்து 10 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான கருவிப் பெட்டகம்.
- 11ல் இருந்து 19 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான கருவிப் பெட்டகம்.
- குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினருக்கான ஆற்றுப்படுத்தும் செயல்களும் செயல் தாள்களும்.

கோவிட்-19 தொற்றுநோயின் சர்வதேச பரவலின் போது குழந்தைகளின் சமூகஉளவியல் மற்றும் மனநல நல்வாழ்வு

குழந்தைகளின் உணர்ச்சித் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்வது.

1.குழந்தைகள் வேறு விதமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் மன உளைச்சலை (கவலை, சோகம்) வெளிப்படுத்தலாம் - ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வார்கள். சிலர் அமைதியாகிவிடலாம். மற்றவர்கள் கோபத்தை உணர்ந்து வெளிப்படுத்தலாம் அல்லது மிக இயக்கம் கொள்ளலாம் . பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தைகளுடன் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2. எல்லா உணர்ச்சிகளும் உண்மையான உணர்ச்சிகளே. பராமரிப்பாளர்களாகிய நாம் அவற்றை உணர்வொன்றி புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. சில நேரங்களில், விளையாடுவது மற்றும் வரைதல் போன்ற ஆக்கப்பூர்வமான ஊடாடும் செயலில் ஈடுபடுவது இதற்கு உதவும். கோபம், பயம் மற்றும் சோகம் போன்ற குழப்பமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த நேர்மறையான வழிகளைக் கண்டறியக் குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள்.

4. வழக்கமான நடைமுறைகளையும் அட்டவணைகளையும் முடிந்தவரைப் பின்பற்றுங்கள்.

5. குழந்தைகள் வீட்டில் வன்முறையைக் காண நேர்ந்தால், அல்லது அவர்கள் வன்முறையின் இலக்காக இருந்தால், அது அதிர்ச்சியையும் துயரத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் அது சீர்குலைக்கும் நடத்தைக்கு வழிவகுக்கும்.

6. நோய் இருப்பதற்காக யாரையும் களங்கப்படுத்தவோ அல்லது சமிக்ஞை செய்யவோ கூடாது என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள்.

7. கோவிட்-19 பற்றிய அதிக செய்திகளைப் பார்ப்பது, படிப்பது, கேட்பது அல்லது விவாதிப்பதை தவிர்க்கவும். குழந்தைகள் தங்கள் கவனத்தை மற்ற தலைப்புகளுக்கு திசை திருப்ப முனைப்பாக இருங்கள்.

8. குடும்பம் / குழந்தை பராமரிப்பு நிறுவனத்தில் யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டிருந்தால், அல்லது ஒரு மரணம் ஏற்பட்டால், குழந்தைகள் கூடுதல் கவலைக்கு ஆளாகலாம். அதனால் சிறப்பு உதவி தேவைப்படலாம். தொழில்முறை ஆலோசகர்களிடம் பேசுங்கள் அல்லது சைல்ட்லைன்1098 ஐ அழைக்கவும்

9. சிறப்பு உதவிக்கு நிம்ஹான்ஸ் (NIMHANS) இலவச தொலைப்பேசி எண் 08046110007யை அழையுங்கள்.

இடர் மிகு சூழலில் இருக்க கூடிய குழந்தைகளின் உளவியல் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.

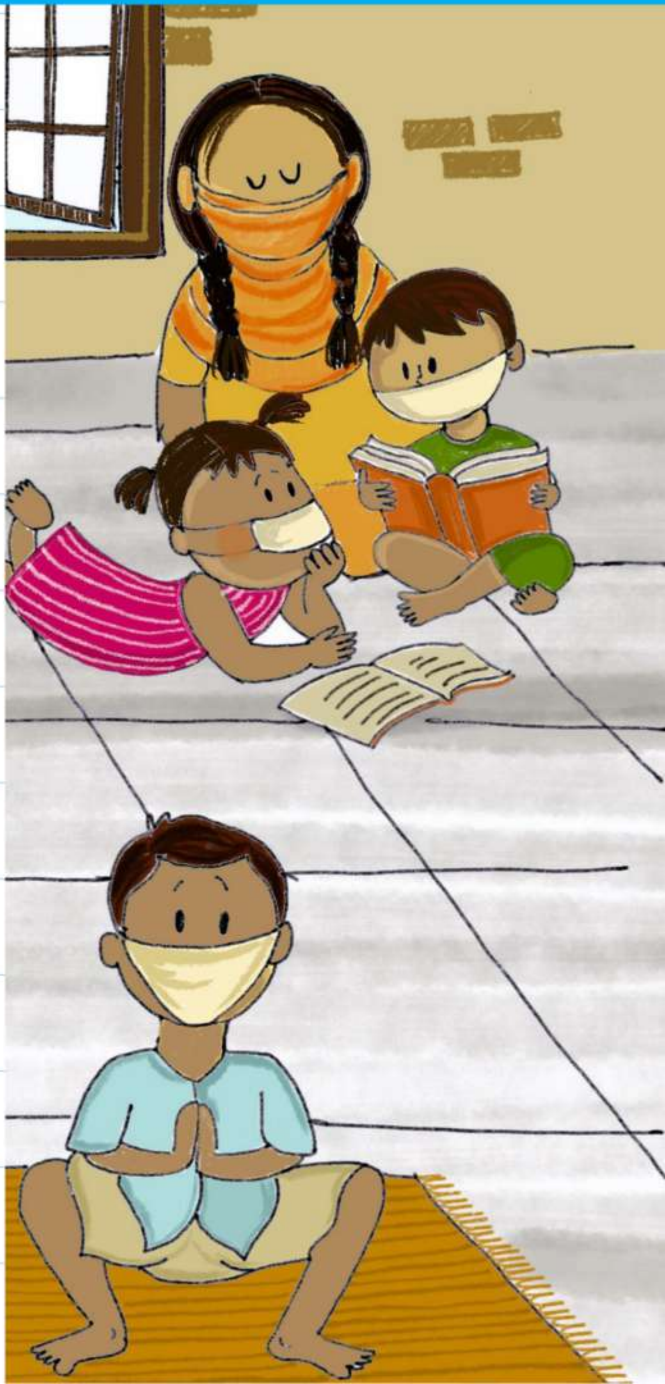
இடர் மிகு சூழலில் இருக்க கூடிய குழந்தைகள் அதிக சவால்களைச் சந்திக்கிறார்கள். ஏனவே அவர்களுக்குக் கூடுதல் பராமரிப்பும் கவனிப்பும் தேவைப்படுகிறது.

இவர்களில் சிலருக்கு வலுவான ஆதரவு அமைப்புகளோ உளவியல் உணர்ச்சி குறிப்புகளோ இருப்பதில்லை.

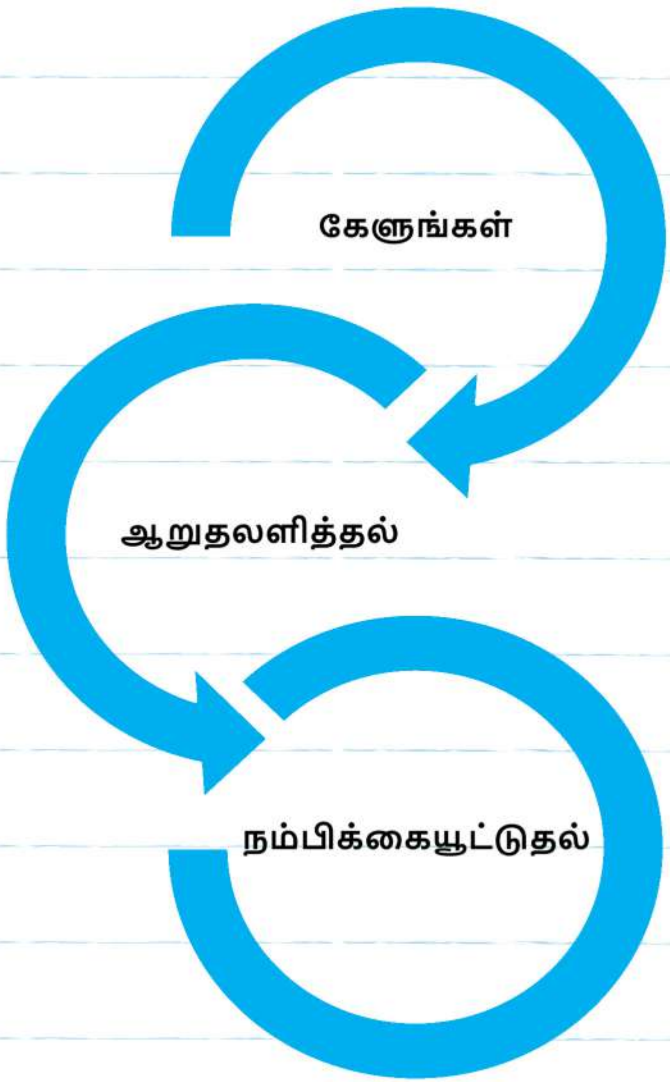
கோவிட்-19 தொற்றால் ஏற்படும் பயங்களும், மன அழுத்தங்களும் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வை அதிகரிக்கலாம். சரியான நேரத்தில் இவற்றைக் கவனிக்கத் தவறினால், அது தீவிரமான மன நலப் பிரச்சனைகளை உண்டாக்கலாம்.

இதில் அடங்கக் கூடியவர்கள்:

- பெற்றோர்கள் கவனிப்பு இல்லாத அல்லது குழந்தை பராமரிப்பு இல்லங்களில் இருக்கும் குழந்தைகள்.
- சாலையோர குழந்தைகள்
- தனிமைப் படுத்தப் பட்டுள்ள புலம் பெயர்ந்த தொழிலாளிகளின் குழந்தைகள்.
- பிற தன்னார்வ தொண்டு நிறுவன தங்குமிடங்களில் இருக்கும் குழந்தைகள்.



மன அழுத்த நிகழ்வுகளைச் சரியாக எதிர்கொள்ளக் குழந்தைகளுக்கு உதவுதல்



- **கேளுங்கள்:** குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிப் **பேச** வாய்ப்பளியுங்கள். அவர்களது உள்ளக்கிடக்கையை பகிர்ந்து கொள்ளவும் கேள்விகள் கேட்கவும் ஊக்குவியுங்கள்.

- **ஆறுதலளித்தல்:** குழந்தைகளை **அமைதிப் படுத்தவும் ஆறுதளிக்கவும்** சுலபமான செயல் முறைகளைக் கையாளுங்கள். (உ-ம்) கதைகள் சொல்வது, அவர்களோடு இணைந்து பாடுதல், விளையாடுதல். துணிவு, கருணை மற்றும் உதவும் தன்மை போன்ற அவர்களின் பலத்தை வெளிப்படுத்தும் தருணங்களில் அடிக்கடி அவர்களை **பாராட்டுங்கள்.**

- **நம்பிக்கையூட்டுங்கள்:** நீங்கள் அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வீர்கள் என்ற நம்பிக்கையூட்டுங்கள். அவர்களுக்கு அங்கீகாரம் பெற்ற தரவுகளிலிருந்துஉண்மையான செய்திகளைக் கொடுங்கள்.

மனநல நிபுணர்களின் உதவி தேவைப்படும் மனநலப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறிகளை இனம் கண்டு கொள்ளுதல்.

எல்லா நாடுகளிலும் பரவியுள்ள இந்த கோவிட்-19 தொற்று நோய் காலத்தில் சில குழந்தைகள் தீவிரமான மன நலப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகலாம். கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் அவர்களிடம் தென்படலாம்:

- தூக்கமின்மை மற்றும் பசியின்மை
- அச்சுறுத்தும் கனவுகள்.
- உள்வாங்கல் அல்லது முரட்டுத்தனம்.
- உடல் காரணம் அற்ற வயிற்று வலி அல்லது தலை வலி
- பயப்படுதல், தனியாக இருக்க பயம்
- ஒருவரை ஒட்டிக்கொண்டிருத்தல், பிறரை சார்ந்திருத்தல் நடத்தை
- புதிய அச்சங்கள் தோன்றலாம். (உ-ம்) இருட்டைக் கண்டு பயம்
- விளையாட்டில் நாட்டமின்மை அல்லது விளையாட்டான செயல்களில் நாட்டமின்மை.
- சோகமாக இருப்பது அல்லது அதிகமாக அழுதல் அல்லது எக் காரணமும் இல்லாமல் அழுதல்

நினைவில் கொள்க: இந்த குழந்தைகளுக்கு மனநல நிபுணர்களின் சிறப்பு உதவி தேவைப்படும்: அழைக்கவும்: CHILDLINE 1098

குழந்தை நலக் குழு/மாவட்ட குழந்தை பாதுகாப்பு அலகு NIMHANS (நிம்ஹான்ஸ்) 08046110007

கோவிட்-19 பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசுதல்.

- இச் சூழலில் என்ன நடக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களின் உதவி தேவை.
  - என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் பேசுங்கள்.
  - ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அவரவர் வயதுக்கேற்ப எளிய முறையில் பேசுங்கள்.
- அடுத்த சில பக்கங்களில் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மன ரீதியான தேவைகளைப் பராமரிக்கவும், கோவிட்-19 பற்றி குழந்தைகளிடம் எப்படிப் பேசவேண்டும் என்பதற்கான எளிய உதவிக்குறிப்புகள் தரப்பட்டுள்ளது.

மத்திய அரசின் சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தால் சரிபார்க்கப்பட்ட நம்பத்தகுந்த தகவல்களைப் பெற பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் தேசீய இலவச உதவி எண்1075 அல்லது 011-23978046 என்ற இணைப்பை அழைக்கலாம்.

ncov2019@gov.in or ncov2019@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கும் எழுதலாம்.

கோவிட்-19

பெற்றோர் வளர்ப்பு: தரமான நேரம்

வேலைக்குச் செல்ல முடியவில்லையா?

பள்ளிகள் மூடப்படுள்ளதா?

பணத்தைப் பற்றி கவலையா?

அதிக மன உளைச்சல் ஏற்படுவது இயற்கையே.

பள்ளிகள் மூடப்பட்டிருக்கும் இக்காலம், நம் குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினருடன் உறவை மேம்படுத்திக்கொள்ள ஒரு நல்வாய்ப்பு தருணமாகும். தரமான நேரம் இலவசம் மட்டுமல்ல வேடிக்கையுமானதும் கூட. அது குழந்தைகள் அன்பையும் பாதுகாப்பையும் உணரும் நேரமாகவும் தாங்கள் முக்கியமானவர்கள் என்ற எண்ணத்தையும் உருவாக்கும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

உங்களைப் பொறுத்து அது 20 நிமிடம் அல்லது அதற்கு அதிகமாகவோ இருக்கலாம். ஒவ்வொரு நாளும் அது ஒரே சமயத்திலிருந்தால் குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினர் அந்நேரத்தை ஆவலுடன் எதிர் நோக்குவர்.

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன செய்யப் பிடிக்கும் என்பதைக் கேளுங்கள்.

- தேர்வு செய்தல் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும். சமூக இடைவெளிக்கு மாறாக ஏதாவது செய்ய விரும்பினால் அதைப் பற்றிப் பேச வேண்டிய தருணம் இதுவே. (அடுத்த பக்கத்தைப் பாருங்கள்.)

சின்னஞ் சிறு குழந்தைகள் மற்றும் தவழ் பருவத்தினருக்கான யோசனைகள்:

- பாட்டுப் பாடுங்கள். பாத்திரங்கள் மற்றும் கரண்டிகளால் தாள இசை எழுப்புங்கள்.
- அவர்களின் முகபாவங்களையும் ஒலிகளையும் பிரதிபலியுங்கள். திருப்பிச் செய்து காண்பியுங்கள்.
- கோப்பைகள் மற்றும் விளையாட்டு கட்டைகளை அடுக்குங்கள்
- கதை சொல்லுங்கள். புத்தகங்களிருந்து படித்துக்காட்டுங்கள். படங்களைக் காட்டுங்கள்.

தொலைக்காட்சி மற்றும் தொலைப்பேசியை அணையுங்கள். இது தொற்று கிருமியிடமிருந்து விடுதலை பெறும் நேரம்.

இளம் குழந்தைக்கான யோசனைகள்:

- புத்தகங்களிருந்து படித்துக்காட்டுங்கள். படங்களைக் காட்டுங்கள்.
- வீட்டிலேயே அல்லது வெளியில் ஒன்றாக நடந்து செல்லுங்கள்.
- நடனம்/உறைந்து நிற்றல் விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.
- ஏதாவது ஒரு வேலையை ஒன்றாக செய்யுங்கள்- சுத்தப்படுத்துதல் மற்றும் சமையலை விளையாட்டாக மாற்றுங்கள்.
- பள்ளிப் பாடங்கள் பயில உதவுங்கள்.

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான யோசனைகள்:

- அவர்களுக்குப் பிடித்ததை பேசுங்கள். (உ-ம்) விளையாட்டு, தொலைக்காட்சி, திரைப்படம், நண்பர்கள்.
- வீட்டிலேயே அல்லது வெளியில் ஒன்றாக நடந்து செல்லுங்கள்.
- ஒன்றாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அவர்கள் சொல்லுவதைக் கேளுங்கள். அவர்களைப் பாருங்கள். உங்கள் முழு கவனத்தை அவர்கள் மேல் காட்டுங்கள். மகிழுங்கள்.

UNICEF மற்றும் WHO விடமிருந்து மேலும்

அதிக உதவி யோசனைகள் தேவையா?

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

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

எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைக் கூறுங்கள்.

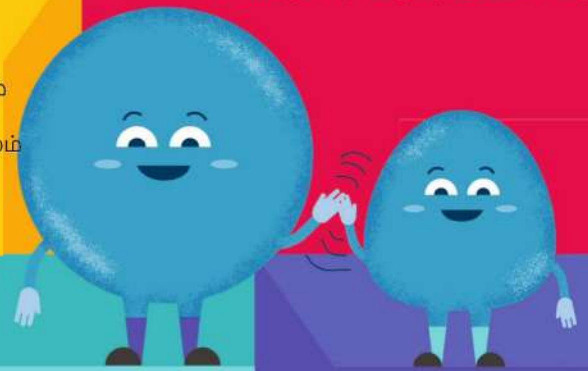
- உங்கள் குழந்தை என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லும் போது நேர்மறையான சொற்களைப் பயன் படுத்துங்கள். (உ-ம்) பொம்மைகளை அப்புறப்படுத்துங்கள். (அலங்கோலப்படுத்தாதே- என்பதற்குப் பதிலாக)

சொல்லும் விதமே முக்கியம்.

- கூச்சலிடுவதால் நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் மன உளைச்சலுக்கும், கோபத்திற்குமே ஆளாவீர்கள். பெயர் சொல்லி அழைப்பதின் மூலம் குழந்தையின் கவனத்தைப் பெறலாம்.

உங்கள் குழந்தை நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ளும் போது பாராட்டுங்கள்.

- உங்கள் குழந்தை அல்லது வளரிளம் பருவத்தினர் நன்றாகச் செய்து முடித்த ஒரு செயலை பாராட்ட முயற்சி செய்யுங்கள். அவர்கள் வெளிப்படுத்தாமல் இருந்தாலும், அந்த நல்ல செயலை மீண்டும் செய்வதைக் காணலாம். மேலும் நீங்கள் அவர்களை நன்றாகக் கவனிக்கிறீர்கள், அவர்பால் அக்கறை கொண்டுள்ளீர் என்றும் நம்பிக்கை பெறுவார்கள்

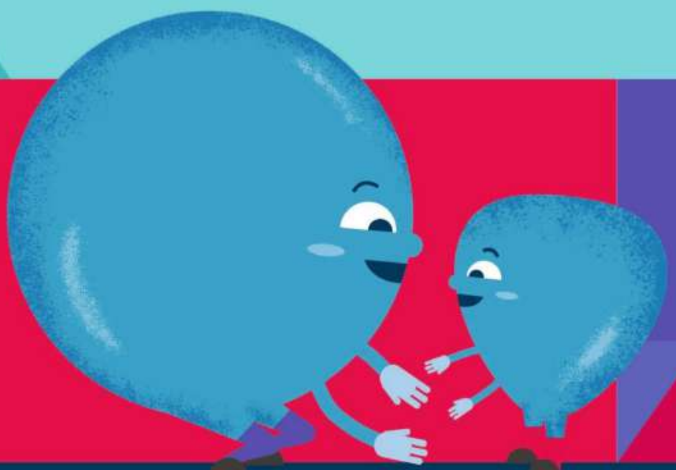


நிதர்சனத்தை புரிந்துகொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் சொல்வதை உங்கள் குழந்தையால் செய்ய இயலுமா? நாள் முழுவதும் குழந்தையால் வீட்டில் அமைதியாக இருக்க முடியாது ஆனால் நீங்கள் தொலைப்பேசியில் பேசும் போது 15 நிமிடங்கள் அமைதியாக இருக்க முடியும்.

உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளைக் கேட்டறியுங்கள்.

- வளரிளம் பருவத்தினருக்கு நண்பர்களோடு தொடர்பில் இருத்தல் மிக அத்தியாவசியமானது. அவர்கள் கருத்துக்களை, குறிப்பாக அவர்களின் பயங்கள் மற்றும் கவலைகளை வெளிப்படுத்த இடமளியுங்கள்.



UNICEF மற்றும் WHO விடமிருந்து மேலும்

அதிக உதவி யோசனைகள் தேவையா?

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

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

கோவிட்-19

பெற்றோர்க்குரியது: நேர்மறையாக வைத்திருத்தல்.

நம் குழந்தைகள் அல்லது வளரிளம் பருவத்தினர் நம்மைப் பொறுமை இழக்கச் செய்யும் போது, நேர்மறையாக உணர்வது மிகக் கடினம். நாம் பல நேரங்களில் “நிறுத்து! அதைச் செய்யாதே” என்று சொல்லி விடுகிறோம். ஆனால் நாம் நேர்மறையான வழிமுறைகளை சொல்லிக் கொடுத்து, அவர்கள் சரியாகச் செய்யும் போது மிகவும் பாராட்டினால், குழந்தைகள் நாம் சொல்வதைச் செய்வார்கள்.

சீரான ஆனால் எளிதில் மாற்ற கூடிய தினசரி அட்டவணையை உண்டாக்குங்கள்.

- உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் திட்டமிட்ட செயல்பாடுகளுக்கும் ஓய்வு நேரத்திற்குமான ஒரு அட்டவணையைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். இது குழந்தையின் நன்னடைத்துக்கும், பாதுகாப்பு உணர்விற்கும் உதவும்.
- குழந்தை மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினர் தினசரி அட்டவணையைத் தயாரிக்க உதவ முடியும். (உ-ம்) பள்ளி அட்டவணை. தயாரிப்பில் அவர்கள் உதவும் போது அதை எளிதில் பின்பற்றுவார்கள்.
- அன்றாடம் உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். இது மன அயர்ச்சியைக் குறைப்பதுடன், வீட்டில் அதிக சக்தியுடன் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வடிகாலாகவும் அமையும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

- உங்கள் நாட்டில் அனுமதி இருந்தால் குழந்தைகளை வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- கடிதங்கள் எழுதி, படம் வரைந்து மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அவர்களைப் புகைப்படம் எடுத்தும் அனுப்பலாம்.
- நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க என்னவெல்லாம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குழந்தையிடம் பேசி நம்பிக்கையூட்டுங்கள். அவர்களின் யோசனைகளைக் கூர்ந்து கேட்டு கவனமாகப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்.

கை கழுவுதலையும மற்ற சுகாதார நடவடிககைகளையும ஒரு விளையாட்டாக மாற்றுங்கள்.

- கை கழுவுதலுக்காக, 20 வினாடிகள் பாடக் கூடிய ஒரு பாட்டை உருவாக்குங்கள். பாட்டோடு செயல்பாடுகளைச் சேருங்கள். குழந்தைகளுக்கு பரிசுப்புள்ளிகள் வழங்குங்கள். தவறாமல் கை கழுவினால் பாராட்டுங்கள்.
- முகம் தொடா விளையாட்டை உருவாக்குங்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மிகக் குறைவாக முகத்தைத் தொட்ட குழந்தைக்கு பரிசளியுங்கள். (ஒருவருக்கொருவர் எண்ணலாம்)

உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைக்கு நீங்கள் ஒரு முன் உதாரணம்.

- நீங்கள் சமூக இடைவெளியை பின்பற்றுதல், சுகாதாரமாக இருத்தல், மற்றவர்களை, குறிப்பாக நோயாளிகள் மற்றும் பலவீனமானவர்களை கருணையுடன் அணுகுதல் போன்றவற்றை கடைப்பிடித்தால், அதை உங்கள் குழந்தைகளும் வளரிளம் பருவத்தினரும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

ஒரு நாள் முடிவில் அந்நாள் குறித்து ஒரு நிமிடம் சிந்தியுங்கள். உங்கள் குழந்தை அந்த நாளில் செய்த ஒரு நற்செயல் அல்லது ஒரு வேடிக்கையான செயலை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

அந்த நாளில் செய்த நற்செயல்களுக்காக உங்களைப் பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு நட்சத்திரம்.

UNICEF மற்றும் WHO விடமிருந்து மேலும்

அதிக உதவி யோசனைகள் தேவையா?

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

கோவிட்-19 பெற்றோர்க்குரியது: கட்டமைப்பை உருவாக்குங்கள்!

கோவிட்-19 நம் தொழில், வீடு மற்றும் பள்ளியின் வழக்கமான நடைமுறைகளை பாதித்துவிட்டது. இது உங்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் வளரிளம் பருவத்தினருக்கும் கடினமானது. புதிய நடைமுறைகளை உருவாக்குதல் இதற்கு உதவும்.

- அனைத்து கேள்விகளுக்கும் உண்மையான பதிலைக் கூறுங்கள்.
- முன்பாகவே சொல்லுங்கள். தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.
- அவர்கள், கேட்டு, புரிந்து, கேள்வி கேட்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

பதில் தெரியவில்லையென்றால் பரவாயில்லை.

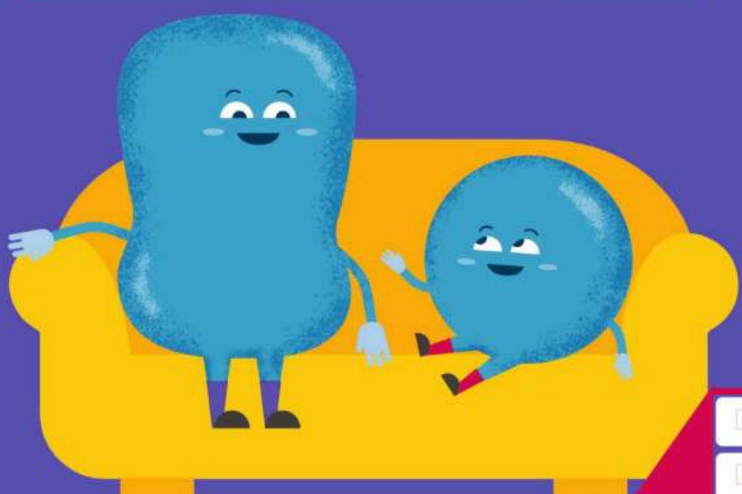
"எங்களுக்குத் தெரியவில்லை ஆனால் அது பற்றி அறிய முயற்சிசெய்துக் கொண்டிருக்கிறோம்." "எங்களுக்கு தெரியவில்லை ஆனால் அது பற்றி நாங்கள் நினைப்பது..." இப்படிச் சொல்வதில் தவறொன்றுமில்லை.

பல வதந்திகள் பரவிக்கொண்டிருக்கின்றன.

அதில் சில உண்மையற்றவை. நம்பத்தகுந்த வளைத்தலங்களையே நாடுங்கள். (உ-ம்) WHO, UNICEF.

ஒரே கேள்வியைக் குழந்தைகள் பல முறை கேட்கலாம்.

உங்கள் விளக்கங்கள் அமைதியாகவும் ஆதரவாகவும் இருந்தால் அவர்களுக்கு அது நம்பிக்கையூட்டுவதாக இருக்கும்.



குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகள்:

என் பள்ளி ஏன் மூடப்பட்டுள்ளது?

வைரஸ் என்றால் என்ன?

அது பார்க்க எப்படி இருக்கும்?

அது எங்கே ஒளிந்திருக்கும்?

நான் ஏன் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்?

நான் என்ன செய்யலாம்?

நான் ஏன் கை கழுவ வேண்டும்?

நான் ஏன் என் நண்பர்களுடன் வெளியே செல்லக் கூடாது?

இறப்பு என்றால் என்ன?

UNICEF மற்றும் WHO விடமிருந்து மேலும்

அதிக உதவி யோசனைகள் தேவையா?

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

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

கோவிட்-19 பெற்றோர்க்குரியது: தகவல் தருவதில் நேர்மையும் வெளிப்படைத் தன்மையும்.

பேச தயாராக இருங்கள்அவர்கள் ஏற்கனவே ஒன்றை கேட்டிருப்பார்கள். மௌனமும் ரகசியங்களும் நம் குழந்தைகளை காப்பாற்றாது. உண்மையும் வெளிப்படைதன்மையுமே காப்பாற்றும். அவர்களுக்கு எவ்வளவு புரியும் என்பதைச் சிந்தியுங்கள். நீங்கள்தான் அவர்களை பற்றி நன்கறிவீர்

(கோவிட்-19) தொற்று நோய் குறித்து எழும் வதந்திகளைப் பற்றி குழந்தைகளிடம் பேசுதல்.

(கோவிட் -19) தொற்று நோய் குறித்த கட்டுக்கதைகளும், தவறான கருத்தாக்கங்களும்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள், (கோவிட் -19) தொற்று நோய் குறித்த கட்டுக்கதைகளையும், பரவி வரும் வதந்திகளைப் பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இதர பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளிடம் வதந்திகளைப் பரப்புவதால் ஏற்படக் கூடிய அபாயங்களைப் பற்றி அவர்கள் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்களா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

கீழ்க் கண்ட செய்திகள் **உண்மையல்ல:**

1. இந்த நோய்க் கிருமி முதியோர் மற்றும் குழந்தைகளை மட்டுமே பாதிக்கிறது. இளவயதினரை பாதிக்காது.
2. இந்த நோய்க் கிருமி செல்ல பிராணிகள் மூலம் பரவுகிறது. அதனால் மக்கள் செல்லப் பிராணிகளைக் கைவிடவேண்டும்
3. வாய் கொப்பளிக்கப் பயன்படும் திரவங்கள், நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள், சிகரெட், வீரியம் வாய்ந்த மது வகைகள்- இவை கோவிட் -19 கிருமியைக் கொல்லும்.
4. நீராவிக் குளியல், வெய்யிலில் இருத்தல் போன்ற செயல்கள் இக் கிருமித் தொற்றைத் தடுக்கும்.
5. அனைத்து உணவுப்பண்டங்களிலும் கிருமி கலப்பு இருப்பதால் அவை மூலமாக கொரோனா நோய் பரவல் ஏற்படும்
6. மேலைநாட்டினரை விட இந்தியர்களுக்கு அதிக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இருப்பதாலும் பல வியாதிகளை எதிர்கொண்டிருப்பதாலும், கொரோனா நோய் பற்றி கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.
7. வெப்ப வானிலையில் கொரோனா கிருமி வாழமுடியாது.

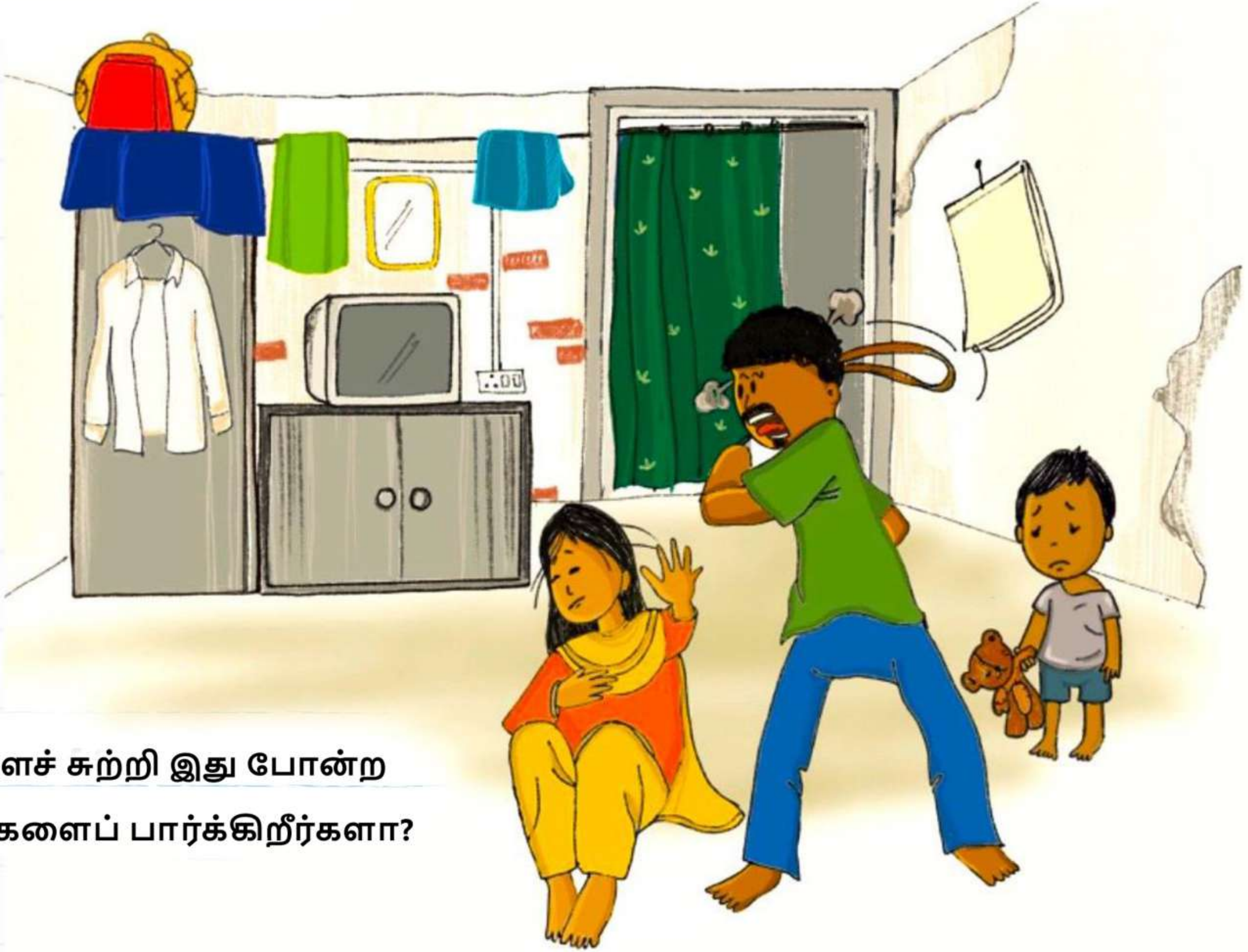
எப்போதும் மத்திய அரசின் சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தால் சரிபார்க்கப்பட்ட நம்பத்தகுந்த தகவல்களை மட்டுமே பயன் படுத்துங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை, கொடுமை மற்றும் சுரண்டல்கள் அதிகரித்து வரும் சூழல்களைக் கையாளுதல்.

உங்களைச் சுற்றி இது போன்ற

நிகழ்வுகளைப் பார்க்கிறீர்களா?

குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை, கொடுமை மற்றும் சுரண்டல்கள் அதிகரித்து வரும் சூழல்களைக் கையாளுதல்.

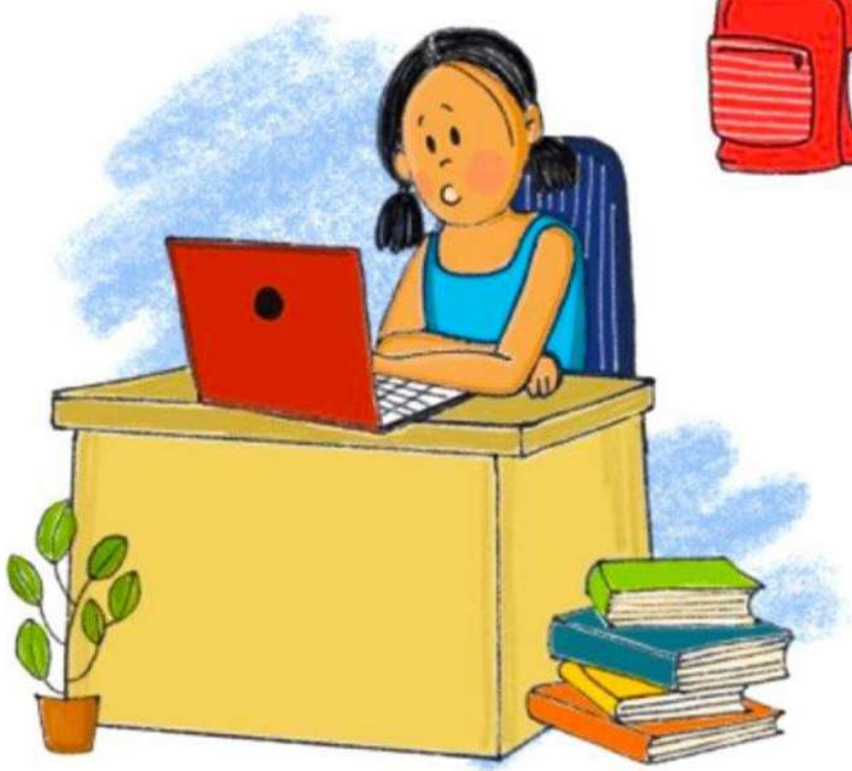


உங்களைச் சுற்றி இது போன்ற

நிகழ்வுகளைப் பார்க்கிறீர்களா?

குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை, கொடுமை மற்றும் சுரண்டல்கள் அதிகரித்து வரும் சூழல்களைக் கையாளுதல்.

உங்களைச் சுற்றி இது போன்ற நிகழ்வுகளைப் பார்க்கிறீர்களா?



குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை, கொடுமை மற்றும் சுரண்டல்கள் அதிகரித்து வரும் அபாய சூழல்கள்.

- சமூகத்திலிருந்து தனிமை படுத்தப் பட்டிருக்கும் இக் காலத்தில் வருமான கஷ்டங்களும் வேலையின்மையும் ஏற்படுத்தும் அதிக மன உளைச்சலால் குடும்ப வன்முறை மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான அடித்தல், தடித்த வார்த்தை பிரயோகம் போன்ற வன்முறையும் அதிகரிக்கும் அபாயம் ஏற்பட்டுள்ளது

- பள்ளிகள் மூடல், வெளி நடமாட்ட தடைகள் ஆகியவற்றால் குழந்தைகள், வீட்டில் ஏற்கனவே அதிக மன உளைச்சல் மற்றும் கவலையில் இருக்கும் பெரியவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் அதிக நேரம் இருக்கும் நிலைக்குத் கட்டாயப் படுத்த படுகின்றனர்.

- எந்த ஒரு குழந்தைக்கும் அல்லது வளரிளம் பருவத்தினருக்கும் எந்நேரத்திலும் எவ்விடத்திலும் பாலியல் கொடுமை ஏற்படலாம். மிகுந்த விழிப்புடன் கவனமாக இருங்கள்.

- குழந்தைகள் நீண்ட நேரத்தை இணையதளத்தில் செலவிடுகிறார்கள். இதனால் பாலியல் சுரண்டல், இணைய அச்சுறுத்தல் மற்றும் பிற இணையதள ஆபத்துகளைச் சந்திக்கிறார்கள்.

- பெரியவர்கள் கண்காணிப்பில் இல்லாமல் தனிமைப் படுத்தப்படும் குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பு அபாயங்கள் அதிகமாக இருக்கும்.

