കൊറോണ ഔട്ട്ബ്രേക്ക്- മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദേശങ്ങൾ

MENTAL HEALTH PROGRAMME

കുട്ടികളെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ഭയം, സങ്കടം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നല്ല വഴികൾ കണ്ടെത്താൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക. വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഓരോ കുട്ടിക്കും അവരുടേതായ വഴികളുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ കളി, ചിത്രരചന തുടങ്ങിയ സർഗ്ഗാത്മകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലുടെ ഇത് സാധിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ അസ്വസ്ഥജനകമായ വികാരങ്ങൾ സുരക്ഷിതവും പിന്തുണയുള്ളതുമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും കഴിഞ്ഞാൽ ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു.

2. സുരക്ഷിതമാണ് എങ്കിൽ കുട്ടികളെ കുടുംബത്തോടുമൊപ്പം നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കുക. കുട്ടികളെ അവരുടെ രക്ഷിതാക്കൾ/പരിപാലകരിൽനിന്നു അകറ്റിനിർത്തുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. ഒരു കുട്ടിയെ അവന്റെ/അവളുടെ പ്രാഥമിക പരിപാലകരിൽ നിന്ന് വേർതിരിക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ ഉചിതമായ ബദൽ പരിചരണം ഉറപ്പാക്കുകയും ഒരു സോഷ്യൽ വർക്കരുടെയോ, തത്തുല്യമായ മറ്റാരുടെയെങ്കിലുമോ സേവനം ഉറപ്പാക്കി കുട്ടിയെ നിരന്തരമായി ഫോളോ അപ്പ് ചെയ്യുകയും വേണം. കൂടാതെ, വേർപിരിക്കൽ സമയത്ത് രക്ഷിതാക്കളുമായും പരിപാലകരുമായുള്ള നിരന്തര ബന്ധം ഉറപ്പാക്കുക. ദിവസേന രണ്ടുതവണ ഫോൺ ചെയ്യുകയോ വീഡിയോ കോൾ ചെയ്യുകയോ ആവാം. കുട്ടികളുടെ പ്രായമനുസരിച്ചുള്ള ആശയവിനിമയ രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

3. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പരിചിതമായ ദിനചര്യകൾ കഴിയുന്നത്ര നിലനിർത്തുക. കുട്ടികൾ വീട്ടിൽ തന്നെയാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും, കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക. സാമൂഹിക ബന്ധം നിയന്ത്രിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, കഴിയുന്നിടത്തോളം കുടുംബത്തിനുള്ളിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി കളിക്കാനും അവരുമായി ഇടപഴകാനും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

4. മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിന്റെയും പ്രതിസന്ധിയുടെയും സമയത്ത് കുട്ടികൾ കൂടുതൽ അടുപ്പം ആഗ്രഹിക്കുകയും മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ കരുതൽ പ്രതീക്ഷക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. COVID 19 സംബന്ധിച്ച് സത്യസന്ധവും പ്രായത്തിനനുസൃതമായ വിവരങ്ങൾ കുട്ടികളോട് പങ്കുവെക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ഒരുമിച്ചു അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത് അവരുടെ ഉൽകണ്ഠ കുറക്കാൻ സഹായിക്കും. പ്രയാസകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കണമെന്ന് മനസിലാക്കാൻ കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളും വികാരങ്ങളും നിരീക്ഷിക്കും എന്നുള്ളത് ഓർമിക്കുക.

Mental Health Programme