மாற்றுத் திறனுள்ள குழந்தைகள்

இந்த தொற்றுப் பரவல் காலத்தில் மாற்றுத் திறனுள்ள குழந்தைகள் மிக அதிக அளவில் எதிர்வினையாற்றலாம். அன்றாடம் தங்கள் நல்வாழ்வுக்கான கட்டுப்பாடு மற்றவர்களை விடக் குறைவான அளவே இருப்பதால் இக் காலகட்டத்தில் இவர்கள் மிக அதிகமான துன்பம்,கவலை, கோபம் கொண்டிருக்க வாய்ப்பு அதிகம். இது மற்ற உடல் ஊனமுற்ற, மனதளவில் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் மன வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும். இவர்களுக்கு அதிகமான நம்பிக்கையூட்டலும், நிகழ்வு குறித்து அதிக விளக்கங்களும், ஆறுதலும் இன்னும் பிற நேர்மறை வலுவூட்டல்களும் தேவைப்படும். அவர்களிடம் பேசுங்கள். அவர்களின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டனவா என்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் அவர்கள் பங்கேற்க இயல வையுங்கள்.

குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்.

- உங்கள் குழந்தை தவறான அல்லது ஆபத்தான செயலில் ஈடுபட்டால், அமைதியாகவும் உறுதியாகவும் பேசுங்கள்.
- பதற்றம் கொண்ட குழந்தை அடம் பிடிக்கலாம் ,எதிர்த்து நிற்கலாம் அல்லது முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளலாம். கவனச் சிதறல் இல்லாத ஒரு அமைதியான நேரத்தை தேர்ந்தெடுத்து, அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று கேட்டறிந்து, அமைதியான, நிலையான ஆதரவான முறையில் எதிர் வினையாற்றுங்கள்.
- எதிர்மறை நடத்தைக்கான காரணத்தையும் நிலைமையையும் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள்.
- குழந்தைகளுக்குக் குறிப்பிட்ட பொறுப்புகளைக் கொடுத்து ஒரு வழக்கமான செயல்முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதையுடன் அவர்களுடன் உங்கள் உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு கடுமையான ஆபத்து ஏற்படக்கூடும் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால், வெளியிலிருந்து ஆதரவைக் கேட்கும் சாத்தியம் குறித்து அவளுடன் / அவனுடன் பேசுங்கள்.
- சைல்ட்லைன் 1098ஐ அழையுங்கள்
- சுய பாதுகாப்பு விதிகளை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித்தாருங்கள். அவர்கள் உடம்பு அவர்களுக்கே சொந்தம். யாருடைய சங்கடமான தொடுகையோ அல்லது செய்கையோ அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பின்மையை ஏற்படுத்துமானால் அது ஏற்புடையதல்ல.
- பாலியல் கொடுமை குறித்து குழந்தைகள் புகார் அளித்தால் அவர்களை நம்புங்கள்.
- பாலியல் கொடுமை நடந்திருந்தால் உடனே புகார் செய்து உதவியை நாடுங்கள். சைல்ட்லைன் 1098ஐ அழையுங்கள் அல்லது காவல்துறை உதவி எண்ணில் அல்லது குழந்தை நலக் குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- குடும்ப வன்முறை இருக்குமானால் மகளிர் உதவி எண் 1091 அல்லது காவல்துறை உதவி எண் 100ஐ அழையுங்கள்.
- குடும்ப வன்முறை இருப்பின் இணைப்பு 1ல் தரப்பட்டுள்ள உதவி எண்களை அழைக்கலாம்.

இணையதளத்தில் பாதுகாப்புடன் இருக்க 5 பொன்னான விதிகள்:

1. உங்களுக்குப் பிடிக்காதவர்களை முடக்கம் செய்வதில் தவறில்லை.
2. முன்பின் தெரியாதவர்களின் நட்பழைப்பை ஏற்காதீர்கள்
3. சந்தேகத்திற்குரிய மின்னஞ்சல்களை உடனேயே அழியுங்கள்.
4. கடவுச் சொல்லைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.
5. பொது கணினியை உபயோகித்தால் தளத்திலிருந்து வெளியேற (log out) மறக்காதீர்கள்.

இணையதளத்தில் பாதுகாப்புடன் இருக்க இந்த 5 பொன்னான விதிகளைக் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.

இணையதளத்தில் பாதுகாப்புடன் இருங்கள்.

6ல் இருந்து 10 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான கருவிப் பெட்டகம்

குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து நீங்கள் செய்யக் கூடிய செயல்பாடுகள்

(6ல் இருந்து 10 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கானது.)

இந்த கையேடு குழந்தைகளின் மனதை அமைதிப்படுத்தவும், தீர்வு சார்ந்த, எதிர்காலத்தில் கவனம் செலுத்தும், ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் மன அழுத்தங்களைச் சமாளிக்கவும் உதவும் கருவிகளை வழங்குகிறது.

6ல் இருந்து 10 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான படைப்பாற்றலைத் தூண்டக்கூடிய செயல்பாடுகள் இப் புத்தகத்தில் கீழ்கண்டவாறு உள்ளது:

1. செய்தியுடன் கூடிய, அச்சிடக்கூடிய படைப்பாற்றல் தாள்கள்(7 கொரோனா பரிசு ஒட்டிகள் மற்றும் 3 நன்றி அறிவிப்பு வண்ணம் தீட்டும் தாள்கள்)

2. கோவிட்-19 நோய்க்கான அறிகுறிகள், அந்நோய்த் தொற்றும் விதம், நோய் தடுப்பு முறைகள் இவற்றை விளக்கும் விளக்க வரைபடம் மற்றும் பணித்தாள்

3. கோவிட்-19 குறித்து செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவைகள் என்பதைப் பற்றிய செய்திகள் கொண்ட பராமரிப்பாளர்களுக்கான கையேடு.

4. சொல் ஜாலங்கள். (கோவிட்-19 குறித்துக் கதை சொல்லும் செயல்பாடுகள்)

கொரோனா கிருமி பரிசு ஒட்டிகள்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள், கத்தரித்து எடுத்த இந்த ஒட்டிகள் மூலம் கொரோனாவை எதிர்க்க நாம் செய்ய வேண்டிய நேர்மறை மற்றும் சுகாதார செயல்களைக் குறித்து, 6ல் இருந்து 10 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளோடு, கலந்துரையாடலைத் தொடங்கலாம்.

- குழந்தைகள் பயம் மற்றும் பதட்டத்திற்கு ஆளாகாமல், பாதுகாப்பான மற்றும் சுகாதாரமான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க நேர்மறை வலுவூட்டல்களை நிர்ணயம் செய்யுங்கள்.

- குழந்தைகள் அனைத்து தகவல்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. குறிப்பிட்டு கேட்டாலொழிய அவர்களுக்குக் கவலை அளிக்கக் கூடிய தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள தேவை இல்லை.

- கவனத்துடன் ஏற்றுக்கொள்வதையும், தீர்வை மையமாகக் கொண்ட சிந்தனையில் ஈடுபடுவதையும் சரிசமமாக கொண்ட ஒரு கண்ணோட்டத்தை கொள்ளுங்கள்.

- மிகச் சிறிய குழந்தைகள் தற்போதுள்ள சூழலைச் சிறிதும் அறியமாட்டார்கள். ஆனால், அன்றாட வழக்கங்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களால் கலக்கம் அடையலாம். அல்லது சுற்றியுள்ளோர் கவலையோடும் வருத்தத்தோடும் இருப்பதை உணரலாம்.

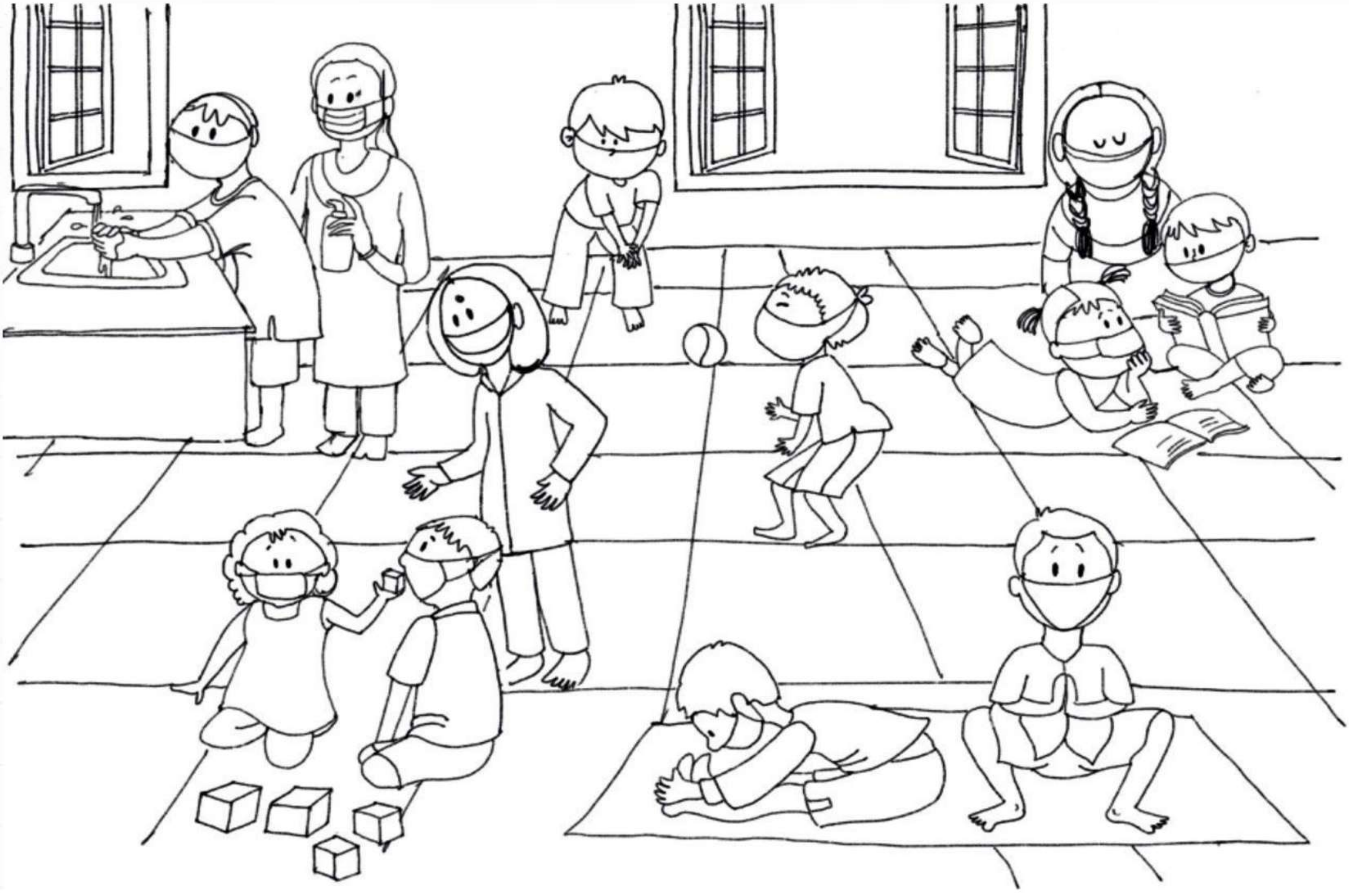
- சிறிய குழந்தைகள் எவ்வாறு இருக்கிறார்கள் என்று அடிக்கடி பாருங்கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் கவலை இருந்தால் அதை வெளிக் கொணர அவர்களுக்கு வாய்ப்பு கொடுங்கள்.

கொரோனா போராளிகளுக்கான பரிசு ஓட்டிகள்

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி: உலகம் முழுவதும் விஞ்ஞானிகளும், சுகாதாரப் பணியாளர்களும் கொரோனா பரவலைத் தடுத்து சமுதாயத்தைப் பாதுகாக்க கடுமையாக உழைத்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைப் பகிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.இந்த அவசரக் காலத்தில் கருணை மிக்க மனிதர்கள் செயல் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரிய வரும் போது குழந்தைகள் ஆறுதல் அடைவார்கள். எப்போதெல்லாம் தேவையோ அப்போதெல்லாம் இந்த செயல் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகள் மேலும் மேன்மையாக உணர உதவுங்கள். அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.இந்த தொகுப்பில் உள்ள 3 வண்ணம் தீட்டும் தாள்கள், நம் விஞ்ஞானிகளும் & சுகாதாரப் பணியாளர்களும் கோவிட்-19 ஐ எதிர்த்துப் போராடும் செயலை காட்டும். இந்த வரைபடங்கள் படைப்பு ஈடுபாட்டின் மூலம் நேர்மறை செய்திகளை மனதில் நிலை நிறுத்தும்.

இத் தாள்களை அச்செடுக்க முடியவில்லை என்றால் அவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் காண்பித்து படம் வரைந்து வண்ணம் தீட்ட ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

கொரோனா பாதிப்பு காலத்தில் குழந்தை நேய இடங்கள்.



கொரோனாவை எதிர்த்துப் போராடும் வீரர்கள்.

கொரோனா கிருமியிடமிருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்.

விளக்க வரைபடம் மற்றும் பணித்தாள்

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி.

ஆவணத்தின் இப் பகுதியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளுக்காக கோவிட்-19 நோய்க்கான அறிகுறிகள், அந்நோய்த் தொற்றும் விதம், நோய்த் தடுப்பு முறைகள் இவற்றை விளக்கும் விளக்க வரைபடம் மற்றும் (அந்த வரைபடம் சார்ந்த) பணித்தாள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் இந்த விளக்க வரைபடம் மற்றும் பணித்தாளை உபயோகிக்கலாம். இதே விளக்க வரைபடம் பணித்தாள் கருவியாகவும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பராமரிப்பாளர் விளக்க வரைபடத்தை விளக்கமாக எடுத்துரைத்தப் பிறகு அதை தேவைப்பட்ட மொழில் அச்செடுத்து கற்றவைகளை வலுப்படுத்தக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாடத் திட்டமாகத் தரலாம்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வரைபட விளக்க அமர்வில் கீழ்க்காணும் முக்கிய புள்ளிகளை உபயோகிக்கலாம்.

“இந்த ஐந்தை செய்”. இந்த 5 அடிப்படை செயல்களைப் பின்பற்றி கொரோனா பரவலைத் தடுக்க உதவி செய்.

1. **கைகள்:** கைகளை அடிக்கடி (20 வினாடிகளுக்குக் குறையாமல் சோப்பு மற்றும் நீர் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த கைகழுவி திரவத்தால்) கழுவவும்.

2. **முழங்கை:** அதில் இருமிக்கொள்.

3. **முகம்:** அசுத்தமான கைகளால் முகத்தைத் தொடாதே.

4. **இடைவெளி:** பாதிப்புள்ள நபரிடமிருந்து பாதுகாப்பான இடைவெளி (ஒரு மீட்டர் அல்லது 3 அடி) விட்டு விலகி இருக்க வேண்டும்.

5. **வீடு:** வீட்டிலேயே இரு.

குறிப்பு: இந்த 5 அடிப்படை செயல்கள் எல்லோராலும் பின்பற்ற வேண்டியவை என்று குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்வது மிக முக்கியம். நீங்கள் இவற்றைச் செய்து காட்டுங்கள்.

விளக்க வரைபடச் சுவரொட்டி

தடுத்தல்

இருமல், தும்மல் வரும்போது கைக்குட்டையால் வாயை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள்.

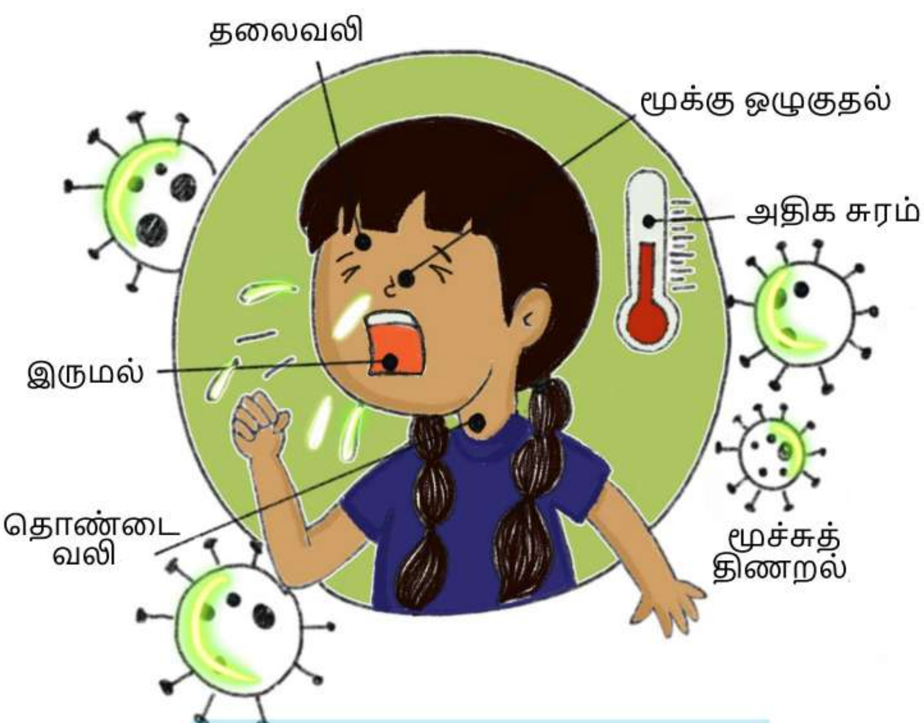
எப்போதும் பாதுகாப்பு முககவசம் அணியுங்கள்.

தொற்றுப் பரவல்

பிறரைத் தொடல்

இருமல், தும்மல் மூலம் காற்றில் பரவுதல்.

கிருமியால் அசுத்தமான பொருள்கள்



நோய்க்கான அறிகுறிகள்

சிகிச்சை

சத்தான உணவு, நல்ல தூக்கம்

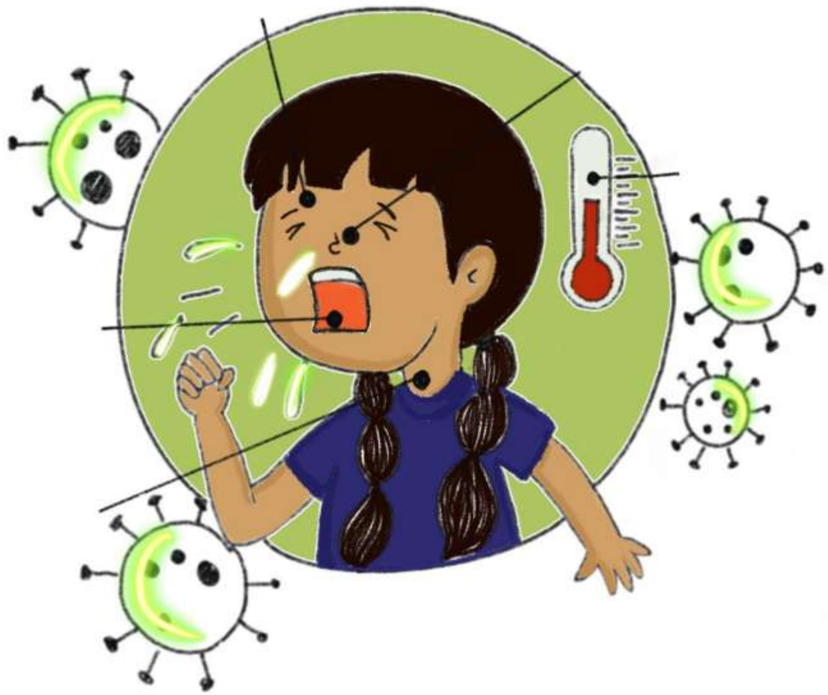
அவசர அபாயமாக இருந்தால் மட்டுமே மருத்துவரைச் சந்தியுங்கள்

வீட்டடங்கில் இருங்கள்.

இந்த செயல்தாளைப் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர் உதவியுடன் பூர்த்தி செய்க.

தடுத்தல்

தொற்றுப் பரவல்



சிகிச்சை

கோவிட் 19-செய்ய வேண்டியவை/ செய்யக் கூடாதவை விவரங்கள் அடங்கிய பராமரிப்பாளர்களுக்கான கையேடு

இப் பகுதியில் கோவிட் 19 பற்றி குழந்தை நேய முறையில் குழந்தைகளுடன் பேசுவதற்கான யுக்திகள்-(செய்-செய்யாதே) கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

கை கழுவுதல் போன்ற திறன் மிக்க தடுப்பு முறைகள் குறித்து நேர்மறையாக வலியுறுத்திக் கூற உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உரையாடல் குழந்தைகளை அச்சப்படுத்தவோ அல்லது பயத்தை உண்டாக்குவதாகவோ இருக்க கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்க.

கொரோனா தொற்று நோய்-2019 குறித்து குழந்தைகளிடம் எப்படிப் பேசவேண்டும்

குழந்தைகளுக்கு இணையதளத்தில் அல்லது தொலைக்காட்சியில் காண்பதையும் அல்லது பிறரிடமிருந்து கேட்பதையும் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். இதனால் அவர்கள் பதட்டம், மன அழுத்தம், சோகம் போன்றவற்றுக்குஉள்ளாகலாம். குழந்தைகள் இச் சூழலை புரிந்து கொள்ளவும் சமூக உளவியல் ரீதியாக எதிர்கொள்ளவும் கல்வியாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் எப்படி உதவலாம் என்பது குறித்தும், மேலும் செய்ய வேண்டிய மற்றும் செய்யக் கூடாத செயல் பட்டியல் ஒன்றும் இங்கே தரப்பட்டுள்ளது.

செய்:

கொரோனா நோய் உள்ளவர்கள், அந்நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறுபவர்கள், அந்நோயிலிருந்து மீண்டவர்கள், அந்நோயால் இறந்தவர்கள் பற்றிப் பேசுங்கள்.

செய்யாதே:

கொரோனா கேஸ், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று அழைக்காதீர்.

செய்:

விஞ்ஞானிகளும், சுகாதார பணியாளர்களும் கொரோனா பரவலைத் தடுத்து சமுதாயத்தைப் பாதுகாக்கக் கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கதைகளாகச் சொல்லி நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

கருணை மிக்க மனிதர்கள் செயல் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரிய வரும் போது குழந்தைகள் மிக்க ஆறுதல் அடைவார்கள்.

குழந்தைகள் இந்த நோய் ஒரு களங்கம் அல்லது இழுக்கு என்று உணர்கிறார்களா அல்லது அப்படிப் பரப்புகிறார்களா என்று கண்டு பிடியுங்கள்.

செய்யாதே:

இடம், ஜாதி, மதம் ஆகியவற்றை நோயுடன் சம்பந்தப் படுத்தாதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: இந்த நோய்க்கிருமி ஜாதி, மதம், இனம், குறிப்பிட்ட மக்கள் தொகை இவற்றைப் பார்த்து வருவதில்லை.

செய்:

உண்மையைக் குழந்தைநேய முறையில் நேர்மையாக விளக்குங்கள்.விவரமான பதில் வரும் முறையில் வினா எழுப்பி அவர்களின் பதிலைக் கவனமாக கேளுங்கள்.

செய்யாதே:

அவர்கள் கவலைகளைச் சுருக்கவோ தவிர்க்கவோ செய்யாதீர்கள்.

போலியான வாக்குறுதிகளை அளிக்காதீர்கள்.

செய்:

கைக்கழுவதல் போன்ற நற்பயன் அளிக்கக் கூடிய தடுப்பு முறைகளின் முக்கியத்தை வலியுறுத்தி நேர்மறையில் பேசுங்கள்.

நம்மையும் நாம் நேசிப்பவர்களையும் பாதிக்கப்படக்கூடிய சூழலில் உள்ளவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள நாம் அனைவரும் செய்யக் கூடிய எளிய வழிமுறைகள் இருக்கின்றன.

செய்யாதே:

அச்சம் தரக்கூடிய பயம் சார்ந்த உரையாடல்களைத் தவிருங்கள்.

செய்:

குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கு உண்மையான பதில் தெரியவில்லை என்றால் ஊகித்துச் சொல்லாதீர்கள். சரியான பதிலை ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஆராய்வதற்கான சந்தர்ப்பமாக இதை பயன்படுத்துங்கள்.

செய்யாதே:

இது நடக்கக் காத்திருந்த ஒரு பேரழிவு என்றெல்லாம் அவர்களைப் பயமுறுத்தாதீர்கள்.

செய்:

கொரோனா நோய்த் தொற்றுக்கு "உள்ளானவர்கள்" அல்லது நோய்த் தொற்று "பெற்றவர்கள்" பற்றிப் பேசுங்கள்.

செய்யாதே:

கொரோனா நோய்த் தொற்று பரப்பியவர், மற்றவர்களுக்கு நோய்த் தொற்று ஏற்படுத்தியவர், நோயைப் பிறர்க்கு கடத்தியவர் என்றெல்லாம் பேசாதீர்கள். ஏனென்றால் இப்படிச் சொல்வது, அவர்கள் அதை வேண்டுமென்றே செய்தார்கள் என்ற பழியை ஏற்படுத்தும்.

செய்:

சமீபத்திய அதிகாரப்பூர்வமான சுகாதார ஆலோசனைகள் மற்றும் விஞ்ஞான உண்மைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு கோவிட்-19 ஆபத்து குறித்து மிகச் சரியாகப் பேசுங்கள்.

செய்யாதே:

உறுதி செய்யப் படாத வதந்திகளை பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். பேரழிவு, கொள்ளை நோய் போன்ற அச்சம் தரக் கூடிய மிகையான சொற்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

செய்:

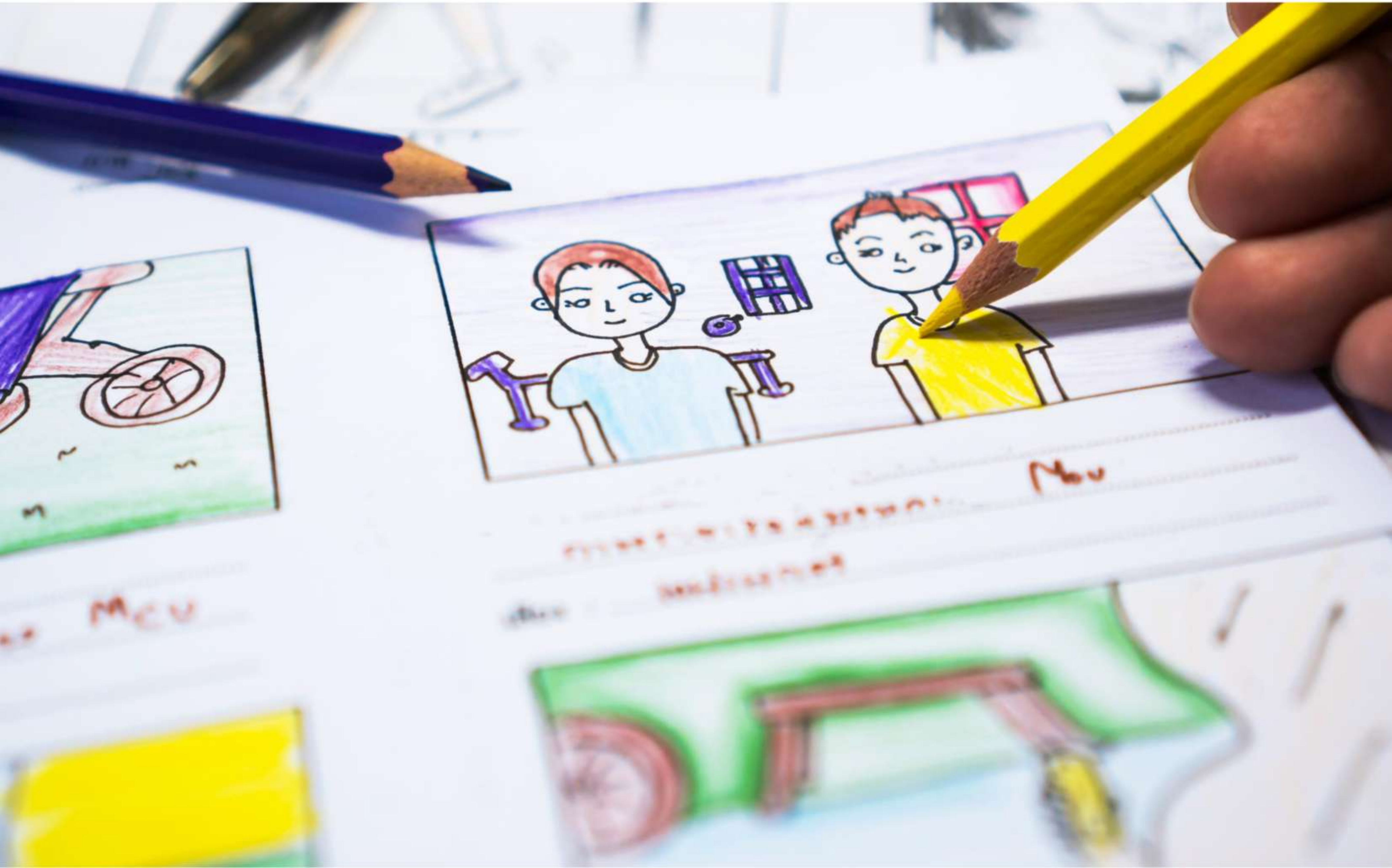
நீங்கள் சமூக இடைவெளியை பின்பற்றுதல், சுகாதாரமாக இருத்தல், மற்றவர்களை, குறிப்பாக நோயாளிகள் மற்றும் பலவீனமானவர்களை கருணையுடன் அணுகுதல் போன்றவற்றை கடைப்பிடித்தால், அதை உங்கள் குழந்தைகளும் வளரிளம் பருவத்தினரும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

செய்யாதே:

எப்போதும் குழந்தைகள் உங்கள் செய்கைகளையே பிரதிபலிக்கிறார்கள்.

தங்கள் பணிகளைச் செய்துவரும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள், விமானப் பணியாளர்கள் போன்றவர்களிடம் எதிர்மறை செயல்களில் ஈடுபடாதீர்கள்.அவர்கள் கொரோனா நோய் பரப்புபவர்கள் என்ற இழிச் சொல்லைச் சொல்லாதீர்கள். ஒவ்வொரு வினாடியும் குழந்தைகள் உங்களைப் பார்த்து கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சொல் ஜாலங்கள். (Covid-19 குறித்து கதை சொல்லும் கருவிப் பெட்டகம்)



சொல் ஜாலங்கள். (கோவிட்-19) குறித்துக் கதை சொல்லும் கருவிப் பெட்டகம்)

இப்பகுதியில் கீழ்க்காணும் வளங்கள் இருக்கின்றன:

கதை சொல்லுதல் மூலம் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துதல், அவர்களின் பதட்டம் மற்றும் தனிமையை போக்கவும், மன அழற்சி, பதட்டம் இவற்றை எதிர்கொள்ளவும் உதவும் ஒரு தனித்துவமான மற்றும் அசல் வழி

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

பதற்றம் என்பது நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் விஷயங்கள் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மைக்கான ஒரு இயற்கையான எதிர்வினை. நம்மில் பலருக்கு இந்த கொரோனா கிருமியும், கோவிட்-19 நோயும் ஒரு நிச்சயமற்ற எதிர்காலத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

மக்கள் தங்கள் உடல்நலன் மற்றும் அவர்கள் நேசிப்பவர்களின் உடல்நலன் குறித்து கவலை கொள்வர்.

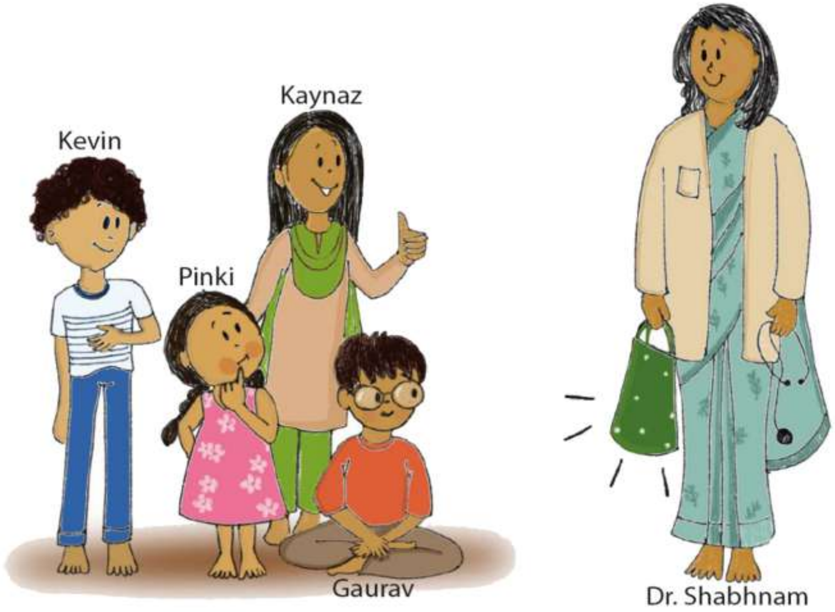
அதைப் போலவே குழந்தைகளும், பள்ளி, பெற்றோரின் பொருளாதாரம், வீட்டில் இருக்கும் உணவுப் பொருட்கள், அவர்களின் முக்கியமான பொழுதுபோக்குகளில் பங்கேற்க முடியுமா என்றும் மற்றும் அவர்கள் வாழ்க்கையின் இன்னும் பல முக்கியமான பகுதிகளைக் குறித்து மிகுந்த கவலை கொள்வார்கள்.

ஏற்கனவே அதிக பதற்றம் கொண்ட குழந்தைகள் இக்காலகட்டத்தில் இன்னும் அதிக பதற்றம் அடைவார்கள்.

கதைகள் சொல்வதன் மூலம் அவர்களின் கவனத்தைத் திசை திருப்பலாம். அதே சமயம் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளை பற்றியும் பேசுங்கள்.

வார்த்தை ஜாலங்கள்

மருத்துவர்கள் கொரோனா நோயை முறியடிக்க நீங்கள் எப்படி உதவலாம் என்பதைக் குறித்து ஒரு சிறு கதையைப் புனையுங்கள்.



பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கான நினைவூட்டி:

நேர்மறை சிந்தனை மற்றும் அணுகுமுறையை வலுப்படுத்துதல் மிக அவசியம்.

கதைகள் சொல்வதன் மூலம் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துதலே இதற்குச் சிறந்த வழி.

கோவிட்-19 மற்றும் கொரோனா நோயை முறியடிக்க சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றுதல்,அடிக்கடி கை கழுவுதல்,தனிமையில் சில காலம் இருப்பது போன்ற செயல்கள் மூலம் நாம் எல்லோரும் பங்கேற்க வேண்டும் என்பதைக் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளட்டும்.

இக் கருத்தை, தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதாபாத்திரங்களை வைத்து ஒரு கதையை உருவாக்கக் குழந்தைகளை ஊக்குவியுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதாபாத்திரங்களை வெட்டுருக்களாகவும் (கட்அவுட்களாகவும்) நாடகத்தில் பயன்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக நேர்மறை கதைகளுக்கான இந்த நினைவூட்டி களை கொடுங்கள்.

எங்கள் மையத்திற்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை மருத்துவர் ஷப்னம் அவர்கள் அனைவருக்கும் சிறு சிறு பைகளுடன் வந்தார். எப்போதும் போல பிங்கி தான் முதல் கேள்வியைக் கேட்டாள்: "இதெல்லாம் எதற்காக ஆண்ட்டி?"

"செல்லங்களே, உங்கள் அனைவருக்கும் ஆளுக்கொரு ஒரு பை". இதில் உங்கள் பாதுகாப்புக்காக ஒரு முகமூடி, ஒரு சோப்பு, ஒரு கைச்சுத்த கிருமிநாசினி பாட்டில் இருக்கிறது" என்று மருத்துவர் ஷப்னம் பதில் அளித்தார்.

குழந்தைகளின் குழப்பமான முகபாவத்தைக் கண்ட அவர்" வந்து உட்காருங்கள். எப்படி என்று சொல்கிறேன்" என்றார்.

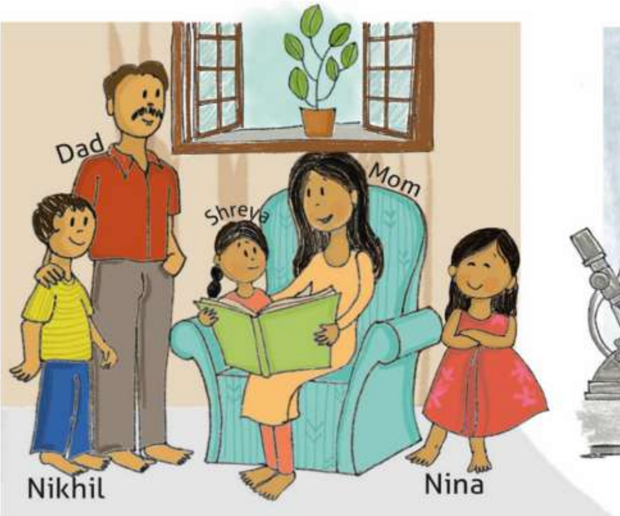
முதல் கதை நினைவூட்டி.

குறிக்கோள்:

கோவிட்-19 நோய் சர்வதேச பரவல் காலத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி என்பதை குழந்தைகள் விளையாட்டு முறையில் புரிந்து கொள்ள நேர்மறை செய்தியின் மூலம் உதவுதல்.

வார்த்தை ஜாலக்காரர்கள்

கோவிட் 19 நோய்க்கு ஒரு சிகிச்சையைக் கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சி கூடங்களில் விஞ்ஞானிகள் வேலை செய்வதைக் குறித்து ஒரு சிறுகதை பின்னுங்கள்.



Nina's mom at work in her lab

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

பெற்றோர்கள் உட்படப் பெரியவர்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்காக அனைத்து செயல்களையும் செய்து வருகிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுவது மிகவும் முக்கியம். எதிர்காலத்தில் அனைவரும் இம்மாதிரி நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்க விஞ்ஞானிகள் கோவிட் 19 நோய்க்கு ஒரு சிகிச்சையைக் கண்டுபிடிக்க மிகவும் கடினமாக உழைக்கிறார்கள். இக் கருத்தை, தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதாபாத்திரங்களை வைத்து ஒரு கதையை உருவாக்கக் குழந்தைகளை ஊக்குவியுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதாபாத்திரங்களை நாடகத்திலும் பயன்படுத்தலாம்.

நேர்மறையான கதைகளுக்கான குறிப்புகளைக் கொடுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக:

நீனா கவலை தோய்ந்த கண்களுடன் தன் தாயைப் பார்த்தபடி படுக்கையில் அமர்ந்திருந்தாள். அவள் பக்கத்தில் புத்தகம் திறந்தபடி இருந்தது. 20 நிமிடங்களுக்கும் மேலாக அவள் புத்தகத்தை ஏறெடுத்தும் பார்க்கவில்லை.

"அம்மா, நான் செய்தியில் பார்த்தேன். கொரோனா கிருமியோடு வேலை செய்யும் மருத்துவர்களுக்கும், விஞ்ஞானிகளுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் அந்த நோய் தொற்றிக் கொள்ளும் அபாயம் உள்ளதாமே. இது உண்மையா?" என்று மெல்லிய குரலில் கேட்டாள்.

அவள் தாய் புன்முறுவல் பூத்தாள். நடந்து வந்து நீனாவின் பக்கத்தில் அமர்ந்தாள்."ஆம். இது ஒரு ஆபத்தான சூழ்நிலைதான் என் செல்லமே. ஆனால் கவலைப்படாதே. உன் அம்மா மிகவும் அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு விஞ்ஞானி..." என்றாள்.

அப்பா அம்மா நிகில் நீனா ஸ்ரேயா

நீனாவின் அம்மா தன் ஆராய்ச்சி கூடத்தில் பணியில்.

இரண்டாவது கதை நினைவூட்டி

குறிக்கோள்:

பெரியவர்கள் குறிப்பாகச் சுகாதார ஊழியர்கள் மற்றும் விஞ்ஞானிகள் கோவிட் 19 நோய்க்கு ஒரு சிகிச்சையைக் கண்டுபிடிக்க மிகவும் கடினமாக கருணையுடன் உழைக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள்

வார்த்தை ஜாலங்கள்.

உண்மை செய்திக்கும் பொய் செய்திக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறிந்து கொள்வதின் முக்கியத்தை ஒரு சிறுகதையாகப் புனையுங்கள்.

Uncle Neel on evening news on television

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி:

இன்றைய குழந்தைகள் கைதொலைபேசி, டேப்லெட் போன்ற மின்னணு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பல இடங்களிலிருந்து பலவிதமான செய்திகளை அவர்கள் பெறுகிறார்கள். இவற்றில் பல உண்மையற்ற முழுமையற்ற செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆகவே எல்லா காலங்களிலும் குழந்தைகளுக்கு உண்மையான, முழுமையான செய்திக்கும் உண்மையற்ற, முழுமையற்ற செய்திக்கும் தரம் பிரித்துப் பார்க்க கற்றுக் கொடுப்பதே சிறந்ததாகும். அவர்களுடன் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொண்டு இந்த வித்தியாசத்தை புரிந்து கொள்ள உதவுங்கள். இங்கே தரப்பட்டுள்ள கதாபாத்திரங்களை வைத்து குழந்தைகள் சொந்தமாக ஒரு கதையை உருவாக்க உதவுங்கள். நாடகமாகவும் நடித்தும் காட்டலாம்.

உதாரணமாகக் கீழ்க்கண்டவாறு நேர்மறை கதைகளுக்கான நினைவூட்டி களை கொடுங்கள்:

ரோஹித், ராகுல் இருவரும் இரட்டைப் பிறவிகளாயினும் பிடித்தவை பிடிக்காதவை இவற்றில் இரு துருவங்களே. ஆனால் இருவருக்கும் பிடித்த நீல் மாமா தொலைக்காட்சியில் மாலை செய்திகள் வாசிப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

“இந்த செய்தியாளர்கள் அவர்களுக்கு தெரிந்த அனைத்தையும் நமக்குச் சொல்வதில்லை என்று யாரோ சொல்லக் கேட்டேன்” என்று ராகுல் சொன்னான்.

“நீ நிறையப் படிக்க வேண்டும் என நான் நினைக்கிறேன். அப்போது தான் நீ அந்த நபர் போன்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்கவேண்டியதிருக்காது” என்று ரோஹித் பதில் அளித்தான். “ நீ நீல் மாமாவுடன் பேச வேண்டும்.......”

ரோஹித்   ராகுல்   நீல் மாமா தொலைக்காட்சி மாலை செய்திகளில்.

செய்திகள்

மூன்றாம் கதை நினைவூட்டி

குறிக்கோள்:

தினசரி அதிகரித்து வரும் இந்த தொற்றுநோய் பரவல் காலத்தில் போலி செய்திகளால் ஏற்படும் தீங்கு மற்றும் தேவையற்ற பீதி மற்றும் பதட்டம் ஆகியவற்றை குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ள உதவுங்கள்.

வார்த்தை ஜாலங்கள்.

நோய் தாக்கங்கள் ஆண்களையும் பெண்களையும் வித்தியாசமாகப் பாதிக்கின்றன, மற்றும் தொற்றுநோய் பரவல் ,பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள், ஓரங்கட்டப்பட்டவர்களான மாற்றுத்திறனாளிகள், மிகுந்த வறுமையில் உள்ளவர்கள், போன்றவர்களிடம் ஏற்கனவே உள்ள ஏற்றத்தாழ்வுகளை எப்படி மேலும் மோசமாக்குகிறது.

பாதுகாப்பு, கௌரவம்/கண்ணியம், மனித உரிமைகள் இவற்றைஅதிகரிக்க, துல்லியமான மற்றும் ஆதரவான பராமரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் வகையில் ஒரு சிறு கதையினை புனையுங்கள்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி:

நோய் பரவல் மற்றும் இயற்கை பேரிடர் காலங்களில் பெண்கள் மற்றும் சிறுமியர் மீதான வன்முறை மற்றும் பாகுபாடுஎன்பது ஒரு தீவிர பிரச்சினையாகும்.

சிறுவர்/சிறுமியர், பாலின சமத்துவம் என்பது பேச்சுவார்த்தை மற்றும் சமரசத்திற்கு உட்பட்டது அல்ல என்று அறிந்து கொள்ளப் பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களின் ஈடுபாடு தேவை.

இங்கே தரப்பட்டுள்ள கதாபாத்திரங்களை வைத்து குழந்தைகள் சொந்தமாக ஒரு கதையை உருவாக்க உதவுங்கள். நாடகமாகவும் நடித்தும் காட்டலாம்.

உதாரணமாகக் கீழ்க்கண்டவாறு நேர்மறை கதைகளுக்கான நினைவூட்டிகளை கொடுங்கள்.

அம்மா!!!!

நிதி படிக்கட்டுக்களில் தாவி ஓடி வந்து பார்த்தால் நைனா அறையில் அழுது கொண்டிருந்தாள்

“என்ன நடக்கிறது இங்கே? அமித் நீயா தங்கையை அழ வைத்தாய்?”என்று கடுமையான குரலில் கேட்டாள்.

“ஆனால் நான் சும்மா தான் சீண்டினேன்” என்றான் அமித்.

உட்கார் இப்போது. உன்னிடம் பேசவேண்டும். உன் தங்கையாக இருந்தாலும் யாரையும் சீண்டுவது சரியல்ல” என்றாள் சாந்தமடையாமல்.

நான்காம் கதை நினைவூட்டி

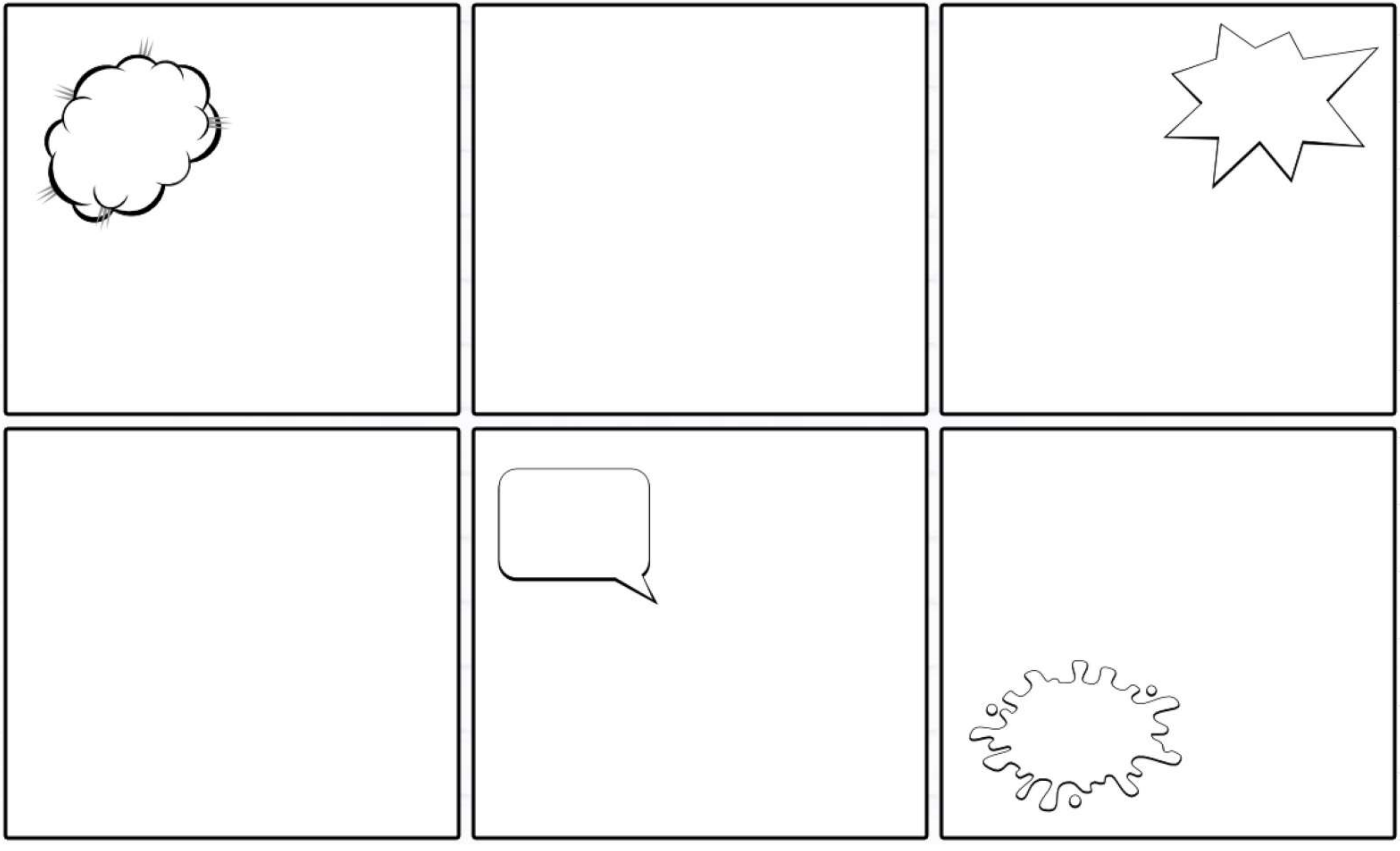
குறிக்கோள்கள்:

1. நோய் தாக்கங்கள் எப்படி ஆண்களையும் பெண்களையும் வித்தியாசமாகப் பாதிக்கின்றன, மற்றும் தொற்றுநோய் பரவல் ,பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள், ஓரங்கட்டப்பட்டவர்களான மாற்றுத்திறனாளிகள், மிகுந்த வறுமையில் உள்ளவர்கள், போன்றவர்களிடம் ஏற்கனவே உள்ள ஏற்றத்தாழ்வுகளை எப்படி மேலும் மோசமாக்குகிறது என்பதையும் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ள உதவுவது.

2. நோய் தாக்கம் போன்ற நெருக்கடி காலங்களில் வீட்டில் பதட்டங்கள் அதிகரிப்பதால், பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு மிக நெருங்கிய உறவினரால் வன்முறை மற்றும் பிற குடும்ப வன்முறையின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகும் ஆபாயம் அதிகமாக இருக்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவுவது

3. எவ்வாறு உதவியை பெறுவது என்று குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுதல். அவர்கள் சைல்ட்லைன் 1098 ஐ அழைக்கலாம்.

குழந்தைகள் தங்கள் கதைப்பலகையை உருவாக்க இந்த வார்ப்புருவை பயன் படுத்தலாம்.



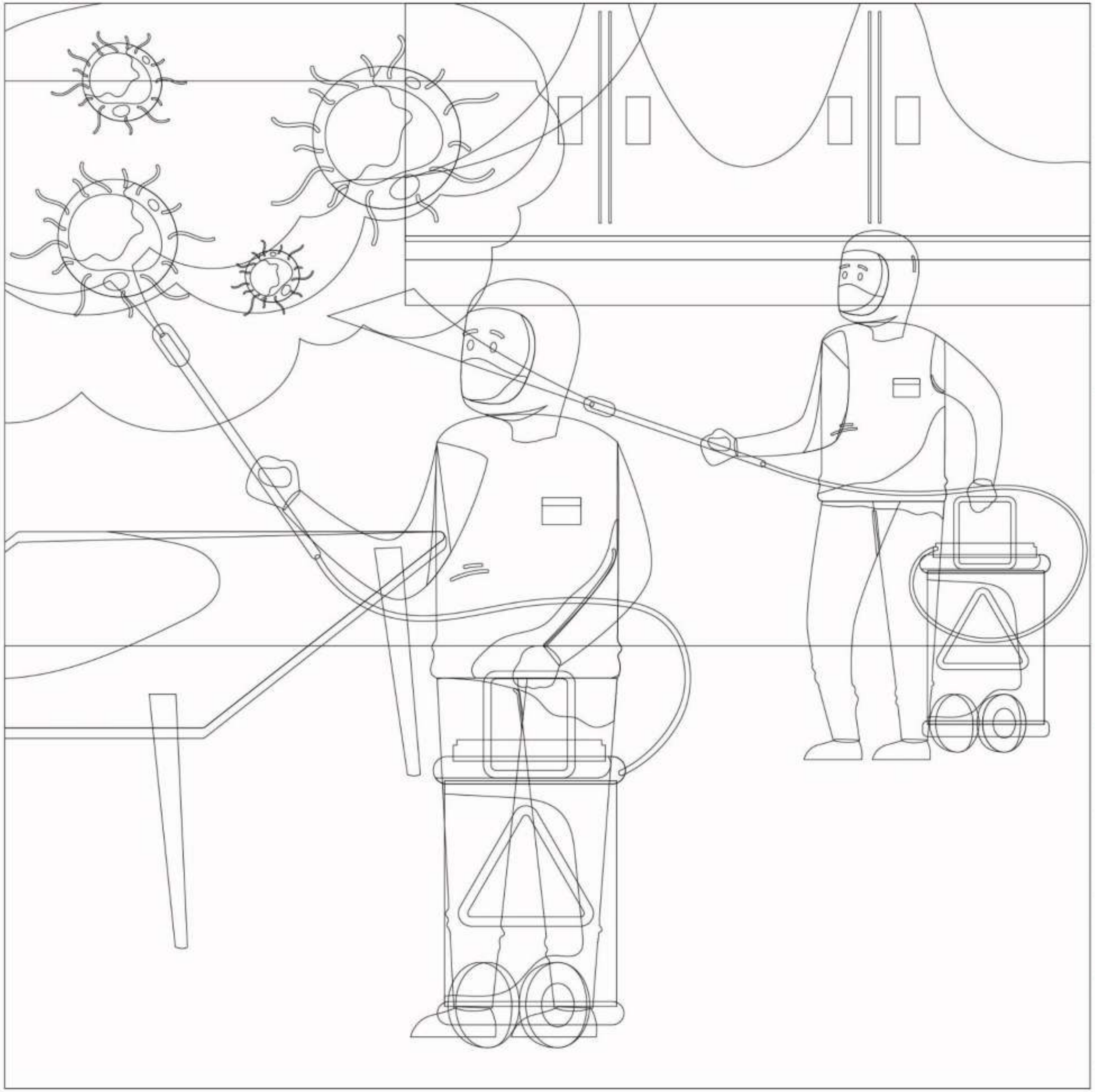
11ல் இருந்து 19 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான கருவிப் பெட்டகம்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி: உலகெங்கிலும் உள்ள சுகாதார ஊழியர்கள் மற்றும் விஞ்ஞானிகள் எவ்வாறு நோய் பரவலை நிறுத்தி சமூகத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க செயல்படுகிறார்கள் என்பதைப் பகிரவும். கருணை உள்ளம் கொண்ட மனிதர்கள் அவசரக் காலங்களில் நடவடிக்கை எடுத்து வருகின்றனர் என்பதை அறிவது குழந்தைகளுக்கு ஒரு பெரிய ஆறுதலாக இருக்கும் .குழந்தைகள் மேலும் முன்னேற்றமாய் உணர தேவையான போதெல்லாம் இந்த பணிப்புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தவும். அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள். இந்த தொகுப்பில் 3 வண்ணத் தாள்கள் உள்ளன. இவை நம் விஞ்ஞானிகள் மற்றும் சுகாதார ஊழியர்கள் கோவிட் -19 நோயை எதிர்த்துச் செயல்படுத்துவதை காட்டுகிறது. இந்த வரைபடங்கள் நேர்மறையான செய்திகளை ஆக்கப்பூர்வமான ஈடுபாட்டின் மூலம் பதியவைக்கும்.

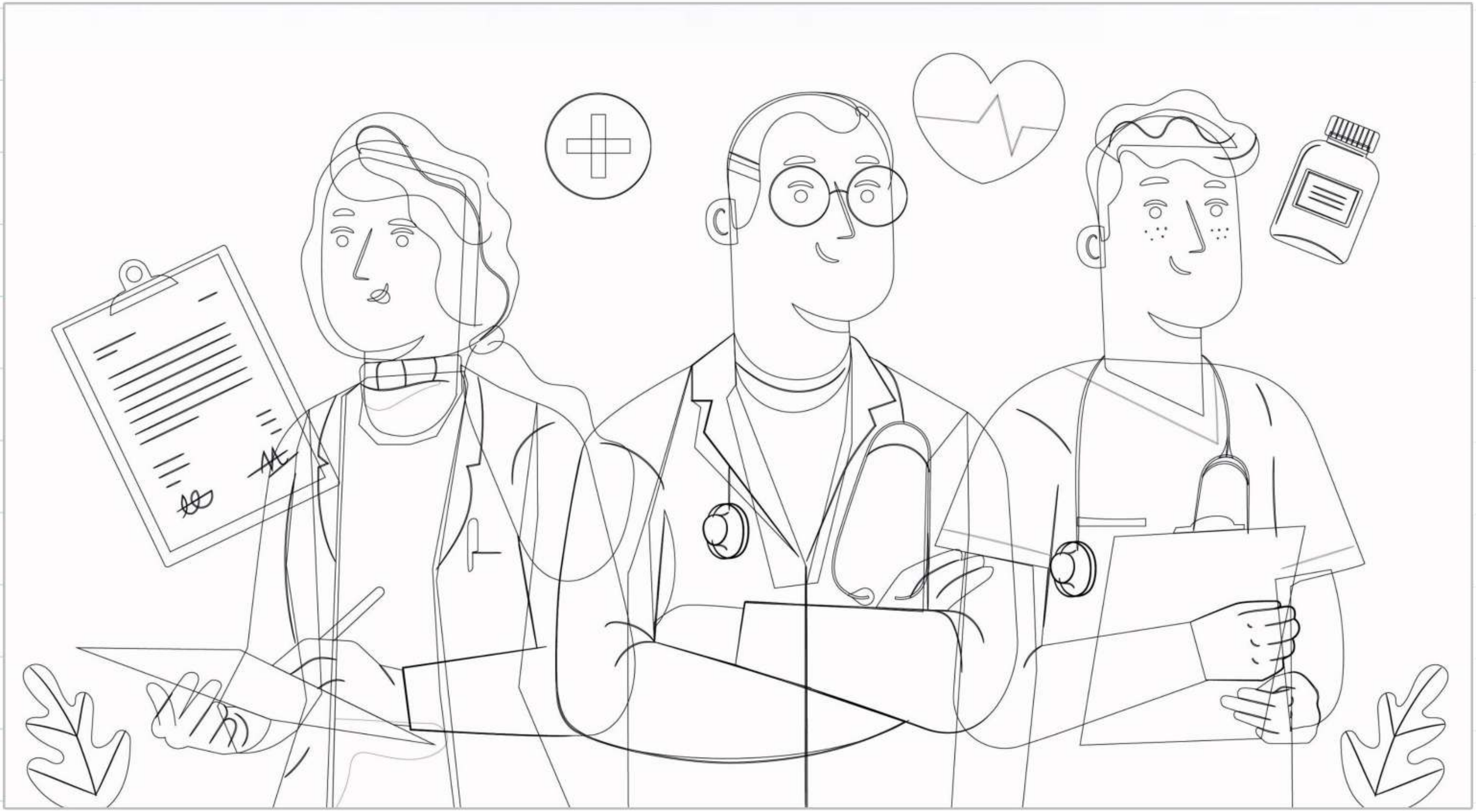
நீங்கள் தாள்களை அச்சிட முடியாவிட்டால், அவற்றை இளம் பருவத்தினருக்குக் காட்டி, அவற்றை வரைந்து வண்ணம் தீட்ட ஊக்குவிக்கவும்.

இத் தாளில் வண்ணம் தீட்டி, கொரோனா நோயைக் குணப்படுத்த கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் விஞ்ஞானிகளுக்கு உன் செய்தியை எழுது.

இத் தாளில் வண்ணம் தீட்டி , மிக்க கருணையுடன் கொரோனா நோயை எதிர்த்துப் போராடி வரும் அனைத்து சுகாதார பணியாளர்களுக்கும் உன் செய்தியை எழுது.



இத் தாளில் வண்ணம் தீட்டி , மிக்க கருணையுடன் கொரோனா நோயை எதிர்த்துப் போராடி வரும் மருத்துவர்களுக்கு உன் செய்தியை எழுது.



விலங்கு சக்தியால் குணப்படுத்தும் மண்டலங்கள்

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

வண்ணமயமாக்க விலங்கு சக்தியால் குணப்படுத்தும் மண்டலங்களை பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி:

மண்டலங்களைப் பயன்படுத்துவது நமது நல்வாழ்வில் சாதகமான விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது, ஏனெனில் வடிவியல் வடிவங்களில் கவனம் செலுத்தும்போது மூளை அலைகளை மாற்றுவதன் மூலம் மூளை மறுவினை யாற்றுகிறது. அவை இயற்கையாகவே இதமளிக்கின்றன, ஆற்றுகின்றன, கட்டமைக்கின்றன மற்றும் தெளிவைக் கொண்டுவருகின்றன. அதன் விளைவு தியானம் போன்றது - கவனம் செலுத்துவதற்கும் அதே நேரத்தில் சிந்தனை செயல்முறைகளைக் குறைப்பதன் மூலம் உணர்ச்சிகளை அமைதிப்படுத்துவதற்கும் அனுமதிக்கிறது. வட்ட வடிவத்தில் உள்ள மண்டலங்கள் ஒருவரின் கவனத்தை உடனடியாக கவர்ந்து மனதை அமைதிப்படுத்தும் மிக்க மனோவசிய ஈர்ப்பைக் கொண்டுள்ளன. அவை இயற்கையில் காணப்படும் மலர் போன்ற வடிவங்களைப் பின்பற்றுகின்றன - மேலும் இயற்கைச் சூழலில் நேரத்தைச் செலவிடுவதன் குணப்படுத்தும் குணங்களைப் பற்றி நாம் அனைவரும் அறிவோம் (இது இயற்கையாக நிகழும் வடிவங்களில் இருக்கும் வடிவியலுடன் தொடர்புடையது).

இந்தக் கருவி பெட்டகத்தின் நோக்கத்திற்காக மண்டலங்களை இயக்குவதற்கு நாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த விலங்குகள், நம் கூட்டு நினைவில் பொதிந்துள்ள குறிப்பிட்ட **குறியீட்டுக்காகக்** கவனமாகத் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. இதனால் **நேர்மறை மற்றும் நன்மை பயக்கும் சார்புகளை** எளிதாக அணுக அனுமதிக்கிறது. **குறிப்பாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இந்த விலங்குகள், பயம், பதற்றம் மற்றும் தனிமையை அனுபவிக்கும் காலங்களில்**(இந்த உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் நமக்கும் நமது உள் / உணர்ச்சியின் பாதுகாப்பான இடத்திற்கும் இடையில் பிளவுகளை உருவாக்கும்.) மிகப் பொருத்தமான மதிப்புகளை நினைவில் கொள்வதற்காகவே உருவாக்கப்பட்டவை. உங்கள் பிராந்தியத்தின் / மாநிலத்தின் கலாச்சார சூழலுக்குக் குறிப்பிட்ட விலங்கு கதைகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம் (எடுத்துக்காட்டு - அசாமில் காண்டாமிருகங்கள், வங்காளத்தில் புலி).

குழந்தைகள் விலங்குகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சில சமயங்களில் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப கட்டத்தில் அவர்கள் அனுபவிக்கும் நிபந்தனையற்ற அன்பான வழிகளில், அவைகளுடன் இருதயத்திலிருந்து இதய தொடர்பு கொண்டுள்ளனர். விலங்குகளுடன் (அடுத்தடுத்த வண்ணத் தாள்களில்) தொடர்புகொள்வதன் மூலம் அவர்களின் இதயங்களில் வேரூன்றிய நம்பிக்கையை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவோம் என்று நம்புகிறோம். அவை அவர்களை, அவர்கள் மையத்துடன் மீண்டும் இணைத்து, பாதுகாப்பு உணர்வை மீட்டெடுக்கும்.

மண்டலங்களும் விலங்குகளும் இணைந்து மனம் மற்றும் உணர்ச்சி மட்டங்களில் பணியாற்றுவதற்கான கதவை ஒரே நேரத்தில் திறக்கின்றன. அதே சமயம் ஆழ் மனநிலையை அணுகி, உள்ளிருக்கும் நல்லிணக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறது. குழந்தைகளுடன் பணிபுரியும் போது அமைதியான மற்றும் பாதுகாப்பான சூழலில் இருப்பதை உறுதி செய்வதே சிறந்தது. சின்னஞ் சிறிய குழந்தைகள் எதிலாவது கவனம் செலுத்தும்போது, தங்கள் சொந்த உலகத்திற்குள் புகுந்துவிடும் திறன் அவர்களுக்கு உண்டு

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான குறிப்பு.

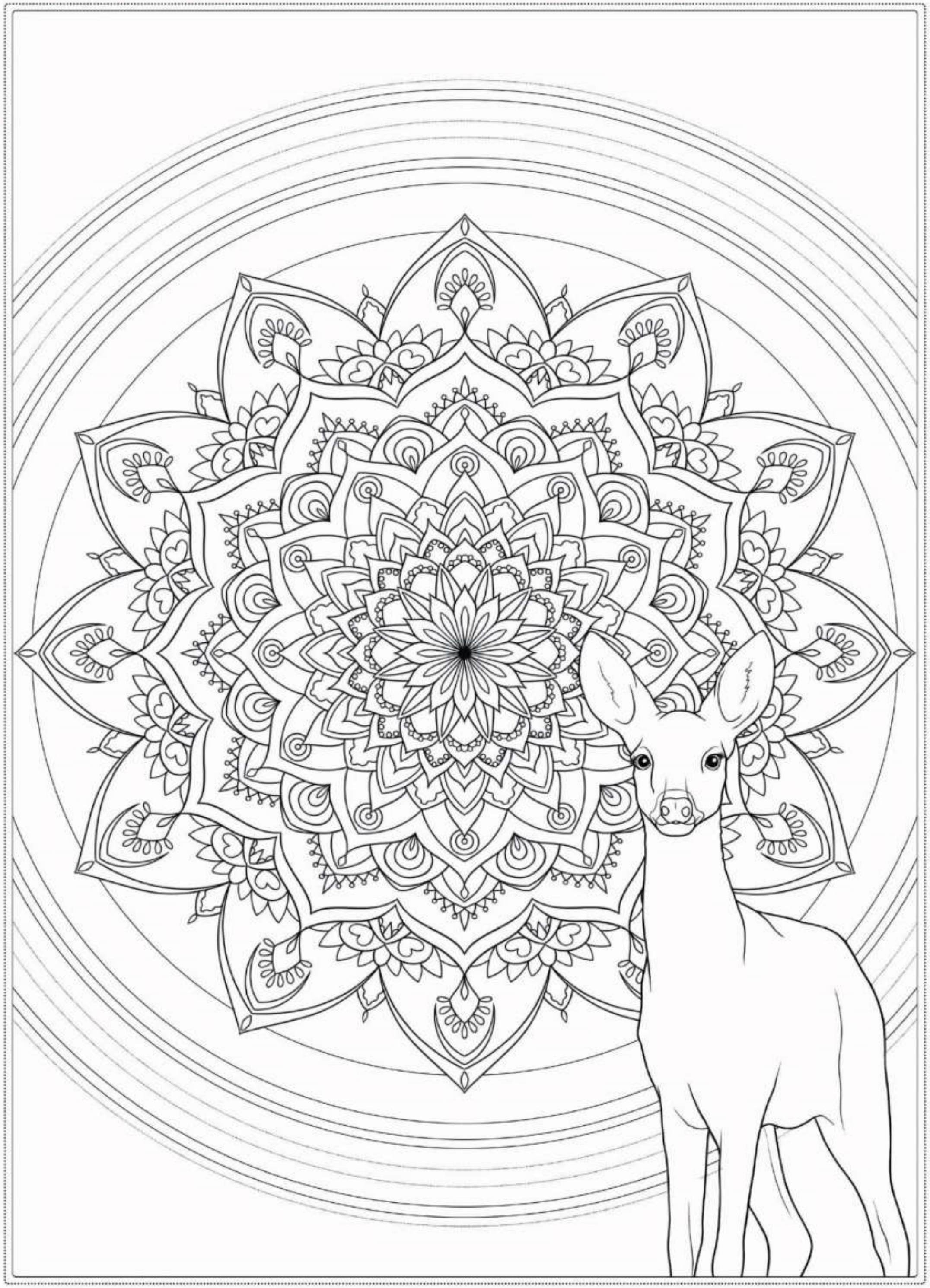
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மிருகம் எந்தெந்த குணங்களுக்கான குறியீடாக உள்ளது என்பதைப் பற்றி வளரிளம் பருவ குழந்தையிடம் பேசுங்கள்.

டால்பின்: கருணை, விளையாட்டு, ஒலியின் வலிமை, அறிவாற்றல், பிறர் உணர்வறிதல்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான குறிப்பு

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மிருகம் எந்தெந்த குணங்களுக்கான குறியீடாக உள்ளது என்பதைப் பற்றி வளரிளம் பருவ குழந்தையிடம் பேசுங்கள்.

கரடி: உடல் வலிமை, பலம், சுலபத்தில் நகரும் தன்மை, சூழலுக்கேற்ப மாறிக்கொள்ளும் திறன்.



பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான குறிப்பு.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மிருகம் எந்தெந்த குணங்களுக்கான குறியீடாக உள்ளது என்பதைப் பற்றி வளரிளம் பருவ குழந்தையிடம் பேசுங்கள்.

மான்: மென்மை, அன்பு, கருணை.

சுய மேலாண்மை உத்திகளை ஆராய்தல் - ‘எனது நல்வாழ்வு திட்டம் ’வார்ப்புரு’

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

ஆவணத்தின் இந்த பகுதி இளம் பருவத்தினர் தங்கள் நல்வாழ்வு திட்டத்தை உருவாக்க ஒரு ஊடாடும் நான்கு பக்க கருவியைத் தயார் வார்ப்புருவாக வழங்குகிறது. பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள், இளம் பருவத்தினரின் சிந்தனை நேர்மறையான முறையில் எதிர்காலத்தை கவனத்தில் கொண்ட திசையில் செல்ல உதவலாம். இளம் பருவத்தினர் குறுகிய கால இலக்குகளை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்களின் தற்போதைய கவலைகளக் கண்டறிய வேண்டும். மேலும் சூழ்நிலை கட்டுப்பாடற்றதாகத் தோன்றும் காலங்களில் கூட எதற்கெல்லாம் அவர்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை உணரவேண்டும். **இந்த செயல்பாட்டின் நோக்கம், இளம் பருவத்தினர் துன்ப காலங்களில் ஒரு கட்டமைப்பைக் கண்டறிய உதவுவதாகும்.** இந்த அமைப்பு பின்வரும் முக்கிய கருப்பொருள்களில் உட்பொதிக்கப்பட்டுள்ளது.

தொடர்பு மற்றும் உருவாக்கு: நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கு சமூக உறவுகள் முக்கியமானவை. பராமரிப்பாளர் அல்லது பெற்றோர் ஒரு இளம் பருவத்தினரை தொலைப்பேசி அழைப்புகள், குறுஞ்செய்திகள், கையால் எழுதப்பட்ட கடிதங்கள் (தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலங்களில் மின்னஞ்சல் செய்யலாம்) மூலம் அன்பானவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்கள் நிலைமையை அறிய உதவலாம்.

சுய பராமரிப்பு: அனைத்து வயதினருக்கும், சீரான உடற்பயிற்சி மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தை குறைக்கும். மின்தூக்கிக்குப் பதிலாக படிக்கட்டுக்களைப் பயன் படுத்துங்கள்.(குறைந்த தொற்று அபாயம்). யோகா அல்லது எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.

சுய விழிப்புணர்வு: உள்ளேயும் வெளியேயும் சுய விழிப்புடன் இருங்கள். உங்கள் பேச்சு அல்லது செயல்கள் ஒருவரை காயப்படுத்துகின்றனவா அல்லது ஒருவரின் பேச்சு உங்களைக் காயப்படுத்துகிறதா என்பதை கவனியுங்கள். நிகழ்காலத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை அறிந்திருப்பது உங்கள் நல்வாழ்வை நேரடியாக மேம்படுத்துகிறது மற்றும் ‘இக்கணத்தை’ ரசிப்பது உங்கள் வாழ்க்கையின் முன்னுரிமைகளைக் குறிப்பாக வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கும் காலங்களில் மீண்டும் உறுதிப்படுத்த உதவும். உங்கள் தேவைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் முயன்று கண்டுபிடியுங்கள். உணர்ச்சிகளை உணர அனுமதித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த நல்வாழ்வு மந்திரத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: **தோல்வி அடைந்தால் பரவாயில்லை. உணர்ச்சிகளை உணருவது சரியே.**

சுய மேலாண்மை உத்திகளை ஆராய்தல் - ‘எனது நல்வாழ்வு திட்டம் ’வார்ப்புரு’

தொடர்ந்து ஆராயுங்கள்: உங்கள் கற்றலுடன் குறிப்பிடத்தக்க தொடர்புடைய, குறிக்கோள்களை நிர்ணயிக்கும் நடைமுறை, உயர் நிலை நல்வாழ்வோடு வலுவான தொடர்புடையது. நீங்கள் எப்போதும் ஆச்சரியப்படும் ஒன்றைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான மொழியில் தினமும் ஒரு சொல்லைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

கொடுங்கள்: வீடு / குழந்தை பராமரிப்பு நிறுவனத்தில் நன்றியுணர்வு ஜாடி ஒன்றை உருவாக்குங்கள். நீங்கள் பெட்டியை எங்கு வைத்தாலும், அதன் அருகில் சிறிய காகித அல்லது ஒட்டு குறிப்பு சீட்டுகளை வையுங்கள். இந்த பெட்டியை,நேர்மறையான செய்திகளை எழுத,நன்றி குறிப்புகள், அல்லது சக நண்பர்கள் அல்லது ஆசிரியர், பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி அவர்களுக்குப் பாராட்டு அல்லது ஊக்கச் செய்திகள், மேலும் வேறு யாருக்கெல்லாம் நன்றி தெரிவிக்க மற்றும் பாராட்ட விரும்புகிறார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் பயன்படுத்தலாம் என்று சொல்லுங்கள்.ஒரு செய்தி பலகையில் அவர்களின் செய்திகளை ஒட்டலாம்.

நன்றியுணர்வு ஜாடி

சுய மேலாண்மை உத்திகளை ஆராய்தல் - 'எனது நல்வாழ்வு திட்டம்

என் கவலைப் பெட்டி:

என் அச்சங்களையும் கவலைகளையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.

உங்களை கவனித்துக்கொள்வது எப்படி?

- உன் நாளை திட்டமிடு- அட்டவணை தயாரி-24 மணி நேரத்தில் நிறையச் சாதிக்கலாம்.
- கலை, இசை, புத்தகம் படித்தல், பலகை விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சி,போதுமான அளவு தூக்கம், சத்தான உணவு இவற்றின்மூலம் உன் மன அடைப்புக்களை நீக்கிக்கொள்.
- தவறான செய்திகள் பதற்றத்தையும் பீதியையும் அதிகரிக்கும். ஆகவே தவறான செய்திகளிடமிருந்து விலகி நில்.
- இக் காலகட்டத்தில் உற்பத்தித்திறன் குறைவது இயல்பே.
- உங்கள் போராட்டம் குறித்து பெருமிதம் கொள்ளுங்கள். இப்போது கஷ்டப்படுவதால் நீங்கள் செழிக்க முடியாது என்று அர்த்தமல்ல.
- ஒருவரைவொருவர் கவனித்துக் கொள்ளுவதே தற்போதைய தலையாய கடமை.
- இப்போதைய சூழ்நிலையை கட்டுப்படுத்த முடியாது ஆனால் என்னை நான் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

என் நன்றியுணர்வு பெட்டி:

இன்று நான் இவற்றிற்காக நன்றியுடன் இருக்கிறேன்.

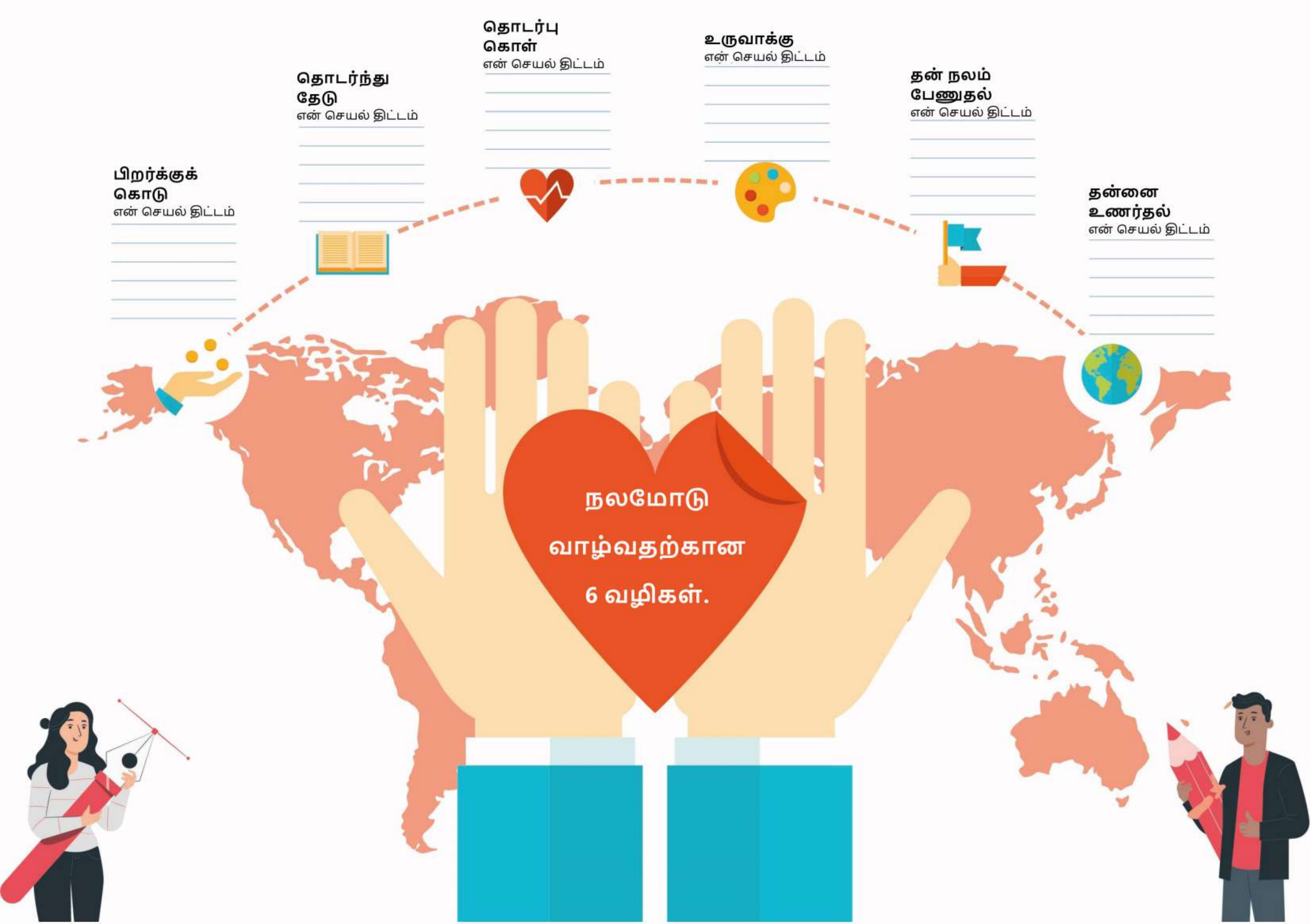
1. இன்று இரவு உணவு கிடைக்க பெற்றேன்.
2. இது கிடைத்தது...
3. இதைப் பெற்றேன்...

என் யோசனைப் பெட்டி:

தகவல் பெற எந்த ஊடகத்தை நாடினேன்?

நான் எழுதக் கூடிய கவிதை
நான் வரையக் கூடிய ஓவியம்.
நான் எழுதக் கூடிய வலைப்பதிவு

என் இந்த வார இலக்குகள்.


பிறர்க்குக் கொடு
என் செயல் திட்டம்
தொடர்ந்து தேடு
என் செயல் திட்டம்
தொடர்பு கொள்
என் செயல் திட்டம்
உருவாக்கு
என் செயல் திட்டம்
தன் நலம் பேணுதல்
என் செயல் திட்டம்
தன்னை உணர்தல்
என் செயல் திட்டம்
நலமோடு வாழ்வதற்கான 6 வழிகள்.

உலகம் முழுவதும் ஊரடங்கு அமல் படுத்தப்பட்டுள்ளதால், கார்கள், விமானங்கள் போன்றவை மிகவும் குறைவாகப் பயன் படுத்தப்படுவதால் மாசு குறைந்துள்ளது. கோவிட்-19 ஆல் நாம் கலக்கம் அடைந்திருக்கும் போது பூமித் தாய் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறாள்.

நீங்கள் எவ்வாறு இதற்கு உதவுவீர்கள்?

பூமி கிரகத்தைக் குணப்படுத்த நான் செய்யக்கூடிய செயல்கள்.

என்னை மகிழ்விக்கும் செயல்கள்

நான் படிக்க விரும்பும்
புத்தகங்கள்

வீட்டுக்குள்ளேயே நான்
செய்ய விரும்பும்
செயல்கள்

நான் உண்ண
விரும்பும் ஆரோக்கியமான
உணவுகள்

நான் எப்போதும்
ஆராய விரும்பியவை

வீட்டுக்குள்ளேயே
நான் செய்யக்
கூடிய உடற்பயிற்சிகள்

குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினருக்கான ஆற்றுப்படுத்தும் செயல்களும் செயல் தாள்களும்.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கான ஆற்றுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் பணித்தாள்கள்.

தைரியம், பயம், வலி, தேர்வுகள், மாறுபட்ட கண்ணோட்டங்கள் பற்றிய குழந்தையின் / இளம்பருவத்தினரின் புரிதல் போன்றவற்றை கையாள பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உதவும் மூன்று மனோ-கல்வி பணித்தாள்கள் இந்த பிரிவில் உள்ளன. வும், இணைய தளத்தின் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய கவனமாக நிர்வகிக்கப்பட்ட பணித்தாள்கள்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கான ஒப்புதல்கள் இந்த ஆவணத்தின் முடிவில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

இந்த பணித்தாள்கள் அச்சிடப்பட்ட தாள்களாக இருக்க வேண்டியதில்லை. அமர்வுகளின் போது வாய்மொழியாக எடுத்துச் சொல்லியும் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். பராமரிப்பாளரின் அணுகுமுறை **குழந்தை நேயத்துடன்** இருக்க வேண்டும். **இந்த பணித்தாள்கள் சுயவிளக்கமானவை. அமர்வுகள் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்களால் மேற்கொள்ளப்படலாம்**. குழந்தைகள் / இளம் பருவத்தினருடன் பணிபுரியும் போது பராமரிப்பாளர்களும் பெற்றோர்களும் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய செய்தி : குழந்தைகள் / இளம் பருவத்தினரின் அனைத்து அனுபவங்களும் ஏற்புடையன. இந்த பொன்னான மந்திரத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: **'உணர்ச்சி வயப்படுதல் இயற்கையே. தோல்வியுறுதல் தவறல்ல. ஏற்புடையதே.'** வீட்டடங்கு, ஊரடங்குகள், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நிச்சயமற்ற தன்மை, கட்டுப்பாடு இல்லாத தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையப் பயன்பாடு- இவைகள் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினரிடையே ஒரு அசாதாரண தீங்கைப் பற்றிய பயத்தைத் தூண்டும். இது தினசரி செயல்பாடு மற்றும் தூக்கத்தைப் பாதிக்கும். எல்லாவற்றின் நிச்சயமற்ற தன்மையினால் கவலை நிலைகள் உயரத் தொடங்கும். **பீதி, பயம் மற்றும் பதற்றம் போன்ற உணர்வுகளைச் சரி செய்யவும், படைப்பாற்றலை தூண்டக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மூலம் சுய பாதுகாப்பு பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் சிகிச்சை முறைகள் அவசியம்.**

பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களின் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூகஉளவியல் ஆதரவு நடவடிக்கைகள், பாதிக்கப்படக்கூடிய குழந்தைகளையும், அவர்களின் உளவியல் ஆதரவு தேவைகளையும் அடையாளம் காணவும் மதிப்பீடு செய்யவும் உதவுகின்றன. இந்த நடவடிக்கைகள் பராமரிப்பாளர்களுக்குக் குழந்தையின் அழுத்தங்களைக் கையாள உதவும்.

தொடர் தசை தளர்வு செயல்பாடு

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி:

தொடர் தசை தளர்வு என்பது பதற்றத்தைப் போக்க உதவும் ஒரு முறையாகும். தொடர் தசை தளர்த்தலில், நீங்கள் உள்ளே சுவாசிக்கும்போது தசைகளின் ஒரு குழுவை இறுக்குங்கள், நீங்கள் வெளியே சுவாசிக்கும்போது அவற்றைத் தளர்த்துங்கள். இந்தப் பயிற்சியில் உடலின் அனைத்து முக்கிய தசைக் குழுக்களிலும் இறுக்கமும் தளர்வும் மாறி மாறி ஏற்படச் செய்வதாகும். உங்கள் தசைக் குழுக்களை நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசையில் இயக்குகிறீர்கள். உங்கள் உடல் தளர்வாக இருக்கும்போது, நீங்கள் கவலை குறைவாக இருப்பதை உணர்கிறீர்கள்.

கவனச்சிதறல்கள் இல்லாத அமைதியான இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.தரையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது நாற்காலியில் சாய்ந்துக் கொள்ளுங்கள். இறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடுங்கள். மற்றும் மூக்குக் கண்ணாடிகளை அல்லது காண்டாக்ட் லென்ஸ்களை அகற்றவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் மடியில் அல்லது நாற்காலியின் கைகளில் வைக்கவும். மெதுவாக சில முறை சுவாசியுங்கள். இப்போது, உங்கள் கவனத்தை பின்வரும் பகுதிகளில் செலுத்துங்கள். கவனமாக உடலின் மற்ற பகுதிகளைத் தளர்வாக இருக்க விடுங்கள்.

1. நெற்றி.

உங்கள் நெற்றியில் உள்ள தசைகளை இறுக்கி, 15 விநாடிகள் வைத்திருங்கள். தசைகள் இறுக்கமாக இருப்பதையும் முறுக்கத்தையும் உணருங்கள். பின்னர், 30 விநாடிகள் எண்ணும்போது உங்கள் நெற்றியில் உள்ள இறுக்கத்தை மெதுவாக விடுங்கள்.

உங்கள் தசைகளில் ஏற்படும் மாறுதலைக் கவனிக்கவும். தளர்வு உணர்வை உணருங்கள். உங்கள் நெற்றி முழுமையாக தளர்வடையும் வரை இறுக்கத்தை மெதுவாக விடுவதைத் தொடரவும். மெதுவாகவும் சமமாகவும் சுவாசிப்பதைத் தொடருங்கள்.

2. கழுத்து மற்றும் தோள்கள்.

உங்கள் தோள்களை உங்கள் காதுகள் பக்கம் உயர்த்துவதன் மூலம் உங்கள் கழுத்து மற்றும் தோள்களில் இறுக்கத்தை அதிகரிக்கவும். 15 விநாடிகள் வைத்திருங்கள். பிறகு மெதுவாக இறுக்கத்தை 30 விநாடிகளுக்கு விடுங்கள். இறுக்கம் இளகுவதைக் கவனியுங்கள்.

தொடர் தசை தளர்வு செயல்பாடு

3. மேற்கைகள் மற்றும் கைகள்:

மெதுவாக இரு கைகளையும் முஷ்டிகளாக மாற்றி இறுக்குங்கள். உங்கள் மார்பில் உங்கள் கைமுக்ஷ்டிகளை இழுத்து 15 விநாடிகள் வைத்திருங்கள், உங்களால் முடிந்தவரை இறுக்கமாக அழுத்துங்கள். 30 விநாடிகள் எண்ணி மெதுவாக விடுங்கள். தளர்வு உணர்வைக் கவனியுங்கள்.

4. கெண்டைக்கால் மற்றும் பாதங்கள்:

உங்கள் கெண்டைக்கால்களில் இறுக்கத்தை 15 வினாடிகள் வரை மெதுவாக அதிகரிக்கவும். தசைகளை உங்களால் முடிந்தவரைக் கடினமாக இறுக்குங்கள். பின்னர் மெதுவாக 30 விநாடிகள் வரை இறுக்கத்தை விடுங்கள். பதற்றம் இலகுவதையும், தளர்வு உணர்வையும் கவனியுங்கள். உங்கள் உடல் முழுவதும் ஏற்படும் தளர்வு உணர்வை அனுபவிக்கவும். தொடர்ந்து மெதுவாகவும் சமமாகவும் சுவாசிக்கவும்.

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

சுயஏற்பு என்பது சுய கண்டுபிடிப்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டமாகும். குழந்தைகள் / இளம் பருவத்தினர் தங்களை புறநிலையாகப் பார்க்க தயாராக இருக்கும் போதெல்லாம் அது நிகழ்கிறது து (மூத்த பராமரிப்பாளரின் உதவியுடன்). அவர்கள் அதைச் செய்யும்போது, அவர்களின் பலங்கள், பலவீனங்களின் எண்ணிக்கையை விட மிக அதிகம் என்பதை உணருவார்கள். அவற்றைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையைச் சிந்தித்து நேர்மையாக பதிலளிக்க சொல்லுங்கள். இந்த பயிற்சி உங்கள் குழந்தையின் நேர்மறையான சுய கருத்தை சரிபார்க்க வாய்ப்பளிக்கும். அதை மேலும் உருவாக்க அவள் / அவனுக்கு உதவும். பராமரிப்பாளர் கீழ்க்காணும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தலாம்:

என்னைப் பற்றி நான் என்ன ஐந்து விஷயங்களை விரும்புகிறேன்?

என் பலங்கள் என்ன?

என்ன நடவடிக்கைகள் என்னை மேலும் சிறந்த மற்றும் வலுவான நபராக ஆக்கும்?

5 என்னைப் பற்றி நான் விரும்பும் ஐந்து விஷயங்கள்:

1) ______________________

2) ______________________

3) ______________________

4) ______________________

5) ______________________

ஒரு குழந்தையின் மனம் / இதய வலி / சோகத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் செயல்பாடு

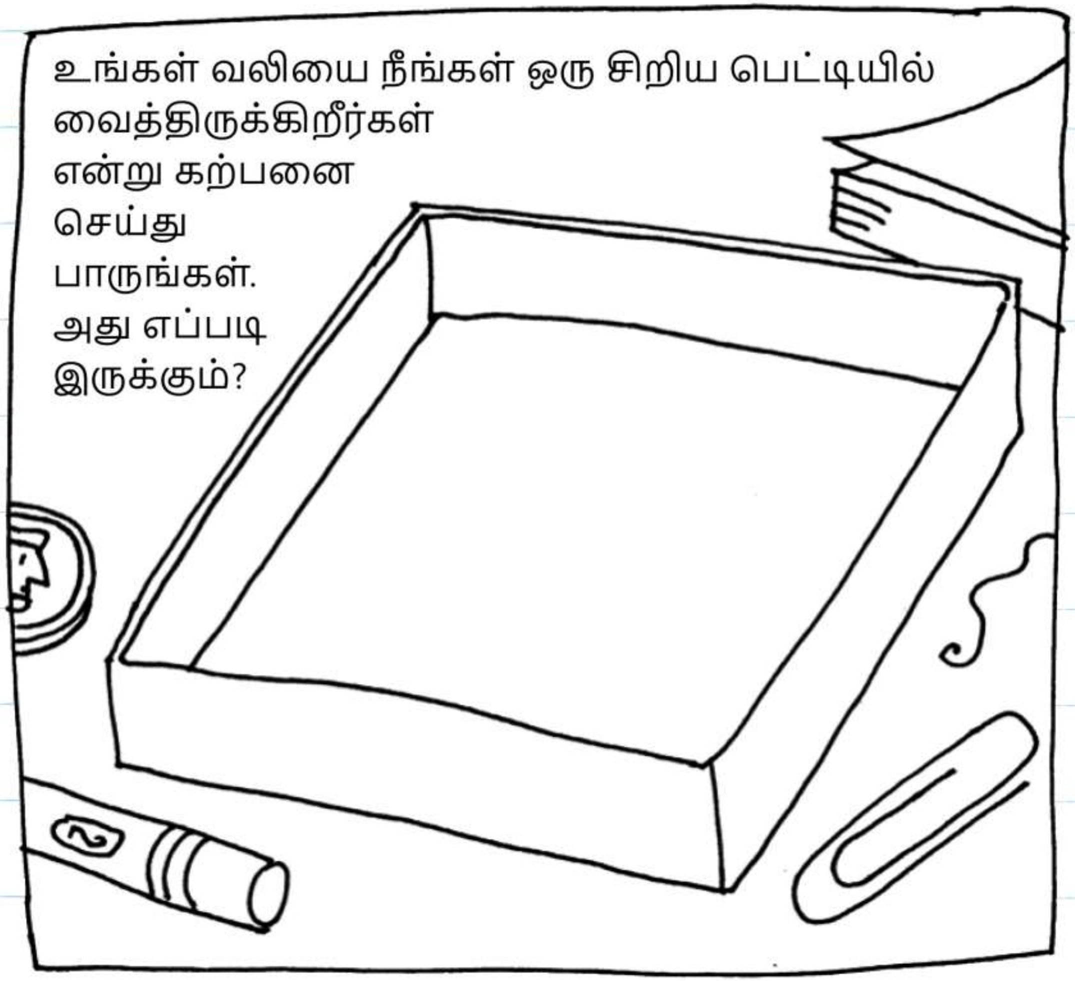
பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

உடல் அல்லது உணர்ச்சி ரீதியான வலியைப் புரிந்துகொள்வது என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட அனுபவம். இது குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் உணர்வுகளைப் பகுத்தறிவால் புரிந்து கொள்ளவும் அவைகளை ஒரு முடிதலுக்குக் கொண்டு வரவும் உதவக்கூடிய அனுபவமாகும். (ஒரு மூத்த பராமரிப்பாளர் உதவியுடன்). இதைச் செய்யும்போது, அவர்கள் தங்களை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வார்கள். மற்றும் ஒரு பராமரிப்பாளர் உண்மையிலேயே தம் மேல் அக்கறை கொண்டுள்ளார் என்பதை உணர்வார்கள். உங்கள் குழந்தையை இக் கேள்விகள் பற்றிச் சிந்தித்து நேர்மையாக பதிலளிக்க முயற்சி செய்யச் சொல்லுங்கள். இந்த பயிற்சி உங்கள் குழந்தையின் வலி மற்றும் சோகத்தைப் பற்றிய உங்கள் புரிதலை சரிபார்க்க வாய்ப்பளிக்கும். பராமரிப்பாளர் பயன்படுத்தக்கூடிய சில தூண்டுதல்கள்:

உங்கள் வலி / சோகத்தை நீங்கள் ஒரு சிறிய பெட்டியில் வைத்திருக்கிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அது எப்படி இருக்கும்?

அதைப் போக்க என்ன உதவி வேண்டும்?



ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் இந்த பணித்தாள்களை குறிப்புகள் / நினைவூட்டிகளாக, அமர்வுகளின் போது வாய்மொழி வாக்கியங்களாக, பயன்படுத்தலாம். அச்சிடப்பட்ட தாள்களா மட்டுமே இருக்கத் தேவையில்லை.

கடினமான அனுபவத்திலிருந்து ஒரு குழந்தை கடந்து செல்ல உதவும் செயல்பாடு

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நினைவூட்டி:

குழந்தை பருவத்தில் ஏற்பட்ட பாதகமான அனுபவம் / ஒரு எதிர்மறை உணர்ச்சி / நிலையான எதிர்மறை அடர்தகவல் சூழல்கள் / அல்லது எந்த அதிர்ச்சி அனுபவத்தையும் ஒரு குழந்தை கடந்து செல்ல உதவுதல் பராமரிப்பாளருக்கும் சவாலாக இருக்கும். இருப்பினும், குழந்தைக்கு ஒரு செடியை வளர்ப்பது அல்லது விருப்பங்களையும், வேண்டுதல்களையும் கொண்டு ஒரு விதை வளர்ப்பது போன்ற எளிய நடவடிக்கைகள் மூலம் பொறுப்பேற்க உதவுவது குழந்தையின் அபிலாஷைகளை வழிவகுக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும். பராமரிப்பாளர், குழந்தையுடன் ஒரு சில விதைகளை நடவு செய்ய உதவலாம். அதை ஒரு வேடிக்கையான செயலாகச் செய்யலாம். நேர்மறையான வார்த்தைகள் மற்றும் சொற்றொடர்களை எப்போதும் பயன்படுத்துவது மிக முக்கியம். ‘ஆஹா! நீங்கள் ஒரு புதிய குழந்தை செடி உயிர் வளர உதவினீர்கள்! ” முதலிய வார்த்தைகள் குழந்தைக்குக் குணப்படுத்துவதாகவும் நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும் இருக்கும்.

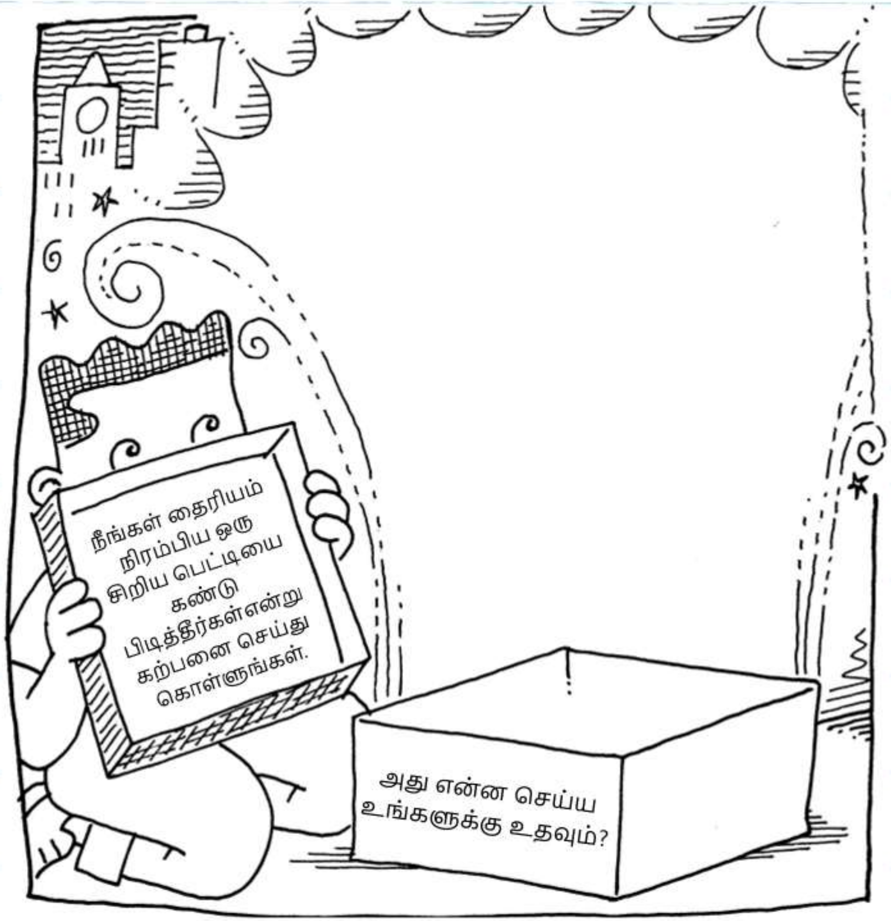
ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கு:

நீங்கள் இந்த அல்லது இதே போன்ற செயலைச் செய்யும்போது உங்கள் குழந்தைகளின் கற்பனைகளை எவ்வாறு அதிகரிக்க செய்யலாம்?

உங்கள் குழந்தைகள் ஒரு புதிய செயல்பாட்டை முயன்றதற்காகவும்,அவர்களின் நேர்மறையான நடத்தைகளுக்காகவும் எப்படி பாராட்டினீர்கள்?

அவர்களை ஊக்குவிக்க வேறு என்ன வழிகளைப் பயன்படுத்தலாம்?

குழந்தைகள் தங்களுக்குள் தைரியத்தைக் கண்டுபிடித்து, வளர்க்க உதவும் செயல்பாடு.



ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கு:

நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது அல்லது இதே போன்ற செயலைச் செய்யும்போது உங்கள் குழந்தைகளின் கற்பனைத்திறனை எவ்வாறு அதிகரிக்கலாம்?

ஒரு புதிய செயல்பாட்டை முயன்றதற்காகவும்அவர்களின் நேர்மறையான நடத்தைகளுக்குக்காகவும் உங்கள் பிள்ளைகளை எப்படிப் புகழ்ந்தீர்கள்?

அவர்களை ஊக்குவிக்க வேறு என்ன வழிகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்?

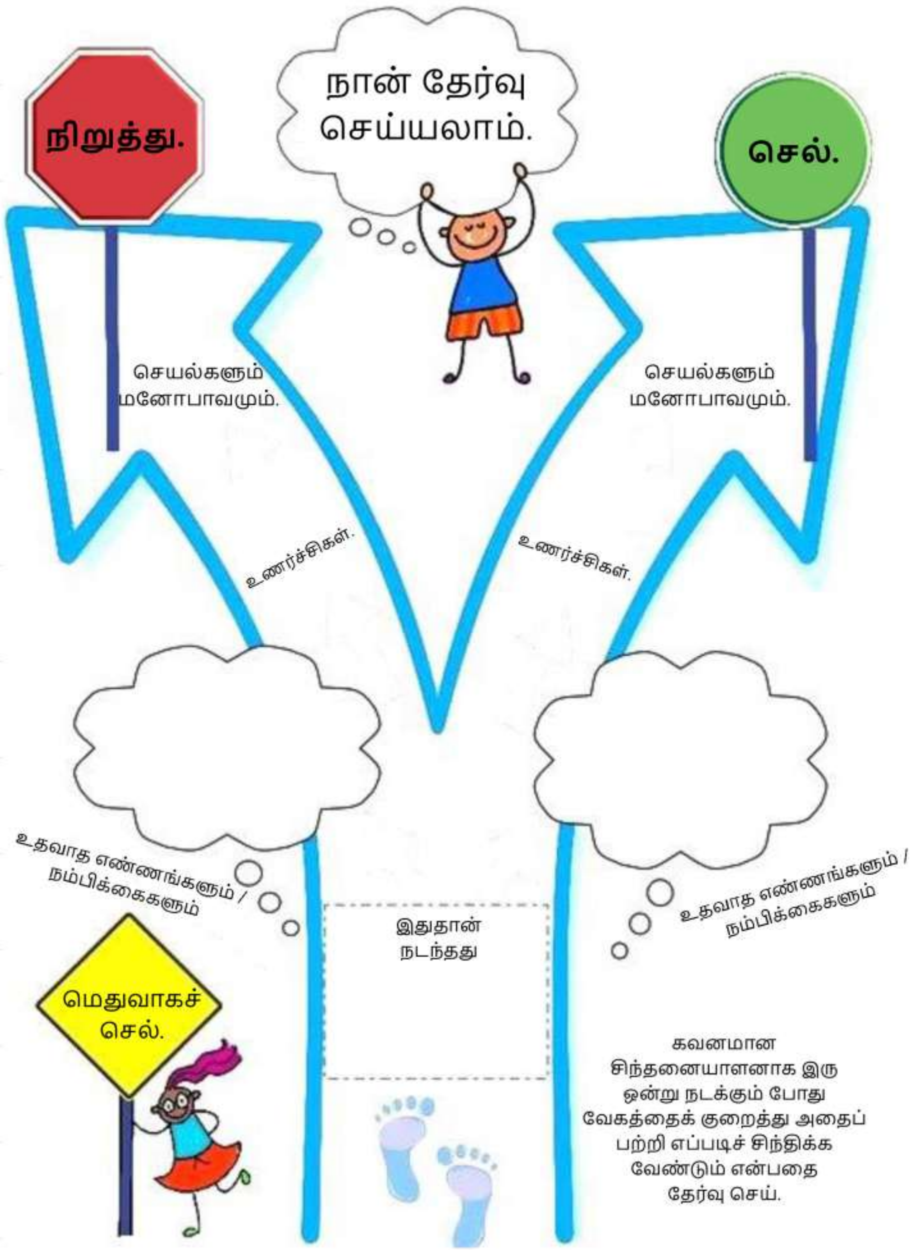
பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி:

தைரியம் என்பது நாம் பயப்படாமல் இருக்க நமக்குள் நடக்கும் ஒரு மந்திரம் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளக் குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள். இது பயம், சுய சந்தேகம், பதட்டம் இவற்றைப் புறந்தள்ளி, மற்றபடி நாம் கடினம் என்று உணரும் விஷயங்களைச் செய்ய வைக்கும் நம்முள் ஏற்படும் ஒரு மாயாஜாலம். சில நேரங்களில், தைரியம் சில வினாடிகள் / நிமிடங்கள் மட்டுமே இருந்தால் போதுமானது. உதாரணமாக, ஒரு கொடுமைக்காரனை எதிர்த்து நிற்பது, அல்லது நமக்கு சரி என்று படாத ஏதாவது ஒன்றுக்கு உறுதியாக 'வேண்டாம்' என்று சொல்வது போன்ற அந்த சில வினாடிகள் தைரியமாக இருப்பதே போதுமானதாகும். வகுப்பில் புதிய குழந்தைக்குக் கருணை காட்டுவதும் தைரியம் தான் என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். பெரும்பாலும் இந்த விஷயங்கள் பாராட்டு அல்லது கைதட்டல் பெறுவதாகவில்லை என்றாலும்பரவாயில்லை!

அவர்களின் உடல் அல்லது உணர்ச்சிகளின் விளிம்புகளை மீறும் செயல்களைச் செய்ய அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். (உ.ம்)-நாடகம், கலை, விளையாட்டு. அவர்கள் வலிமையானவர்கள், சக்திவாய்ந்தவர்கள், அவர்களால் எந்த ஒரு சூழ்நிலையையும் சமாளிக்கமுடியும் மற்றும், சில நேரங்களில் அவர்கள் நினைப்பது போல் எளிதில் நிலைகுலைபவர்கள் அல்ல என்ற உண்மையை வளர்க்க உதவும் எதுவும் அவர்களின் தைரியமான இதயங்களை வளர்க்க உதவும். பலவீனமாக இருப்பதும் மானுடமே! என்பதை அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்,

பராமரிப்பாளர்கள் தைரியம் குறித்த உரையாடல்களைத் தொடங்க படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒரு எளிய சுய விளக்க பணித்தாளை பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் நிதானித்து கவனமாகச் சிந்திக்க உதவும் செயல்பாடு

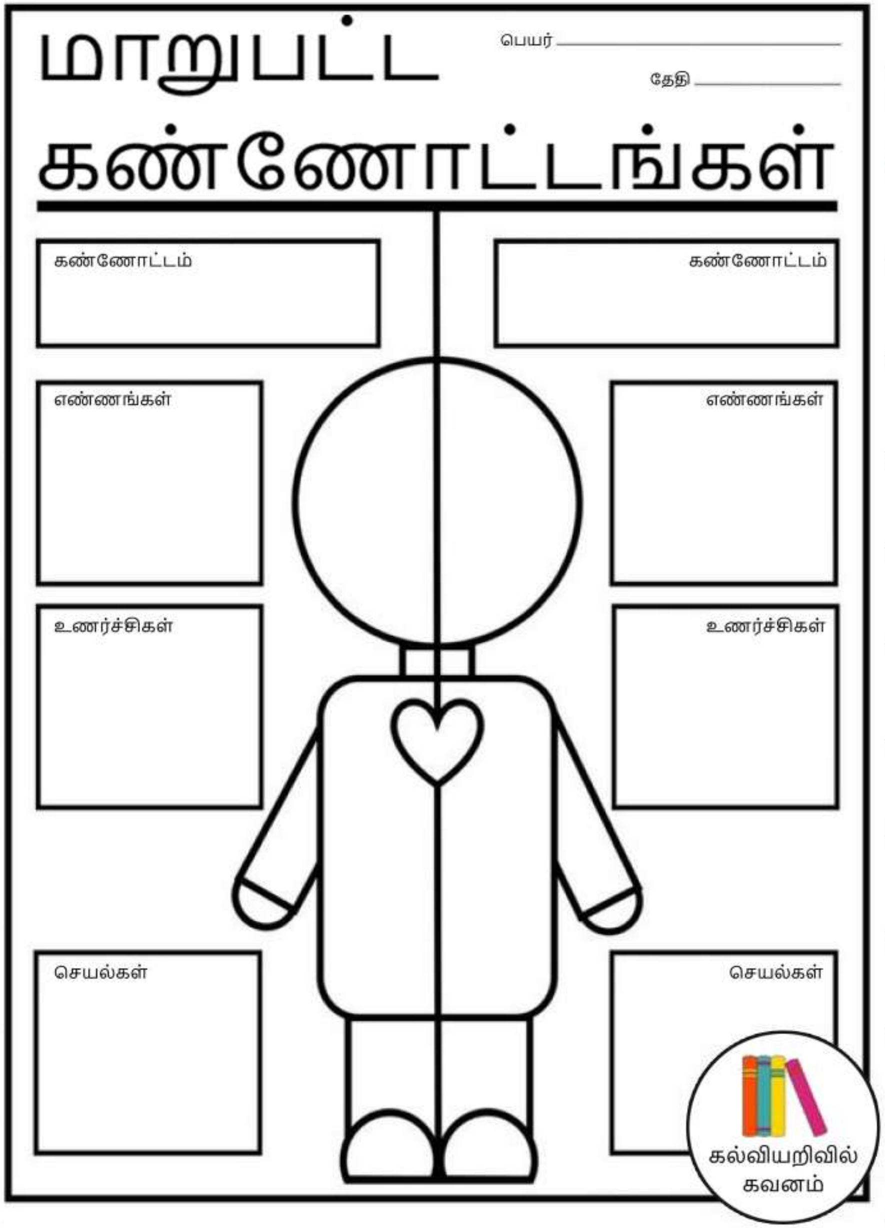


பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி:

வேலையில்லா நேரம் குழந்தைகளுக்கு ஓய்வெடுக்கவும் புத்துணர்வு பெறவும் உதவுகிறது. இவை இரண்டும் மன அழுத்தமில்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு முக்கியமான பங்காற்றுகின்றன. உங்கள் குழந்தை எரிச்சல் அடைதல், பதற்றம் அல்லது மனஅழுத்த உடல் மொழியைக் காட்டுதல், இயல்பை விட அதிகமாகத் தனியாக விடப்பட வேண்டும் என்று வற்புறுத்துதல், கட்டுப்பாடு இல்லை என்று புகார் செய்தல் – போன்ற இந்த அறிகுறிகள், அவர்கள் அதிக தாக்கத்திற்கு உள்ளாகி இருக்கிறார்கள் என்றுப் பொருள். பராமரிப்பாளர்கள், வயதான குழந்தைகளுக்குப் பகுத்தறிவுடன் நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ளவும், அவர்களின் நடவடிக்கைகளை ஆழமாக ஆராயவும் மற்றும் வேகத்தைக் குறைக்கவும் உதவ இங்கே உள்ள ஒரு எளிய சுய விளக்க பணித்தாளைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானது. சில குழந்தைகள் வெவ்வேறு விஷயங்களை அதிகமாக கையாள முடியும். மற்றவர்கள் ஒன்றை மட்டும் செய்ய விரும்புகிறார்கள். நீங்கள் அவர்களின் பெற்றோர் அல்லது நெருங்கிய பராமரிப்பாளர் என்ற காரணத்தினாலேயே உங்கள் குழந்தை தினமும் எப்படி உணர்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும் என்று கருத வேண்டாம். அவன் / அவள் என்ன செய்கிறாள் என்பதைக் கவனிக்கவும். அவர்களுடன் உரையாடவும். உங்கள் குழந்தை பல செயல்பாடுகளினால் சோர்வடைய தொடங்கினால், அவன் / அவள் அதைத் தொடர்ந்து செய்ய வலியுறுத்துவதன் மூலம் எதுவும் பெற முடியாது. அவ்வாறான நிலையில், குழந்தை எதைச் செய்ய விரும்புகிறதோ அதை 'தேர்வு' செய்ய அனுமதித்து, அதில் அவர்களுக்கு ஆதரவளியுங்கள். முழு நாடும் பூட்டப்பட்டிருக்கும் இந்தக் காலத்தில், குழந்தை வெளியே சென்று விளையாடுவதற்கு வழிகள் மிகக் குறைவாக உள்ளன. அவர்களின் மனம் பல லட்சம் திட்டங்களுடன் தளும்பிக் கொண்டிருக்கும். மாறுபட்ட ஒரு வேகத்தை உருவாக்க அல்லது தேவைப்பட்டால் வேகத்தைக் குறைக்கக் குழந்தைக்கு உதவுதல் பராமரிப்பாளர் செய்ய வேண்டிய மிகவும் முக்கியமான ஒரு செயலாகும்.

மாறுபட்ட கண்ணோட்டங்களை குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் புரிந்து கொள்ள உதவும் செயல்பாடு



பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்க்கான நினைவூட்டி:

நோக்கு நிலை-எடுத்தல் என்பது வேறுபட்ட பார்வையிலிருந்து ஒரு நிலைமையை கருத்தில் கொள்ளும் ஒரு நபரின் திறனைக் குறிக்கிறது.அதற்கு நீங்கள் உங்களை மற்ற நபரின் நிலையில் வைத்து கற்பனை செய்து நீங்கள் அந்த நிலைமையில் இருந்தால் என்ன உணர்வீர்கள், நினைப்பீர்கள் அல்லது செய்வீர்கள் என்பதை உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

குழந்தை மற்றும் இளம் பருவத்தினர் வித்தியாசமாகக் கண்ணோட்டங்களை புரிந்துகொள்ள உதவுங்கள். மற்றவர்களுடனான உணர்வொன்றலை வளர்க்க உதவுங்கள். ஒரு குழந்தை / இளம்பருவத்தினர்க்கு நோக்கு நிலை எடுப்பதில் சிக்கல் இருந்தால், அவன் / அவள் நண்பர்களை உருவாக்க அல்லது பராமரிக்க சிரமப்படலாம். குழந்தை வேறொருவர் எடுத்த ஒரு முடிவில் குழப்பம் அல்லது கவலையை வெளிப்படுத்துகிறது என்றால் அவனுக்கு / அவளுக்கு அந்த நபர் அந்த முடிவை எடுக்க எந்தெந்த நோக்கங்கள் அவருக்கு வழிவகுத்தன என்பதை எழுத உதவுங்கள். அந்த நிலைமையில் அவர் இருந்திருந்தால் அதே முடிவை எடுத்திருப்பாரா அல்லது வேறு ஏதாவது தேர்ந்தெடுத்திருப்பாரா என்று குழந்தையை / இளம் பருவத்தினரை பராமரிப்பாளர் கேட்கலாம். இங்கே உள்ள ஒரு எளிய சுய விளக்க பணித்தாளை பராமரிப்பாளர்கள் வயதான குழந்தைகளுக்கு உதவப் பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கு 'மாறுபட்ட கண்ணோட்டங்களை' புரிந்துகொள்ள உதவ மற்றொரு வழியாக, ஒரு பொருளை வாங்குபவர் மற்றும் விற்பவர் இடையே, ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கான பேச்சுவார்த்தையில் எப்படி வாங்குபவர் மற்றும் விற்பவர் வெவ்வேறு காரணங்களைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதை ஒரு நாடகம் மூலம் அறிய வைக்கலாம்.

இணைப்பு 1: குடும்ப வன்முறை- புகார் மற்றும் உதவி தொலைப்பேசி எண்கள்.

தேசிய ஹெல்ப்லைன் (National Helpline 1091)	1091
அமைப்பு	தொலைபேசி எண்
ஸ்ட்ரீ முக்தி சங்கதான Stree Mukti Sanghatana	8291821061 9870217795 7767909222
மாலா பொலாய்சா ஆஹே (Mala Bolaycha Aahe)	8692034587 9970161988 98332 63606
சாக்யா (Sakhya)	9890312402
SNEHA நெருக்கடி ஹெல்ப்லைன்	9833052684 9167535765
கே.இ.எம் அபாய் ஒரு நிறுத்த நெருக்கடி மையம் ஹெல்ப்லைன் (One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline)	(022) 24100511
அபய் ஹெல்ப்லைன் (Abhay helpline)	9423827818
ஸ்வயம் (Swayam)	9830079448 9830204322 9830204393 9830737030
ஸ்வயம் (சிறப்பு ஹெல்ப்லைன்) Swayam (specialised helpline)	9830772814
விசாகா (மன் சம்வத்) Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
விசாகா மஹிலா சலா ஏவம் சுரக்ஷா கேந்திரா Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339 (0151) 2226121
விசாகா (Vishakha)	7425018111

அமைப்பு	தொலைபேசி எண்
ஜகோரி (Jagori)	8800996840 (011)26692700
கௌரவி சகி (Gauravi Sakhi)	18002332244
பெண்கள் சக்தி இணைப்பு (உத்தரப்பிரதேசம்) (Women power line (Uttar Pradesh))	1090
நிர்வாகத்தில் பெண்கள் (அசாம்) Women in Governance (Assam)	6003214180
சக்தி ஷாலினி (Shakti Shalini)	(011) 24373737 (011) 243724379
பெண்கள் / போலீஸ் ஹெல்ப்லைன் (Women/police helpline)	1091 1291
செஹாட் (Cehat)	9029073154
கோரோ (CORO)	9892632382
உர்ஜா ட்ரஸ்ட் (Urja Trust)	7045991985 7045731583
போலீஸ் ஹெல்ப்லைன் மும்பை (Police helpline Mumbai)	103
iCall – TISS ஐகால்-டிஐயெஸ்யெஸ்	9920241248 8369799513 9372048501
சஹேலி (Saheli)	(011) 2461 6484
பூமிகா பெண்கள் (Bhumika Women's)	18004252908
ஷாஹீன் மகளிர் வளம் மற்றும் நலம் (Shaheen Women's Resource and Welfare)	9885050588

ஒப்புதல்கள்

‘கோவிட் -19 இன் போது குழந்தைகளுக்கான உளவியல் சமூக ஆதரவு’ என்பதற்கான இந்த கருவித்தொகுப்பில் உள்ள பயிற்சி மற்றும் வளப் பொருட்கள் யுனிசெப் இந்தியா நாட்டு அலுவலகம் மற்றும் சைல்ட்லைன் இந்தியா நிறுவனம்ஆகியவற்றிற்காக பின்வருவனவற்றிலிருந்து உள்ளீடுகளுடன் கவனமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன:

கருவித்தொகுப்பில் உள்ள உட்பொருட்கள் திருமதி சோனல் கபூர் மற்றும் திரு. ஜஸ்விந்தர் சிங், புரோட்சஹன் இந்தியா நிறுவனம், புது தில்லி, இந்தியா ஆகியோரால் உருவாக்கி, சீராக்கம் செய்யப்பட்டு வடிவமைக்கப்பட்டது.

ஜெர்மனி நாட்டை சேர்ந்த கலைஞர் திருமதி எலெனா ராக்கிங்கர் விலங்கு குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி அசல் மண்டலா கலை சார்ந்த வரைப் படங்களை இந்த கருவிப் பெட்டகத்திற்குத் தந்து உதவியுள்ளார்.

ஓவியங்கள் சுயச் சார்பு கலைஞர் இஷா தங்கத்பள்ளிவர், பூனா, அவர்களால் இப்பெட்டகத்திற்காகவே முதல் முறையாக வடிவமைத்து தரப்பட்டுள்ளது.

References

1.Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020

2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic

3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886

4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C

5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral

6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf

7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/), Literacy in Focus (https://www.litinfocus.com) with Protsahan India Foundation's (https://protsahan.co.in) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.

8. Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources

9. https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children

10.https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/

11.https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400

12.https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/

13.https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceA