



COVID-19 के दौरान बच्चों के लिए मनोसामाजिक समर्थन माता-पता और देखभाल करने वालों के लिए एक मैनुअल

unicef
for every child



COVID-19 महामारी का भारत और दुनिया में वस्तार जारी है, वर्तमान प्रकोप का न केवल स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिति पर गहरा प्रभाव पड़ेगा, बल्कि राष्ट्रों के समाजों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर भी पड़ेगा।

वर्तमान जनसंख्या समूहों के बीच प्रभाव अलग-अलग महसूस किए जाएंगे। इनमें से, एक समूह उन चुनौतियों को समझने, अवशोषित करने और उनसे निपटने के लिए अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करेगा, जो COVID-19 हमारी दुनिया में ला रही हैं: यह समूह है बच्चे।

वर्तमान में लॉकडाउन के प्रतिबंधों से बहुत बड़ी जो बाधा उत्पन्न हुई है वो है, बच्चों का समाजीकरण, खेल और यहां तक कि समाज में संपर्क, जो उनके मनोसामाजिक भलाई और विकास के लिए महत्वपूर्ण अवरोधक है। स्कूल बंद होने से बच्चों की पढाई बाधित है और साथियों के साथ उनकी बातचीत सीमित हो गई है। बच्चों को वर्तमान स्थिति में उलझन और कठिनाई महसूस हो सकती है, जिससे हताशा और चिंता होती है, जो विशेष रूप से कशोरों के बीच बड़े पैमाने पर सामाजिक मीडिया के प्रयोग को बढ़ावा देगा। कुछ वयस्क वर्तमान स्थिति के बारे में बच्चों को समझाने और उनके साथ संवाद करने के तरीके खोजने के लिए संघर्ष कर सकते हैं, जो सम्भवतः निराशा और अयोग्यता को जन्म दे सकती है।

COVID-19 माता-पिता और देखभाल करने वालों पर नए तनाव ला रहा है। इससे देखभाल प्रदान करने और अपने बच्चों के साथ लगे रहने की उनकी क्षमता में बाधा आ सकती है। लोगों और पर्यावरणों के प्रति बहुत उत्सुक होने के नाते, बच्चे अपने देखभाल करने वालों और सामुदायिक सदस्यों में तनाव को देखने से, अवशोषित और प्रतिक्रिया करेंगे, जो कि उनकी भलाई को अप्रत्याशित रूप से प्रभावित करेगा।

यह केवल शुरुआत है। कमजोर परिवारों के बीच तनाव का स्तर तेजी से बढ़ेगा। उदाहरण के लिए विशेष रूप से बाल देखभाल संस्थानों में या वैकल्पिक देखभाल में माता-पिता की देखभाल से वंचित बच्चों के लिए, सड़कों पर रहने वाले बच्चे, या प्रवासियों के बच्चों की स्थिति चुनौतीपूर्ण होगी। पूर्व के अनुभवों ने प्रदर्शित किया है कि सार्वजनिक स्वास्थ्य की आपात स्थितियों में हिंसा में वृद्धि की उच्च संभावना है, जिसमें लिंग आधारित हिंसा, घरेलू हिंसा या बच्चों और महिलाओं के खिलाफ शारीरिक दंड शामिल हैं। वर्तमान के प्रतिबंधों के साथ, हिंसा की शिकार लड़कियाँ और लड़कों को मदद की तलाश करने और समर्थन प्रणालियों तक पहुंच में बाधाओं का सामना करना पड़ेगा।



CHILDLINE के साथ यूनिसेफ ने इस प्रकाशन में बच्चों पर COVID-19 के कुछ प्रभावों को संबोधित करने के इरादे से काम किया है। इस मैनुअल का उद्देश्य माता-पिता, देखभाल करने वाले, सहायक व्यक्तियों और बच्चों व कशोरों को एक उपकरण प्रदान करना है जो उन्हें समझाने में सक्षम होगा कि COVID-19 क्या है और इसे कैसे रोका जा सकता है। यह उन्हें संबोधित तनाव, भय और चिंता का प्रबंधन करने में मदद करेगा, हिंसा के बढ़ते जोखिम को पहचानने में और उन्हें सुरक्षित रहने में मदद कर सकता है। मैनुअल को दो अलग-अलग आयु वर्ग के लोगों के लिए डिज़ाइन किया गया है: 6 से 10 वर्ष और 11 से 19 वर्ष, इसमें बच्चों को सकारात्मक रूप से संलग्न रखने और उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए मंच प्रदान करने के लिए गतिविधियाँ और खेलने के तरीके शामिल हैं।

यह उपकरण CHILDLINE के समर्थन में विकसित किया गया है। CHILDLINE, महिला और बाल विकास मंत्रालय (MWCD) के अंग के रूप में, संकट में देश भर के बच्चों को राहत और भावनात्मक और मनोसामाजिक सहायता के प्रावधान में सबसे आगे है। हालाँकि, मैनुअल का उद्देश्य सभी फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं और गैर-सरकारी संगठनों के साझेदारों को माता-पिता, देखभाल करने वालों और स्वयं बच्चों को मनो-शिक्षित करने के लिए उपयोग करना है।

किसी भी व्यक्ति के जीवन में बचपन एक महत्वपूर्ण काल है, जो किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व और भावनात्मक लचीलेपन की क्षमता की नींव को दर्शाता है। इस कठिन समय में, हम सभी उन लोगों पर COVID-19 के प्रभाव को कम करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, जिन को सबसे अधिक सुरक्षा देनी जरूरी है- बच्चे।

सोलेदाद हेरेरो

प्रमुख, बाल संरक्षण अनुभाग
यूनिसेफ इंडिया कंट्री ऑफिस

दोस्तो,

COVID 19 ने हम में से अधिकांश को अपने घरों के अंदर सी मत होने के लिए मजबूर कर दिया है। मानव इतिहास इस अवधि को अद्वितीय अलगाव और संकट के समय के रूप में दर्ज करेगा, लेकिन यह समय बहुत साहस, सीखने और सहयोग का भी होगा। हम में से प्रत्येक को अपने जीवन के तरीके और उनके कार्य करने के तरीके की समीक्षा / पुनर्विचार करना होगा। जैसा कि हमने दुनिया भर में संकट की कई स्थितियों में देखा है अक्सर सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं असुरक्षित बच्चे। Covid19 से लड़ने के लिए, देश में महामारी के प्रसार को रोकने के लिए लॉकडाउन किया जा रहा है। हालाँकि, संकट में फसें हर बच्चे या चंचित वयस्क को पहले ही दिन से CHILDLINE यह संदेश दे रहा है कि हम बंद नहीं हैं! 'बच्चों के लिए भारत की विशेष आपातकालीन हेल्पलाइन के रूप में 1098 कैसे अपने आप को इस संकट काल में बंद कर सकते हैं?

लॉकडाउन के बाद से CHILDLINE ने महामारी के बारे में जानकारी के लिए कॉल करने वाले लोगों की 50% कॉल में वृद्धि देखी है। इनमें से कुछ सहायता के लिए और सामान्य रूप से हस्तक्षेप करने के लिए कॉल आ रहे हैं जैसे - पोषण, आश्रय और चिकित्सा, और साथ ही दुरुपयोग, हिंसा और शोषण जैसे कि परित्याग, शारीरिक शोषण, बाल श्रम, बाल विवाह इत्यादि। इन परिस्थितियों में ऐसा करते समय बाधाओं और चुनौतियों का सामना करने के बावजूद, CHILDLINE बच्चों तक पहुंच रही है, यथासंभव व तत्काल सहायता प्रदान की जा रहा है और दीर्घकालिक सहायता के लिए संबंधित अधिकारियों से जुड़ी है। हम महिला और बाल विकास मंत्रालय, राज्य सरकारों और जिला प्रशासनों / बाल संरक्षण सेवाओं के लिए अपना आभार दर्ज करना चाहते हैं, जिन्होंने बच्चों की मदद करने में हमारी मदद की है।

हालाँकि COVID 19 के चिकित्सा और आर्थिक परिणाम महत्वपूर्ण और सर्वमान्य हैं, बच्चों के साथ 1098 का काम हमें याद दिलाता है, कि इस लड़ाई को लड़ने के लिए मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कल्याण का जो महत्व, उनके भावी जीवन और उनकी भलाई का निर्धारण करेगा। यह विशेष रूप से बच्चों के लिए है, भले ही वे अब अपने परिवारों, अलगाव सुविधाओं, बाल देखभाल संस्थानों या पालक देखभाल में हैं।

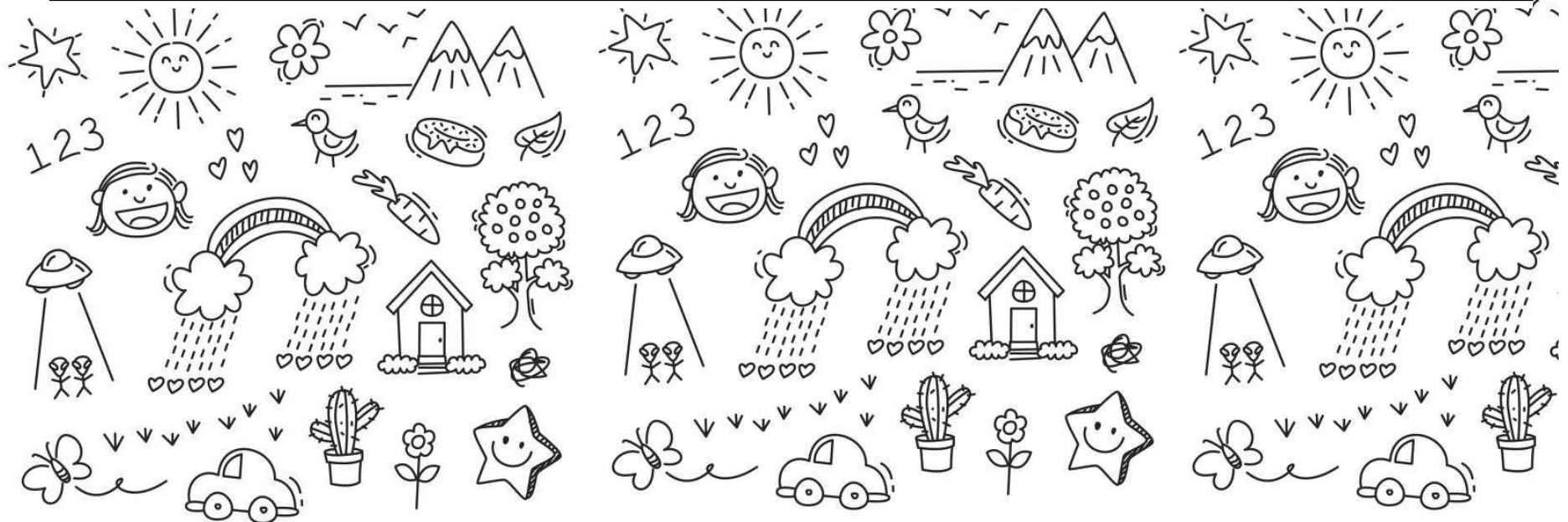
इस लए, इन कठिन समय में माता-पता और देखभाल करने वालों के लए मनो-शक्षा जरूरी है जिससे बच्चों की सहायता हो और उनमें लचीलेपन का निर्माण कया जा सके । इस मैनुअल का उद्देश्य माता-पता और देखभाल करने वालों को एक सरल उपकरण प्रदान करना है; जो बच्चों के साथ भावनात्मक रूप से जोड़ने में सहयोग हो, उनकी चंताओं को समझें, हिंसा और गाली-गलौज की स्थिति से अवगत रहें, जिससे ऐसा माहौल बने जो सामान्य हो और हर्षपूर्ण हो। मुझे आशा है क पूरे CHIDLINe परिवार के साथ-साथ बाल संरक्षण अधिकारी और हजारों अन्य स्वयंसेवक बच्चों और उनके परिवारों / देखभाल करने वालों को इन संघर्ष के दिनों में एक खुशहाल, व्यस्त रचनात्मक तरीके से मदद कर पाएंगे। इसके मैनुअल और लगातार बिना शर्त समर्थन के लए युनिसेफ को बहुत धन्यवाद ! मुझे यह भी उम्मीद है क हम खुद भी अपना ध्यान रख रहे हैं और बच्चों को लेकर हमारी प्रतिबद्धता को भी पूरा करने के लए सावधानी बरत रहे हैं। जैसा क हम बच्चों को कहते हैं, "एक कॉल से एक जीवन बदल सकता है" ... इस लए अच्छी तरह से रहें, लड़ते रहें और कृपया **1098** पर कॉल करें यदि आप बच्चे हैं / देखें क कोई बच्चा संकट में है ।

Harleen Kalia

हरलीन वा लया
उप कार्यकारी निदेशक
चाइल्डलाइन इंडिया
फाउंडेशन



COVID-19 के संदर्भ में, यह मैनुअल बच्चों के मनोसामाजिक देखभाल और उन स्थानों पर हिंसा की रोकथाम पर ध्यान केंद्रित करता है जहां बच्चे रहते हैं (चाइल्ड केयर संस्थानों, परिवारों, अस्थायी अलगाव सुवधाएं, एनजीओ आश्रयों, आदि)



यह मैनुअल कसके बारे में हैं?



COVID-19 जैसी महामारी के दौरान बच्चों को तनाव, घबराहट, परेशानी और चंता महसूस करना स्वाभाविक है। अपने स्वयं के स्वास्थ्य और प्रयत्नों के स्वास्थ्य के बारे में भय और भारी चंता हो सकती है और संघर्षपूर्ण भावनाओं का कारण बन सकती है। आज की डिजिटल दुनिया में, बच्चे सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से व भन्न प्रकार की जानकारी और समाचार भी प्राप्त करते हैं, उनमें से संभवतः कई तथ्यात्मक रूप से सच न भी हो, जिससे उनको तनाव और चंता हो सकती है। यह तब और बढ़ जाता है जब बच्चे बाहर जाने, खेलने, स्कूल जाने या स्वतंत्र रूप से बातचीत करने में सक्षम नहीं होते हैं। उन बच्चों और परिवारों के लिए जिन्हें संगरोध (Quarantine) या अलगाव के अधीन किया जाता है, उनमें हिंसा और दुर्यवहार का खतरा बढ़ सकता है। जब वयस्कों और बच्चों के लिए तनाव का स्तर बढ़ता है, तो लंग आधारित हिंसा और हिंसा के अन्य रूपों का खतरा बच्चों के वरुद्ध अधिक बढ़ जाता है।

माता-पिता या देखभाल करने वालों की भूमिका:

- एक ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना जहां बच्चे बढ़ें और अपनी पूरी क्षमता तक सतक कर सकें और प्रसन्न और सुरक्षित रहें।
- एक ऐसा वातावरण देना जहां बच्चों की बात सुनी जाये, वे अपने वचारों और भावनाओं को व्यक्त कर सकें और कसी भी प्रश्न को पूछने के लिए स्वतंत्र हों और उनके प्रश्नों का ईमानदारी से जवाब दिया जाता हो।

यह मैनुअल आपकी मदद करेगा:

- हिंसा और दुरुपयोग के बढ़ते जोखिम और साथ ही बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक भलाई पर महामारी का क्या प्रभाव पड़ रहा है, ये समझने के लिए।
- बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए संसाधन प्रदान करना जो बच्चों को सकारात्मक और प्रभावी ढंग से जुड़ने में मदद करें।

इस मैनुअल को कैसे प्रयोग किया जाये ?



मैनुअल में बच्चों में चंता और तनाव को प्रबंधित करने के सरल तरीके हैं-

- ये मनोरंजक और सहज हैं। उनको उपयोग करने से पहले, सुनिश्चित करें कि बच्चे शांत और ठीक माहौल में हैं। प्रत्येक गति व ध से पहले दिए गए निर्देशों का पालन करें। हालांकि, यदि वे नहीं चाहते हैं तो बच्चों या कशोरों को इनमें से किसी भी गति व ध करने के लिए मजबूर न करें। उन्हें अपने सहमति पर भाग लेने की अनुमति दी जानी चाहिए।
- मैनुअल में वर्णित गति व धियों का उपयोग बच्चों के दो आयु वर्ग के समूहों, छोटे बच्चों (6-10 वर्ष) और कशोरों (11-19 वर्ष) के साथ किया जा सकता है। ये गति व धियाँ उदाहरण के लिए हैं, माता-पता और देखभाल करने वालों को ऐसी कई गति व धियों को जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इन में से कुछ गति व धियों का उपयोग दोनों आयु समूहों के लिए किया जा सकता है, उदाहरण के लिए कहानी बोर्ड बनाना।
- COVID 19 और इसके प्रभावों के बारे में बच्चों से बात करने के लिए इस मैनुअल में दी गई गति व धियों और सूचना पैकेजों का उपयोग करें। उन्हें अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। गति व धियों के संचालन के लिए दिन का एक विशेष समय निर्धारित करें।
- यदि रंग भरने के लिए पृष्ठ बच्चों के लिए मुद्रित नहीं किए जा सकते हैं, तो उन्हें एक स्मार्ट फोन या कंप्यूटर पर दिखाया जा सकता है, और उन्हें अपनी ओर आकर्षित करने और रंग भरने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। मैनुअल में वषय सुझाये गए हैं; बच्चों को खोजने की स्वतंत्रता व अनुमति दी जानी चाहिए, और आप स्वयं उनकी रचनात्मकता को अतिरिक्त गति व धियों द्वारा बढ़ा सकते हैं।
- CHILDLINE के अधिकारी और NGO फ्रंटलाइन कार्यकर्ता माता-पता और देखभाल करने वालों को इन गति व धियों को करने के लिए का समर्थन कर सकते हैं।



क्या समा वषट कया गया है?



सामग्री:

- बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को समझना
- सबसे कमजोर बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को समझना
- बच्चों को तनावपूर्ण और दर्दनाक घटनाओं से निपटने में मदद करना
- मनोवैज्ञानिक संकट के लक्षणों को पहचानकर विशेष मदद की आवश्यकता है
- COVID-19 के बारे में बच्चों से बात करना
- COVID-19 से संबंधित अफवाहों के बारे में बच्चों से बात करना
- हिंसा, दुर्व्यवहार और शोषण के जोखिमों को नियंत्रित करना
- आयु समूह **6-10** साल के लिए टूल कट
- आयु समूह **11-19** वर्ष के लिए टूल कट
- बच्चों और कशोरों के लिए परामर्श गति व धयाँ और कार्यपत्र

COVID-19 महामारी के दौरान बच्चों के मनोसामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य कल्याण



बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को समझना

- बच्चे अलग तरीके से व्यवहार करके मनोवैज्ञानिक संकट (चंता, उदासी) व्यक्त कर सकते हैं - प्रत्येक बच्चा अलग तरह से व्यवहार करता है। कुछ मौन हो सकते हैं जब क अन्य महसूस करते हैं और क्रोधित व अति क्रियाशील हो जाते हैं। देखभाल करने वालों को बच्चों के साथ धैर्य रखने और उनकी भावनाओं को समझने की आवश्यकता है। सभी भावनाएं वैध भावनाएं हैं, और देखभाल करने वालों के रूप में हमें उन्हें सहानुभूति के साथ समझने की आवश्यकता है।
- कभी-कभी रचनात्मक परस्पर संवादात्मक (इंटरैक्टिव) गति व ध में संलग्न होना, जैसे खेलना और ड्राइंग करना इस प्रक्रिया को सुवधाजनक बना सकता है।
- बच्चों को गुस्से, भय और उदासी जैसी परेशान भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सकारात्मक तरीके खोजने में मदद करें।
- जितना हो सके नियमित दिनचर्या और शेड्यूल रखें। यदि बच्चे घर पर हिंसा देख रहे हैं, या यदि वे हिंसा का निशाना हैं, तो यह उनके लिए घातक है और संकट में उनका व्यवहार व घटनकारी हो सकता है।
- उन्हें समझाएं की बीमारी होने के लिए किसी को कलंकित या दोष नहीं दिया जाना चाहिए।
- COVID-19 के बारे में बहुत अधिक समाचार देखने, पढ़ने, सुनने या चर्चा करने से बचें और बच्चों को अन्य वषयों पर भी अपना ध्यान आकर्षित करने के लिए राजी करें।
- यदि कोई परिवार / बाल देखभाल संस्थान में बीमार है और उसे अस्पताल ले जाया गया है, या यदि कोई मृत्यु हो गई है, तो बच्चों को अतिरिक्त चंता का अनुभव हो सकता है और विशेष सहायता की आवश्यकता हो सकती है। पेशेवर परामर्शदाताओं से बात करें या **CHILDLINE 1098** पर कॉल करें,
- विशेष मदद के लिए **NIMHANS** टोल फ्री नंबर **08046110007** पर कॉल करें

सबसे कमजोर बच्चों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझना

जो बच्चे सबसे कमजोर होते हैं वे अधिक चुनौतियों का सामना करते हैं और इस लिए उन्हें अधिक देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है। इनमें से कुछ बच्चों के पास दृढ़ समर्थन प्रणाली और भावनात्मक सहारा नहीं है। COVID-19 के कारण होने वाले भय और तनाव से असुरक्षा की भावना बढ़ सकती है और समय से निदान न होने पर और भी गंभीर मान सक स्वास्थ्य के मुद्दों का कारण बन सकता है।

इस श्रेणी में शामिल है:

- बाल देखभाल संस्थान (CCI) या माता-पिता की देखभाल के बिना बच्चे
- सड़क से जुड़े बच्चे
- प्रवासी श्रमकों के बच्चे जिन्हें अलगाव की सुवधा में रखा गया है
- अन्य एनजीओ शेल्टर आदि में रह रहे बच्चे।

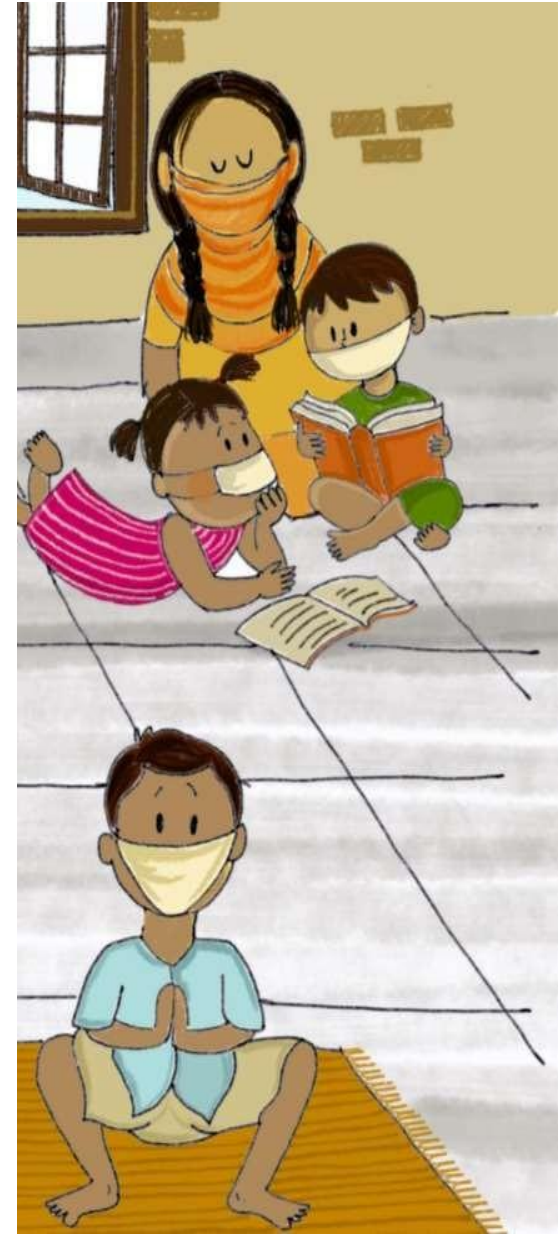
अकेली हूँ

मुझे कोई नहीं चाहता

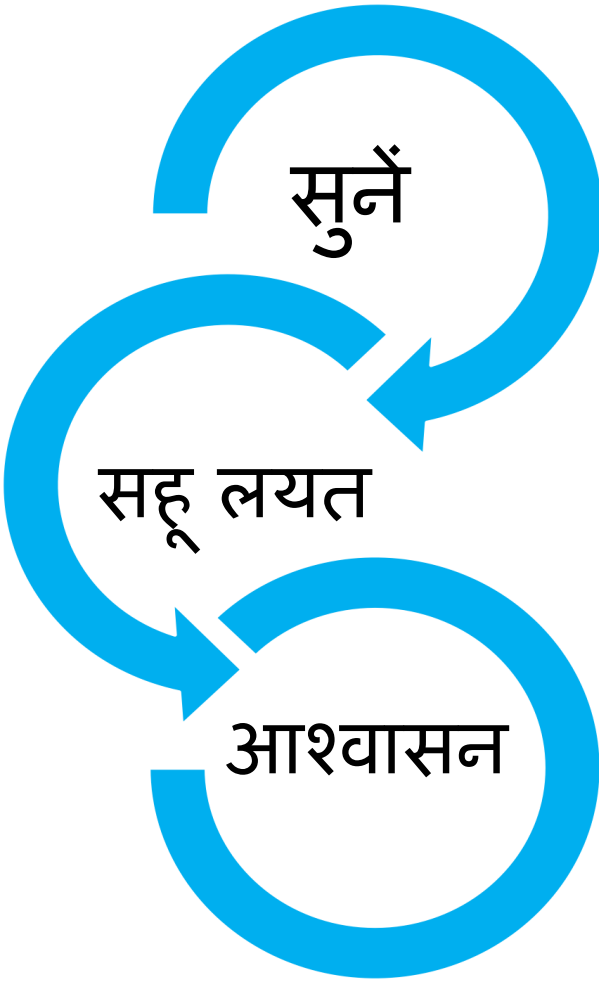
डरा हुआ

असुरक्षित

कोई भरोसा नहीं करता



तनावपूर्ण घटनाओं में बच्चों के साथ व्यवहार



- सुनें: बच्चों को अवसर दें जो वे महसूस कर रहे हैं, उसके बारे में बात करें। चंताओं को साझा करने और प्रश्न पूछने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- सहू लयत: बच्चों को सांतवना दें और शांत करने के लिए सरल उपकरणों का उपयोग करें, उदाहरण के लिए, कहानियाँ सुनाना, उनके साथ गाना और खेल खेलना. उनकी प्रशंसा करें कि वे समझदार हैं, कठिन समय में उनको उनके साहस, करुणा और मददगार होने के लिए प्रोत्साहित करें।
- आश्वासन: बच्चों को आश्वस्त करें कि आप उन्हें सुरक्षित रखने के लिए तैयार हैं। उन्हें वैध स्रोतों के माध्यम से सही जानकारी प्रदान करें।

ऐसे बच्चों को पहचानना जिन्हें मनोवैज्ञानिक तनाव हो, उन्हें विशेष रूप से मदद देनी होगी



कुछ बच्चे ऐसी महामारी के कारण मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी गंभीर परेशानियों का सामना कर रहे होंगे। उनमें निम्न संकेत दिखाई पढ़ सकते हैं :

- खाने व निद्रा सम्बन्धित कठिनाई।
- डरावने स्वप्न आना।
- हताश और उत्तेजक होना।
- बिना कारण सर दर्द और पेट दर्द होने का शिकायत करना
- ऐसा डर कि उसे अकेला छोड़ दिया जायेगा।
- हर समय किसी के साथ रहना और दूसरों पर निर्भर होना।
- नए डर (जैसे अँधेरे से डरने लगना)
- खेल-कूद में रुचि न लेना।
- उदास रहना, सामान्य रूप से अधिक व अकारण ही रोना।

कृपया याद रखें इन तरह के बच्चों को प्रशिक्षित विशेषज्ञों से विशेषकृत मदद की आवश्यकता है : कॉल करें।

CHILDLINE 1098

बाल कल्याण समिति / जिला बाल संरक्षण इकाई

& NIMHANS 08046110007

Covid-19 के बारे में बच्चों से बात करें



- बच्चों को यह समझने में मदद करने के लिए वयस्कों की आवश्यकता होती है कि क्या चल रहा है।
- बच्चों से इस बारे में बात करें कि ऐसा क्या हो रहा है जो वे समझ सकते हैं।
- प्रत्येक बच्चे की उम्र के अनुसार बात को सरल और उचित तरीके से रखें।
- अगले कुछ पृष्ठों में आपको बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक दोनों जरूरतों का ख्याल रखने के लिए सरल सुझाव दिए गए हैं और यह कि Covid-19 के बारे में उनसे कैसे बात करें।
- विश्वसनीय स्रोतों द्वारा सत्यापित जानकारी स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के लिए।
- देखभाल करने वाले और माता-पिता राष्ट्रीय हेल्पलाइन **1075** (टोल-फ्री) या **011-23978046** पर कॉल कर सकते हैं। आप इसे भी लिख सकते हैं: **ncov2019@gov.in** या **ncov2019@gmail.com** पर।

बच्चों के साथ बिताने के लिए समय निश्चित करें।

समय 20 मिनट या अधिक हो सकता है, यह हम पर है।
प्रत्येक दिन एक ही समय भी हो सकता है जिससे बच्चे उस समय का इंतजार करें।



अपने बच्चे से पूछें कि उसे क्या करना अच्छा लगता है।

चयन करने से उनका मनोबल बढ़ता है। यदि वो कुछ ऐसा करना चाहते हैं जिसमें सामाजिक दूरी को बनाना मुश्किल हो, तो यह अवसर है कि आप इस बारे में उनसे बात करें।

आपके शिशु के लिए सुझाव

- गाना गाये बर्तनों (भगोना और चम्मच) से संगीत निकालें।
- उनके चहरे के भावों और आवाज की नकल बनाएं।
- ब्लॉक व कप जोड़ें।
- कहानी सुनायें, किताब पढ़ें और तस्वीरें दिखायें।



टी.वी. और फोन बंद कर दें, यह वायरस मुक्त समय है।

आपके छोटे बच्चों के लिए सुझाव

- किताब पढ़ें या तस्वीरें देखें।
- टहलने जायें-बाहर या घर के आसपास।
- नाचें और मूर्ति बनाएं।
- घर का काम साथ-साथ करें सफाई व खाना बनाने को खेल बना लें।

कशोरों के लिए सुझाव:

- जो उन्हें अच्छा लगे उसके बारे में बात करें जैसे कोई खेल, टी.वी. कार्यक्रम, दोस्त।
- उनके साथ घर के आसपास या कहीं टहलने जाएं।
- उनके साथ व्यायाम करें।

उनको सुनें, उनकी ओर देखें, उनकी अपना पूरा ध्यान दें, मस्ती करें।

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

COVID-19 परवरिश : गुणवत्ता समय

क्या आप काम पर नहीं जा सकते? स्कूल बंद हैं? पैसे की चिंता है? तनाव महसूस करना सामान्य है और स्वाभाविक है। स्कूल बंद भी हैं तो क्या हमारे बच्चों और कशोरों के साथ संबंधों को मजबूत करने का ये एक मौका है। क्या लटी टाइम मुफ्त हैं, इसका आनंद ले इसमें बच्चों को प्यार और सुरक्षित महसूस कराना है और उन्हें दिखाना है कि वे महत्वपूर्ण हैं।



बतायें क आप कैसा व्यवहार देखना चाहते हैं ।

जब बच्चे को बता रहे हो क उसे क्या करना हैं । आप सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें । उदाहरण के लए "समान मत फैलाओ" कहने के स्थान पर कहें "कृपया अपने खलौने ठीक से रख दें" ।
निर्भर करता हैं क आप कैसे बोलते हैं।

बच्चों पर चलाना आप को और उसे तनाव और क्रोध देगा । बच्चों का नाम लेकर उनका ध्यान आकर्षित करें उनसे धीरे से बात करें ।

जब बच्चा अच्छा व्यवहार कर रहा है तो उसकी प्रशंसा करें।।

बच्चे या कशोर जब कोई अच्छा काम करते हैं तो उनकी प्रशंसा करें भले ही वे न दिखाये, आप देखेंगे क वह फर अच्छा काम कर रहा है। इससे वह आश्वस्त होंगे क आप उनको देखते हैं और ध्यान देते हैं ।



वास्तव कता जानें

क्या आप जो अपने बच्चे से करने को कह रहे हैं वह वास्तव में कर सकता हैं ।
बच्चे के लए पूरा दिन चुप रहना बहुत कठिन हैं परंतु जब आप फोन से बात कर रहे हैं तो 15 मिनट के लए वह 'शांत' रह सकता हैं ।

अपने बच्चे की आवश्यकता को सुनें

कशोरों को अपने दोस्तों से बात करने देना चाहिए । उन्हें मौका दे क वे अपने को व्यक्त कर सकें । खासतौर से जब वे अपने डर और चिंताओं के बारे में सोच रहें हों ।



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

Covid-19 परवरिश: सकारात्मक रहना

सकारात्मक महसूस करना कठिन है जब हमारे बच्चे या कशोर हमें परेशान कर रहे हूँ । हम अक्सर कह कर खत्म कर देते हैं। "यह करना बंद करो!" ले कन बच्चों को सकारात्मक निर्देश दें जिस से वे जान पायें क क्या करें...यदि वे हमारे निर्देश अनुसार काम कर देते हैं तो उनकी प्रशंसा करें । ये आवश्यक है।



लचीले और अनुकूल दिनचर्या बनाए

- अपने और अपने बच्चों के लिये एक सारणी बनाए जिसमें संरचित गतिविधियों के साथ ही अतिरिक्त समय भी उपलब्ध हो इससे बच्चे अधिक सुरक्षित महसूस करेंगे और बेहतर व्यावहार करेंगे।
- बच्चे और किशोर दिनचर्या बनाने में मदद कर सकते हैं—जैसे कब खाना खाया जाये, क्या खाया जाये आदि।

बच्चे इसे बेहतर तरीके से मानेंगे क्योंकि उन्होंने इसे बनाने में मदद की है।



आप अपने बच्चे के व्यावहार के लिये मॉडल है।

- यदि आप स्वयं सुरक्षित दूरी व सफाई को अपनायेंगे और बीमार एवं कमजोर के साथ संवेदनशीलता से व्यवहार करेंगे तो बच्चे व किशोर आप से सीख लेंगे।

अपने बच्चे को सुरक्षित दूरी रखना सिखायें।

● यदि आपके स्थान में सब ठीक है, तो बच्चे को बाहर ले जाये।

● आप पत्र लिख सकते हैं और तस्वीर बनाकर लोगों से साझा करें—चाहे तो आप फोटो खींच कर भेज सकते हैं।

● टाप अपने बच्चे से बात करके आश्वस्त करें की वे कैसे सुरक्षित रह सकते हैं।

हाथ धोने और स्वच्छता को मजेदार बनाये।

● हाथ धोने के लिये 40 सेकेंड का एक गाना बनाये। इस में किया जोडे (नियमित हाथ धोने के लिये उनकी प्रशंसा करें और उन्हें अंक दें)।

● खेल बनायें कि कौन कितनी कम बार अपने मूँ को छूते हैं साथ ही सब से कम बार छूने वाले को इनाम दें। (आप एक दूसरे के लिये गिनती कर सकते हैं)

● दिन के अंत में एक मिनट पूरे दिन के बारे में सोचे, बच्चे को एक सकारात्मक और एक मजे की बात, जो उन्होंने दिन में की, बतायें। आपने आज क्या अच्छा किया उसके लिये स्वयं की प्रशंसा करें। आप एक सितारा हैं।



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

COVID-19 परवरिश: नई दिनचर्या

आपके छोटे बच्चो के लिए सुको वड -19 ने हमारे दैनिक कार्य, घर और स्कूल की दिनचर्या को छीन लया है। यह बच्चों, कशोरों और आपके लिए कठिन है। ये हमारे जीवन को प्रभावत कर रही है। नई दिनचर्या बनाने से जीवन बहतर होगा, इस से हम सब को मदद मल सकती है। झाव



- प्रश्नों का सच्चाई से उत्तर दें ।
- बच्चों को स्पष्ट और शीघ्र ही बताये ।
- उनके लिये समय निकाले कि वे सुनें, साथ ही प्रश्न करें ।

उत्तर न आये तो भी ठीक है ।

यह कहना ठीक है कि हमें नहीं पता पर ऐसा सोच कर बताते हैं। इस को अपने बच्चे से साथ कुछ नया खोजने का अक्सर मानें ।

बच्चे एक ही प्रश्न को कई बार पूछ सकते हैं

यह उनके लिये आश्वासन देने जैसा है कि आप उन्हें पुनःशांत और सहायक पूर्ण तरीके से विस्तार से बताये ।

आसपास बहुत तरह की कहानियां प्रचलित हो सकती हैं—

कुछ नहीं भी सही होगी। विश्वस्त साइट प्रयोग करें <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> and <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> from WHO and UNICEF.

प्रश्न जो बच्चे पूछते हैं

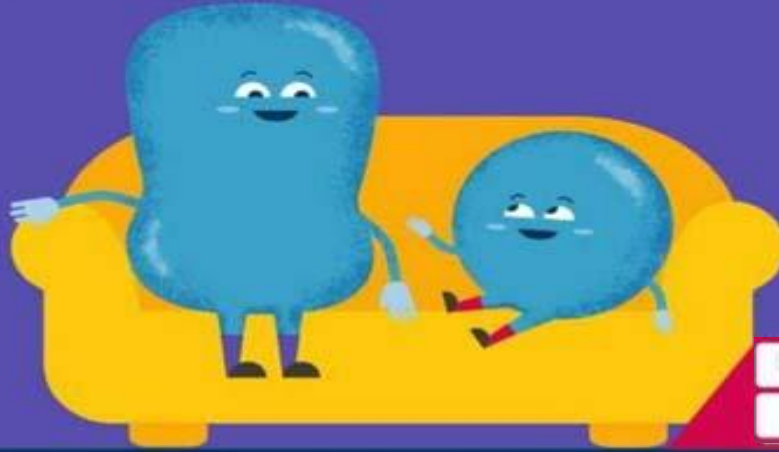
- मेरा विद्यालय बन्द क्यों हैं?
- वायरस क्या होता है ?
- वह कैसा दिखता है ?
- वह छिपा क्यों है ?
- मुझे घर में क्यों रहना पड़ रहा है ?
- मैं क्या करूं ?
- मुझे अपने हाथ क्यों धोने हैं ?
- मैं अपने दोस्तों के साथ क्यों नहीं जा सकता /ती हूँ?
- मृत्यु का क्या मतलब है?

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

COVID-19
परवरिश :
स्पष्ट सच्ची
सूचना दें

बात करने के लिए तैयार रहें। उन्होंने पहले ही कुछ सुना होगा। चुप्पी और रहस्य हमारे बच्चों की रक्षा नहीं करते हैं। ईमानदारी और खुलेपन से वे हम से जुड़ेंगे। इस बारे में सोचें क वे कतना समझेंगे। आप उन्हें सबसे अच्छे से जानते हैं, जो सही है उन्हें समझाएं ।



कोरोना वायरस से सम्बंधित अफवाहों के बारे में बच्चों से बात करें



COVID-19 से सम्बंधित मथकों और अफवाहों

Covid 19 से सम्बंधित प्रचलित मथकों और अफवाहों के बारे में माता-पिता और देखभाल करने वालों को सतर्क रहने की जरूरत है। सुनिश्चित करें कि वे खुद अपने वयस्क हलकों और बच्चों में गलत जानकारी फैलाने के नुकसान को समझते हैं।

निम्नलिखित जानकारी सत्य नहीं है:

- वायरस केवल बूढ़े लोगों और बच्चों पर हमला करता है और युवा लोगों को बखशाता है
- वायरस पालतू जानवरों के माध्यम से फैलता है और लोगों को अपने पालतू जानवरों को छोड़ देना चाहिए
- एल्कोहल-युक्त माउथवॉश, एंटीबायोटिक, सगरेट और शराब का उपयोग covid -19 को मार सकता है
- धूप में बाहर रहने से, भाप में स्नान करने से, कोरोना वायरस से संक्रमित होने से बच सकते हैं
- सभी खाद्य पदार्थ दूषित हैं और कोरोना वायरस को फैलाएंगे
- पश्चिमी देशों के लोगों की तुलना में भारतीयों की प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है क्योंकि वे कई बीमारियों के संपर्क में होते हैं इसलिए चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है
- कोरोना वायरस
- गर्म मौसम में जीवित नहीं रहता है

हमेशा स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सत्यापित जानकारी जैसे विश्वसनीय स्रोतों का उपयोग करें

हिंसा,दुर्व्यवहार और शोषण के जो खमों की निगरानी

बच्चों के वरुद्ध

क्या इस तरह की
स्थितियां आप अपने
आस पास देख रहे हैं?



हिंसा, दुर्व्यवहार और शोषण के जो खमों की निगरानी

बच्चों के वरुद्ध



क्या इस तरह की
स्थितियां आप अपने
आस पास देख रहे हैं?

हिंसा, दुर्व्यवहार और शोषण के जो खमों की निगरानी

बच्चों के वरुद्ध

क्या इस तरह की स्थितियां आप अपने आस पास देख रहे हैं?



हिंसा,दुर्व्यवहार और शोषण के बढ़ते जो खम

- सामाजिक अलगाव, आर्थिक कठिनाई और आजीविका के न होने के कारण परिवार में अधिक तनाव, घरेलू हिंसा और बाल शोषण के जोखिम को बढ़ा रहा है, जिसमें बच्चों को मारना या पीटना, या कठोर भाषा का उपयोग करना शामिल है।
- स्कूल बंद और आवागमन प्रतिबंधित है जिसका मतलब है कि बच्चे वयस्कों और देखभाल करने वालों के साथ घर पर ज्यादा समय बिताने के लिए मजबूर हैं जो पहले से ही तनावग्रस्त और चिंतित हैं।
- यौन शोषण किसी भी समय या स्थान पर किसी भी बच्चे या कशोर के साथ हो सकता है। सतर्क रहें और ध्यान रखें।
- बच्चे अपना अधिक समय ऑनलाइन बिताते हैं - उन्हें ऑनलाइन खतरों जैसे यौन शोषण, साइबर शोषण का सामना करना पड़ रहा है।
- संगरोध या अलगाव में बच्चे अपने बड़ों से दूर हो सकते हैं, जिससे उनकी सुरक्षा का जोखिम भी बढ़ सकता है।

दिव्यांग बच्चे

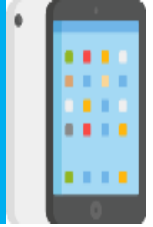
- दिव्यांग बच्चों में इस महामारी के प्रति कठोर प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं। उनका संकट, चिंता या क्रोध अधिक तीव्र हो सकता है क्योंकि अन्य लोगों की तुलना में उनका दिन-प्रतिदिन अपने ऊपर कम नियंत्रण होता है। अन्य शारीरिक, भावनात्मक या बौद्धिक सीमाओं वाले बच्चों के लिए भी यही सच है। उन्हें आश्वासन से प्रेरित शब्दों, इस काल के बारे में अधिक स्पष्टीकरण और अधिक सहूलयत और अन्य सकारात्मक सुदृढता की आवश्यकता हो सकती है। उनसे बात करें, सुनिश्चित करें कि उनकी जरूरतों का ध्यान रखा गया है और वे सभी गतिविधियों में भाग लेने में सक्षम हैं।

बच्चों को सुरक्षित रखें



- यदि बच्चा गलत व्यवहार, या कोई जो खम भरा व्यवहार करता है तो भी बच्चे से शांति और दृढ़ता से बोलें ।
- छोटे बच्चे, जो सामान्य रूप से झुन्झुला व चड चडा रहे हैं, उपद्रव या नौटंकी कर रहे हैं, वास्तव में चंतित महसूस करते होंगे । एक शांत, अबा धत समय चुनें और धीरे से पूछें क वे कैसा महसूस कर रहे हैं । एक शांत, सुसंगत और सह लयत से उसका जवाब देना सुनिश्चित करें। एक निश्चित नकारात्मक व्यवहार के पीछे की स्थिति और कारण को समझने की को शश करें।
- निय मत दिनचर्या बनाए रखें और बच्चों को व शष्ट जिम्मेदारियाँ दें। आपसी वश्वास और सम्मान पर उनके साथ अपने रिश्ते का निर्माण करें। यदि आप चंतित हैं क आपका बच्चा गंभीर जो खम में हो सकता है, तो बाहरी सहायता मांगने की संभावना के बारे में उससे बात करें। **CHILDLINE 1098** पर कॉल करें।
- बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा नियमों के बारे में सखाएं - उनका शरीर उनका है और कसी के द्वारा कया गया असहज स्पर्श या इशारा जो उन्हें असुर क्षत महसूस कराता है, स्वीकार्य नहीं है।
- अगर वे आप को यौन शोषण की रिपोर्ट करते हैं तो बच्चों पर हमेशा भरोसा / वश्वास रखें
- बच्चों के यौन शोषण के मामले में हमेशा रिपोर्ट करें और मदद लें। कॉल करें -चाइल्डलाइन **1098** या पु लस हेल्पलाइन या बाल कल्याण स मति को ।
- यदि आप घरेलू हिंसा का सामना कर रहे हैं, तो मदद लें। महिला हेल्पलाइन **1091** या पु लस **112** पर कॉल करें। घरेलू हिंसा के लए अनुबंध **1** में दिए गए हेल्पलाइन नंबरों को भी देखें।

बच्चों को ऑनलाइन अपने दोस्तों से जुड़ने दें



बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षा के 5 स्वर्णम नियम सखाएं .

1. जिससे बात करने में सहज नहीं महसूस करते उसे ब्लॉक करना ठीक है ।
2. अजनबियों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करें ।
3. यदि कोई ई-मेल संदिग्ध दिखता है तो उसे हटाना या जंक में चिन्हित करना सब से अच्छा है ।
4. पासवर्ड सामाजिक नहीं हैं, किसी के साथ अपना पासवर्ड साझा न करें ।
5. सार्वजनिक कम्प्यूटर का उपयोग करते समय लॉग आउट करना याद रखें ।



5 Golden Rules to #StaySafe Online

01 IT IS OK TO BLOCK SOMEONE YOU ARE NOT COMFORTABLE COMMUNICATING WITH

DO NOT ACCEPT FRIEND REQUESTS FROM STRANGERS

02

03 IF AN E-MAIL LOOKS SUSPICIOUS IT IS BEST TO DELETE IT OR MARK IT AS JUNK

PASSWORDS ARE NOT SOCIAL DO NOT SHARE YOUR PASSWORD WITH ANYONE

04

05 REMEMBER TO LOG OUT WHILE USING A PUBLIC COMPUTER

#StaySafeOnline

ऑनलाइन सुरक्षित रहे ।



आयु वर्ग 6-10 वर्ष के लिए टूल कट



जो गति व धयां बच्चों के साथ क जा सकती हैं

(आयु वर्ग 6-10वर्ष क लए)

यह मैनुअल बच्चों के दिमाग को शांत करने में मदद करने के लए संसाधन प्रदान करता है और उन्हें समाधान-उन्मुख, भवष्य- केंद्रित, रचनात्मक गति व धयों में संलग्न होकर तनाव का सामना करने में मदद करता है।

इस दस्तावेज़ में **6-10** वर्ष की आयु के बच्चों के साथ संलग्न होने के लए निम्न ल खत रचनात्मक गति व धयाँ उपलब्ध हैं।

✓ क्रएटिव प्रन्ट योग्य मैसेजिंग शीट (7 कोरोना वॉरियर्स रिवार्ड स्टिकर्स और 3 आभार व्यक्त करने के कलर शीट्स)।

✓ को वड-19 के लए रोगसूचकता, छूत और रोकथाम की व्याख्या करते हुए इन्फोग्रा फक पोस्टर और वर्कशीट

✓ देखभाल करने वालों के लए Covid-19 पर मैसेजिंग के साथ करने और न करने वाले हैंडआउट

✓ वर्ड वजाईस (को वद -19 पर कहानी गति व धयाँ)

कोरोना वायरस इनाम स्टिकर्स

माता-पता और देखभाल करने वालों के लिए

- माता-पता और देखभाल करने वाले इन स्टिकर को कट-आउट के रूप में उपयोग कर सकते हैं और 6-10 वर्षीय बच्चे के लिए वायरस से लड़ने के लिए सकारात्मक और स्वस्थ व्यवहार के बारे में बातचीत शुरू कर सकते हैं।
- सुरक्षित और स्वच्छ व्यवहारों का पालन करने और भय या चिंता में न आने के लिए बच्चों के लिए सकारात्मक सुदृढीकरण निर्धारित करें
- याद रखें कि बच्चों को हर छोटे से संक्रमण को जानने की जरूरत नहीं है। जब तक बच्चे विशेष रूप से नहीं पूछते हैं, तब तक स्वयं जानकारी देने का कोई कारण नहीं है यह उन्हें चिंतित कर सकता है।
- कस परिप्रेक्ष्य में बच्चे अपनी भावना व्यक्त कर रहे हैं उसके अनुसार समाधान-केंद्रित सोच में संलग्न रहें और संतुलित करें।
- बहुत छोटे बच्चे स्थिति के तथ्यों से बेखबर हो सकते हैं, लेकिन वे अभी भी दिनचर्या में बदलाव, या इस तथ्य से कि आस-पास के लोग चिंतित और परेशान हैं, से अस्थिर महसूस कर सकते हैं।
- छोटे बच्चों के साथ समय-समय पर जांच करें और उन्हें होने वाली किसी भी चिंता को मुखरित करने का मौका दें।

कोरोना योद्धाओं के लिये इनामी स्टीकर्स

CORONA WARRIORS REWARD STICKERS



अपने चहरे को न छूने वाला योद्धा
No-Touching-My-Face Warrior



जमाखोरी न करने वाला योद्धा
No-Hoarding Warrior



हाथ धोने वाला योद्धा
Hand Wash Warrior



अफवाहो को न मानने वाला योद्धा

Keep Media Exposure to a Minimum
Fake News Warrior



अपने
साथियो
के साथ
खुश रहने
वाला योद्धा



Avoid Crowded Places
Social Distancing Warrior



No Need To Panic Buy
घबराकर
अधिक
खरीदारी
न करने
वाला
योद्धा
Anxiety Warrior

सामाजिक दूरी बनाये रखने वाला योद्धा

आभार व्यक्त करे /रंग भरे /पत्रक (शीट)

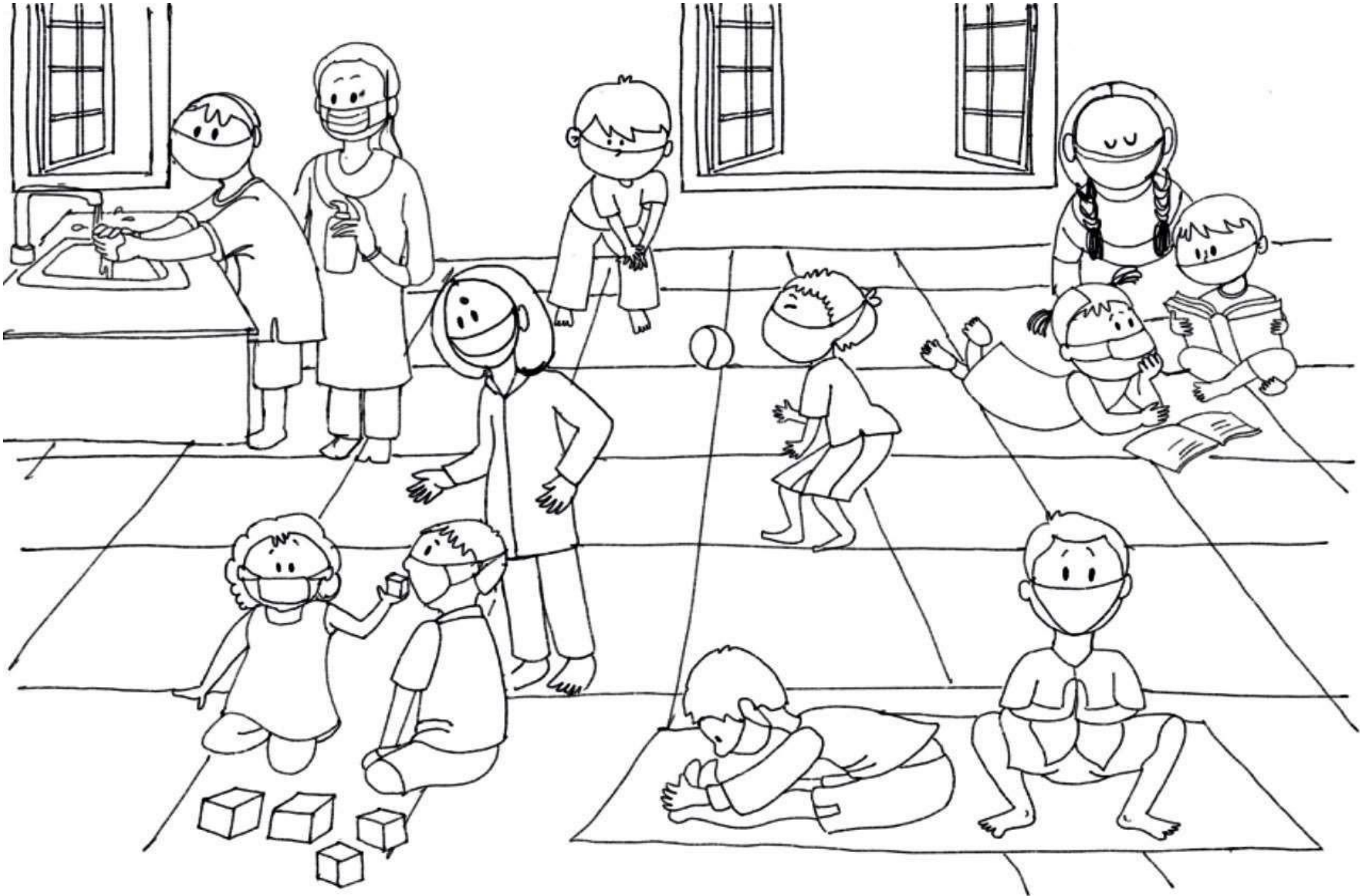


माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए संकेत

साझा करें कि कैसे दुनिया भर में स्वास्थ्य कार्यकर्ता और वैज्ञानिक इस प्रकोप को रोकने और समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए काम कर रहे हैं। बच्चों के लिए यह जानना एक बड़ी अच्छी बात हो सकती है कि उदार लोग आपातकाल के समय में कार्रवाई कर रहे हैं। बच्चों को जब भी जरूरत हो बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए इस कार्यपुस्तिका का उपयोग करें। उनके साथ बात करें कि वे कैसा महसूस करते हैं। इस सेट में 3 रंग करने वाली शीट हैं जो हमारे वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को कोविड-19 लड़ते हुए दिखा रही हैं। ये चित्र रचनात्मक जुड़ाव के माध्यम से सकारात्मक संदेश देंगे।

यदि आप शीट को प्रिंट करने में असमर्थ हैं, तो उन्हें बच्चों को दिखाएं और उन्हें बनाने के लिए और रंग भरने के लिए प्रोत्साहित करें।

कोरोना काल में बाल- मत्रवत स्थान



कोरोना संक्रमण से लड़ते योद्धा



कोरोना संक्रमण से सुरक्षित रहे



इन्फोग्रा फक पोस्टर और कार्यपत्रक

माता-पता और देखभाल करने वालों के लिए संकेत

दस्तावेज का यह भाग जागरूकता निर्माण गति व धर्यों और वर्कशीट (एक ही पोस्टर पर आधारित) के लिए एक इन्फोग्रा फक पोस्टर प्रदान करता है जिसमें कोवद-19 के लिए लक्षण वज्ञान, निषेध और रोकथाम की व्याख्या की गई है। इन्फोग्रा फक आधारित जागरूकता पोस्टर का उपयोग माता-पता और देखभाल करने वालों द्वारा किया जा सकता है। एक ही पोस्टर को वर्कशीट टूल के रूप में भी प्रदान किया गया है। एक बार जब देखभाल करने वाले ने इन्फोग्रा फक पोस्टर को समझाया, तो टूल को बच्चों के लिए एक सरल प्रंट-आउट के रूप में वतरित किया जा सकता है, जिसे वे सुदृढ करने के लिए कसी भी भाषा में सीखने को, एक पाठ्यक्रम योजना के रूप में चुनते हैं।

अभभावक और देखभाल करने वाले पोस्टर को समझाते समय अपने जागरूकता सत्र में निम्न लखत मुख्य बिंदुओं का उपयोग कर सकते हैं:

‘द फाइव’ करें और इन 5 बुनियादी चरणों का पालन करके कोरोनावायरस को फैलने से रोकने में मदद करें:

- 1.हाथ: उन्हें अक्सर (नियमत रूप से 20 सेकंड के लिए, साबुन और पानी या अल्कोहल युक्त हैंडवाश के साथ धोएं)।
- 2.कोहिनी: इसमें खांसे
- 3.चेहरा: इसे न छुएं (अशुद्ध हाथों के साथ)
- 4.स्थान (दूरी): लोगों के साथ सुरक्षित दूरी (1 मीटर या 3 फीट) रखें जो अस्वस्थ हैं और फलू के लक्षण दिखाते हैं
- 5.घर: घर पर रहो

ध्यान दें:

बच्चों को यह बताना महत्वपूर्ण है कि इन 5 बुनियादी चरणों का पालन करना चाहिए। स्वयं अनुसरण करके प्रदर्शन करें।

Infographic poster

PREVENTION

COVER YOUR COUGH
OR SNEEZE



WASH YOUR HANDS
FREQUENTLY



ALWAYS WEAR
A SAFE MASK



CONTAGION



TREATMENT

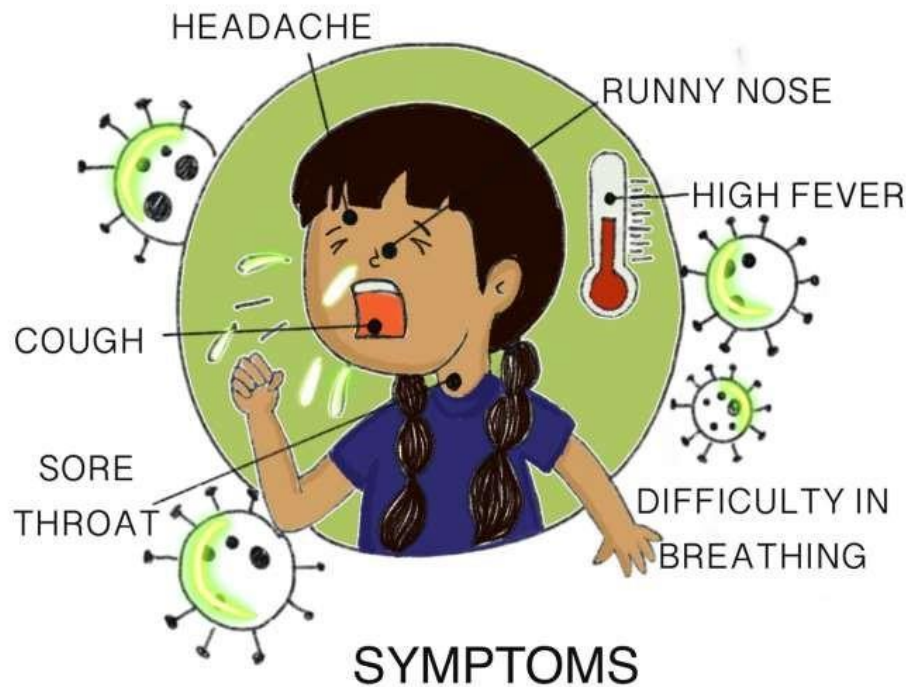
EAT HEALTHY
AND SLEEP WELL



VISIT A DOCTOR ONLY
IN EMERGENCY



HOUSE QUARANTINE



माता - पता ये देख रेख करने वालों की मदद से इस कार्य पत्र को भरो

PREVENTION

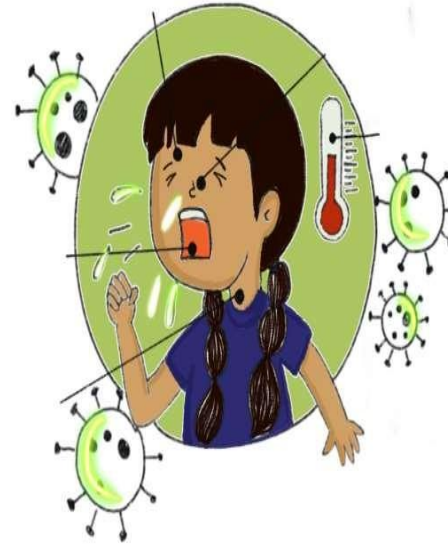
CONTAGION

TREATMENT

निवारण व बचाव



रोग संचार व छूत



उपचार



देख-भाल करने वालों के लिए “करे और न करे” दर्शाता ववरण पत्र (हैंडआउट) -

यह अनुभाग बच्चों के संबध में अनुकूल सुझाव प्रदान करता है क बच्चों से कैसे कोरोना रोग 2019 (covid-19)के बारे में बात करना है- क्या करो /क्या न करो

]



सुनिश्चित करें क आप सकारात्मक तरीके से बात करते हैं और प्रभावी रोकथाम के उपायों के महत्व पर जोर देते हैं, जिसमें हैंडवा शंग पर सुर क्षत सुझाव भी शा मल हैं। याद रखें बच्चे के लिए बातचीत भय या परेशान करने वाली न हो- ।

को वद -19 के बारे में कैसे बात करें ?

बच्चों को यह समझना मुश्किल हो सकता है क वे ऑनलाइन या टीवी पर क्या देख रहे हैं- या दूसरे लोगों से सुन रहे हैं-इस लए वे चंता, तनाव और उदासी की भावनाओं के लए कमजोर पड़ सकते हैं। यहां Do's और Don't's की एक सूची दी गई है और आप कैसे शक्षकों, माता-पता या स्वयंसेवकों के रूप में स्थिति को बेहतर समझने और मनोदशा का सामना करने में उनकी मदद कर सकते हैं।


- करो- उनके बारे में बात करो जिन्हें को वड-19 है।

उन लोगो के बारे में जो उपचार से ठीक हो गए है।

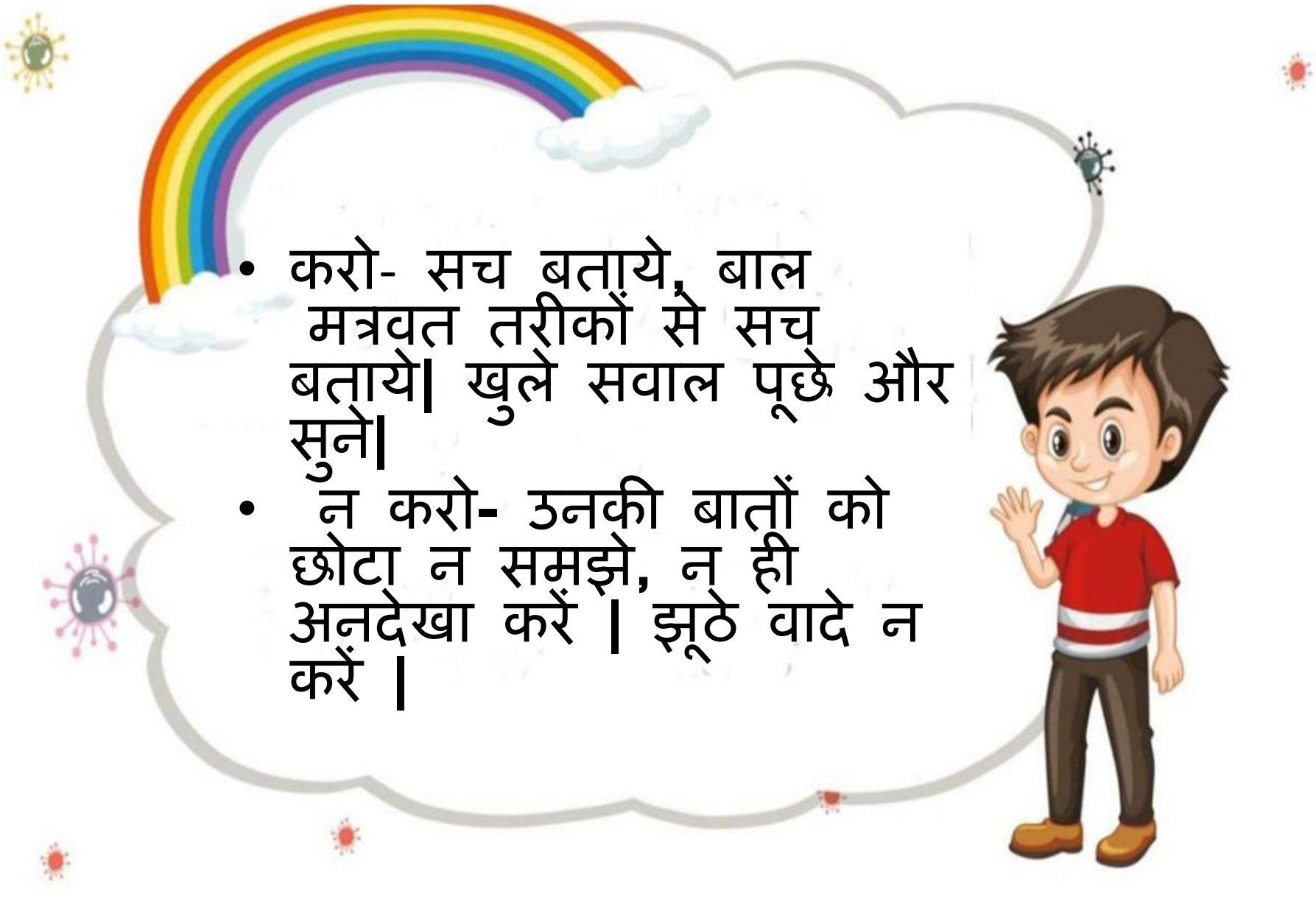
उन लोगो के बारे में जो ठीक हो रहे है या उनके बारे में जिनकी मृत्यु हो गई है।

- न करो- ऐसे बात न करें क को वड-19 होने वाले कौन से केसेस है या पी इत है।




- 
- करो- च कत्साकर्मी और वैज्ञानिकों की कहानी बताएं जो ऐसी महामारी में समाज के लिए काम कर रहे हैं।
 - न करो- संक्रमण से स्थानों और समुदायों को न जोड़ें ।
याद रखें संक्रमण विशेष जनसंख्या, समुदाय या जाति के आधार पर नहीं होता ।

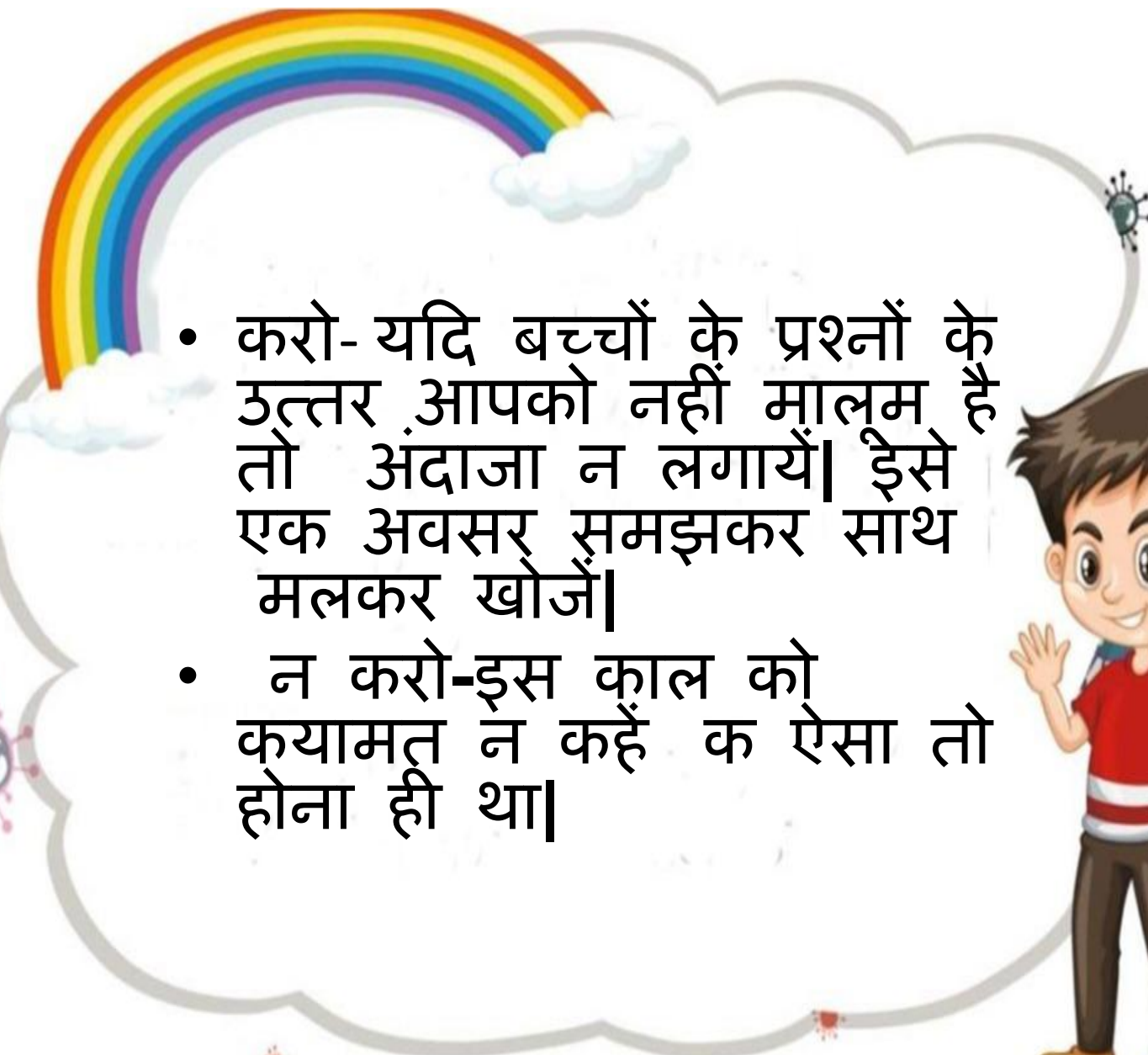


- 
- करो- सच बताये, बाल मंत्रवत तरीकों से सच बताये। खुले सवाल पूछें और सुने।
 - न करो- उनकी बातों को छोटा न समझें, न ही अनदेखा करें । झूठे वादे न करें ।




- 
- करो- सकारात्मक बात करें और बचाव के प्रभावी तरीकों पर जोर दें जैसे- हाथ धोना | छोटे छोटे तरीकों से स्वयं और अपने चाहने वालों को और सबसे कमजोर लोगों को सुरक्षित रख सकते हैं।
 - न करो- बात-चीत में भय न हो।




- 
- करो- यदि बच्चों के प्रश्नों के उत्तर आपको नहीं मालूम हैं तो अंदाजा न लगायें। इसे एक अवसर समझकर साथ मलकर खोजें।
 - न करो- इस काल को कयामत न कहें क ऐसा तो होना ही था।




- 
- करो-उन लोगों के बारे में बात करें जो संक्रमित हो गए हैं।
 - न करो- उनके बारे में बात न करें, जिनकी वजह से संक्रमण हुआ और फैला। ऐसा लगोगा कि उन्होंने जान बूझकर के संक्रमण फैलाया और वे दोषी है।



- 
- करो- वैज्ञानिकों और नवीन स्वास्थ्य आ धकारिक जानकारी के आधार पर स्पष्ट बात करें।
 - न करो- बिना तथ्य के प्रचलित अफवाहों को न दोहरायें और अतिशक्तिपूर्ण भाषा बोलने से जैसे यह कयामत है या प्लेग है।



- 
- करो-यदि आप स्वयं सामाजिक दूरी बनायें और स्वच्छता के नियमों का पालन करें। खासतौर पर बीमार और कमजोरों से स्वयं सहानुभूति रखें तो आप के बच्चों व कशोर भी वही सीखेंगे।
 - न करो- बच्चों आप को ही देखते और सीखते हैं। जो चकत्साकर्मी, वमानकर्मी अपना कर्तव्य कर रहे हैं उनके प्रति नकारात्मक व्यवहार न रखें। संक्रमण को फैलाने के लिए उन्हें दोषी/ कलंकित न मानें। याद रहे आप के बच्चों आप से सीखते हैं।



शब्दों का जादू (को वद-19 पर कहानी सुनाने का टूल कट)



शब्दों का जादू (को वद-19 पर कहानी सुनाने का टूल कट)

इस अनुभाग में निम्न ल खत संसाधन शामिल हैं:

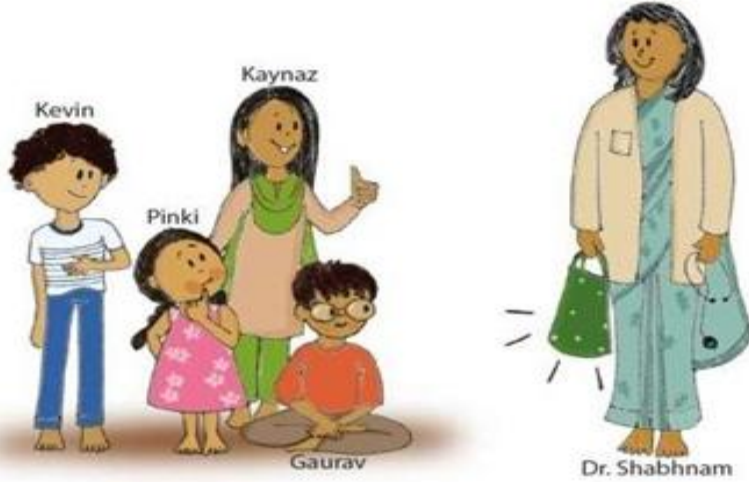
- बच्चों को संलग्न करने का एक अनूठा और मूल गति व ध कहानी कहने के माध्यम से है। यह उनकी चिंता, अकैलेपन को दूर करने और उन्हें तनाव और चिंता से निपटने में मदद करने के लिए बहुत अच्छा साधन है

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए संकेत :

- अनिश्चितता और वे चीजें जो हमें नकसान पहुंचा सकती हैं के लिए एक सामान्य प्रतिक्रिया है- चिंता । हम में से कई के लिए, कोरोनावायरस और COVID-19 बीमारी बहुत अनिश्चित भविष्य लाई है। लोग अपने स्वयं के स्वास्थ्य और अपने प्रियजनों के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं। बच्चों को अपने आसपास बहुत सारी चिंताएं दिख सकती हैं - स्कूल या अपने माता-पिता के वृत्त से सम्बंधित, घर में उपलब्ध राशन-भण्डार, महत्वपूर्ण शौक में भाग लेने की उनकी क्षमता और उनके जीवन के अन्य महत्वपूर्ण हिस्सों के बारे में। जो बच्चे पहले से ही बहुत अधिक चिंता का अनुभव करते हैं, वे इस समय में अपनी चिंता को बिगाड़ सकते हैं।
- बच्चों का ध्यान हटाने के लिए कहानियों का उपयोग करें, साथ ही उन मुद्दों के बारे में बात करें जिनका वे सामना कर रहे हैं।

शब्दों की जादूगरी

एक लघु कथा बनाये कि कैसे आप कोरोना की लड़ाई में चिकित्सकों की मदद कर सकते हैं।



पहली कहानी का संकेत

- उद्देश्य:
सकारात्मक
संदेश का
उपयोग करके
बच्चों को यह
समझने में मदद
करने के लिए
क को वद -19
महामारी के
दौरान सुरक्षित
कैसे रहें।

माता-पिता व शिक्षको के लिये संकेत: यह अनिवार्य है कि बच्चों की सकारात्मक सोच को सुदृढ़ करने के लिये उन्हें व्यस्त रखा जायें और कहानी कहना इसके लिये सबसे अच्छा माध्यम है।

उनको यह समझने दें कि कोरोना वायरस और कोविड-19 को हराने के लिये लगातार हाथ धो कर, आपस में दूरी बनाये रखना, अपने आप को कुछ समय, अपने घर में अपने को अलग करके रहें आदि से हम अपनी भूमिका निभा सकते हैं। उनको प्रोत्साहित करें कि वे इस जानकारी पर आधारित अपनी एक कहानी दिये हुये पात्रों के साथ बनायें और यदि सम्भव हो तो उनके कट-आउट भी इस भूमिका के साथ प्रयोग करें।

उदाहरण के लिये उन्हें सकारात्मक कहानी के संकेत दें जैसे :

रविवार की सुबह डा. शबनम ने केन्द्र का दौरा किया, वे सबके लिये एक छोटा झोला लाई थीं। जैसा कि हर बार होता है, पिकी ने ही पहला प्रश्न पूछा- “डा. आंटी यह सब किसके लिये है?”

“ यह झोले तुम सब के लिये है।” उन्होंने कहा इस सब में तुम्हें सुरक्षित रखने के लिये एक मास्क, एक साबुन और सेनिटाइजर की एक बोतल है”

बच्चे आश्चर्य से डा. आंटी की ओर देख रहे थे, तो वह बोली “आओं तुम सब बैठों , मैं तुम्हें बताती हूँ।

शब्दों की जादूगरी

एक लघु कथा बनाये कि कैसे आप कोरोना की लड़ाई में चिकित्सकों की मदद कर सकते हैं।



दूसरी कहानी का संकेत

उद्देश्य:

- बच्चों को यह समझने में मदद करें कि वयस्क विशेष रूप से स्वास्थ्य कार्यकर्ता और वैज्ञानिक को COVID-19 के लिए एक इलाज खोजने के लिए बहुत कड़ी मेहनत और लगन से काम कर रहे हैं।

माता-पिता व शिक्षकों के लिये संकेत;

सभी बच्चों को यह बताना बहुत आवश्यक है कि उनको सुरक्षित रखने के लिये वयस्क हर सम्भव प्रयास कर रहे हैं। कोविड-19 से भविष्य में विश्व में सभी को सुरक्षित करने के लिये वैज्ञानिक बहुत मेहनत कर रहे हैं।

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे इस पत्रक में दिये गये पात्रों के साथ खुद कहानियां बनायें, यदि सम्भव हो तो अभिनय भी करें।

उदाहरण के लिये उन्हें सकारात्मक कहानी के संकेत दें जैसे;

नीना एक बड़े सोफे पर बैठ कर चिंतित आँखों से अपनी माँ को देख रही थी। उसकी किताब उसके पास खुली पड़ी थी लेकिन 20 मिनट से ज्यादा हो गये थे उसने किताब की ओर नहीं देखा था।

‘माँ’ वह धीमे से बोली मैंने समाचार में देखा है कि जो डा. और वैज्ञानिक कोरोना वायरस रोगियों के साथ काम कर रहे हैं उन्हें व उनके परिवार को रोग होने का जोखिम है। क्या यह सच है ?

शब्दों की जादूगरी

एक लघु कथा बनायें जिसमें सही और गलत खबरों के महत्व के बारे में सीख हो ।



तीसरी
कहानी
का
संकेत

उद्देश्य:

माता-पिता व शिक्षकों के लिये संकेत:

आज बच्चों की पहुँच स्मार्ट फोन टैबलेट व अन्य उपकरणों तक हैं। विभिन्न स्रोतों से उन्हें खबरे मिल रही है और निरन्तर मिलती रहेंगी। ये स्रोत कभी अधूरी खबरे भी दे सकते हैं। इसलिये ये सबसे अच्छा है कि बच्चों को पूरी और अधूरी असली या गलत खबर में फर्क करना सिखायें। उनके साथ सूचनायें साझा करें और उन्हें आलोचनात्मक ढंग से समझाने में मदद करें।

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे इस पत्रक में दिये गये पात्रों के साथ खुद कहानियां बनायें यदि सम्भव हो तो अभिनय भी करें।

उदाहरण के लिये उन्हें सकारात्मक कहानी के संकेत दें जैसे;

भले ही राहुल और रोहित जुड़वा भाई थे लेकिन अपनी पसन्द, नापसन्द में एक दूसरे से भिन्न थे रोहित को पढ़ना अच्छा लगता था, राहुल को नहीं। लेकिन दोनों को अपने अंकल नील बहुत पसन्द थे और वे उन्हें सायंकाल की खबरे पढ़ते हुये टी.वी. पे सुन रहे थे। राहुल बोला " तुमको पता है। मैंने सुना है कि समाचार वाले हमे सारी खबरे नहीं देते है, जो उनको पता होती है।"

रोहित ने उत्तर दिया " तुम्हे पता है, तुम्हे और पढ़ना चाहिये जिससे तुम इस तरह के लोगो की बात न सुनो, तुमको अंकल नील से बात करनी चाहिये।"

बच्चों को गलत समाचारों के कारण होने वाले नुकसान और अनावश्यक घबराहट और चंता को समझने में मदद करें, विशेष रूप से इस रोजमर्रा की वक सत होने वाली महामारी में।

शब्दों की जादूगरी

रोग के अधिक होने पर पुरुष व महिलाओं पर अलग-अलग असर पड़ता है। महामारी महिलाओं और बालिकाओं पर मौजूदा असमानताये, तथा हाशिये पर जो समूह है जैसे दिव्यांग आत्यधिक गरीब, के साथ भेद भाव और भी बढ़ जाता है। एक लघु कथा बनाये जिसमें सभी की सुरक्षा, सम्मान और अधिकार को महत्व दिया गया हो।



चौथी कहानी का संकेत

उद्देश्य:

बच्चों को यह समझने में मदद करना कि रोग का प्रकोप पुरुषों और महिलाओं को अलग-अलग तरीके से कैसे प्रभावित करता है और कैसे महामारी महिलाओं और लड़कियों के लिए मौजूदा असमानता और अन्य हाशिए के समूहों जैसे कि वकलांग व्यक्तियों और अत्यधिक गरीबी में रहने वाले लोगों के साथ भेदभाव को बदतर बनाती है।

बच्चों को यह समझने में मदद करना कि संकट जैसे समय में, महिलाओं और लड़कियों को अंतरंग साथी से हिंसा और घरेलू हिंसा के अन्य रूपों का अधिक खतरा हो सकता है, क्योंकि घर में तनाव बढ़ जाता है।

बच्चों को मदद लेने का तरीका बताएं। वे चाइल्डलाइन 1098 पर कॉल कर सकते हैं।

माता पिता और शिक्षकों के लिये संकेत ; खास तौर से महामारी और प्राकृतिक आपदाओं के समय महिलाओं और बालिकाओं के प्रति हिंसा और भेद भाव बहुत ही गम्भीर मुद्दा बन जाता है। यह सुनिश्चित करने के लिये कि लड़के और लड़कियां ये समझें कि लिंग समानता से समझौता नहीं किया जा सकता है, अभिभावकों और शिक्षकों का हस्तक्षेप आवश्यक है।

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे इस पत्रक में दिये गये पात्रों के साथ खुद कहानियां बनायें यदि सम्भव हो तो अभिनय भी करें।

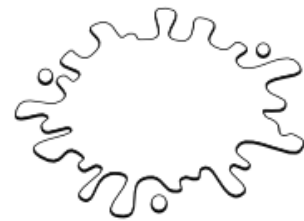
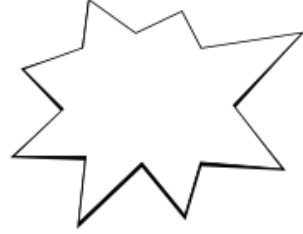
उदाहरण :सकारात्मक कहानी के संकेत उन्हें दें जैसे :

“माँ” कमरे में नैना को रोता देख निधि सीढियों से तेजी से नीचे की ओर भागी।

“क्या हो रहा है, नैना ? अमित क्या तुम हो, अपनी बहन को रूला रहे हो?” वह तेज आवाज में बोली।

“लेकिन मैं तो बस उसे चिढ़ा रहा था?” अमित बोला “अच्छा आओ बैठो, मैं तुमसे बात करना चाहती हूँ” माँ अभी भी नाराज थी “यह अच्छा नहीं है कि तुम किसी को रौब दिखाओ, भले ही वह तुम्हारी बहन हो।”

बच्चे इस टेम्पलेट को अपने आप कहानी बनाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं





आयुवर्ग 11-19 वर्ष के लिए टूल कट



गति व धयाँ जो कशोरों के साथ की जा सकती है (आयुवर्ग 11-19 वर्ष के लिए टूल कट)

- यह खंड बच्चों और कशोरों के दिमाग को शांत करने में मदद करने के लिए निम्न ल खत बहुतायत संसाधनों को प्रदान करता है और तनाव को दूर करने में मदद करता है जो कसी चीज में उलझता है, जो समाधान केंद्रित है, भ वष्य केंद्रित है, और इसमें संलग्न होने के लिए रचनात्मक और रुचपूर्ण है।
- इस दस्तावेज में निम्न ल खत रचनात्मक गति व धयाँ 11-19 वर्ष की आयु के कशोरों के साथ संलग्न करने के लिए उपलब्ध हैं। ।
- संदेश के साथ रचनात्मक प्रंट करने योग्य पत्रक (तीन आभार रंग शीट्स और तीन पशु संचालन मंडलों)
- स्व-प्रबन्धन रणनीति की खोज - 'मेरी कल्याण योजना'

आभार व्यक्त करे /रंग भरे /पत्रक (शीट)

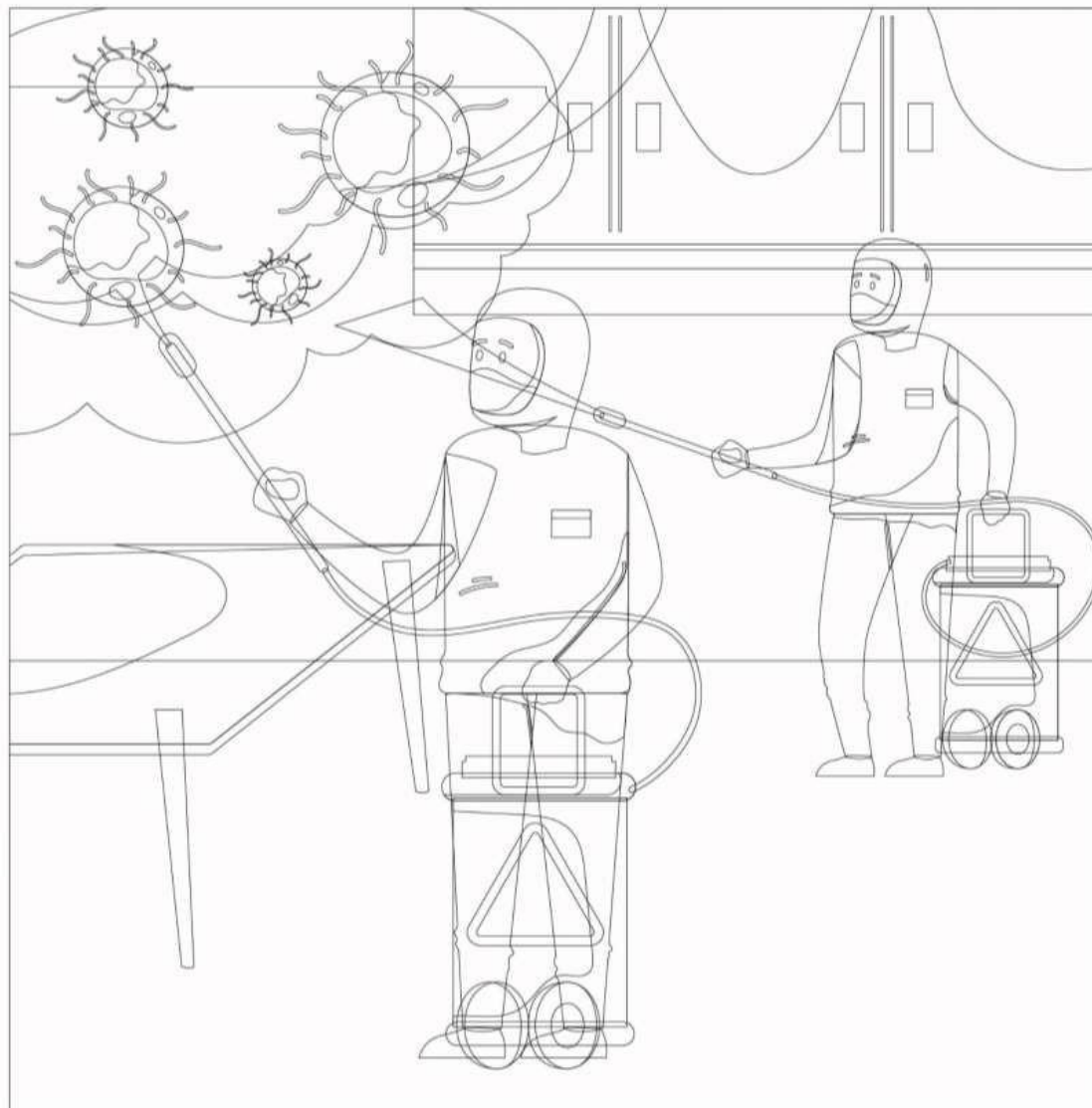


- माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए संकेत
- साझा करें कि कैसे दुनिया भर में स्वास्थ्य कार्यकर्ता और वैज्ञानिक इस प्रकोप को रोकने और समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए काम कर रहे हैं। बच्चों के लिए यह जानना एक बड़ी सहूलियत हो सकती है कि संवेदनशील लोग आपातकाल के समय में कार्रवाई कर रहे हैं।
- बच्चों को जब भी जरूरत हो बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए इस कार्यपुस्तिका का उपयोग करें। उनके साथ बात करें कि वे कैसा महसूस करते हैं। इस शीट में 3 तरह के पत्रक हैं जो हमारे वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को कोविड -19 से लड़ते हुए दिखाती हैं। ये चित्र रचनात्मक कार्य के माध्यम से सकारात्मक संदेश देंगे।
- यदि आप शीट को प्रिंट करने में असमर्थ हैं, तो उन्हें कशोरों को दिखाएं और उन्हें इनको बनाने और रंग देने के लिए प्रोत्साहित करें।

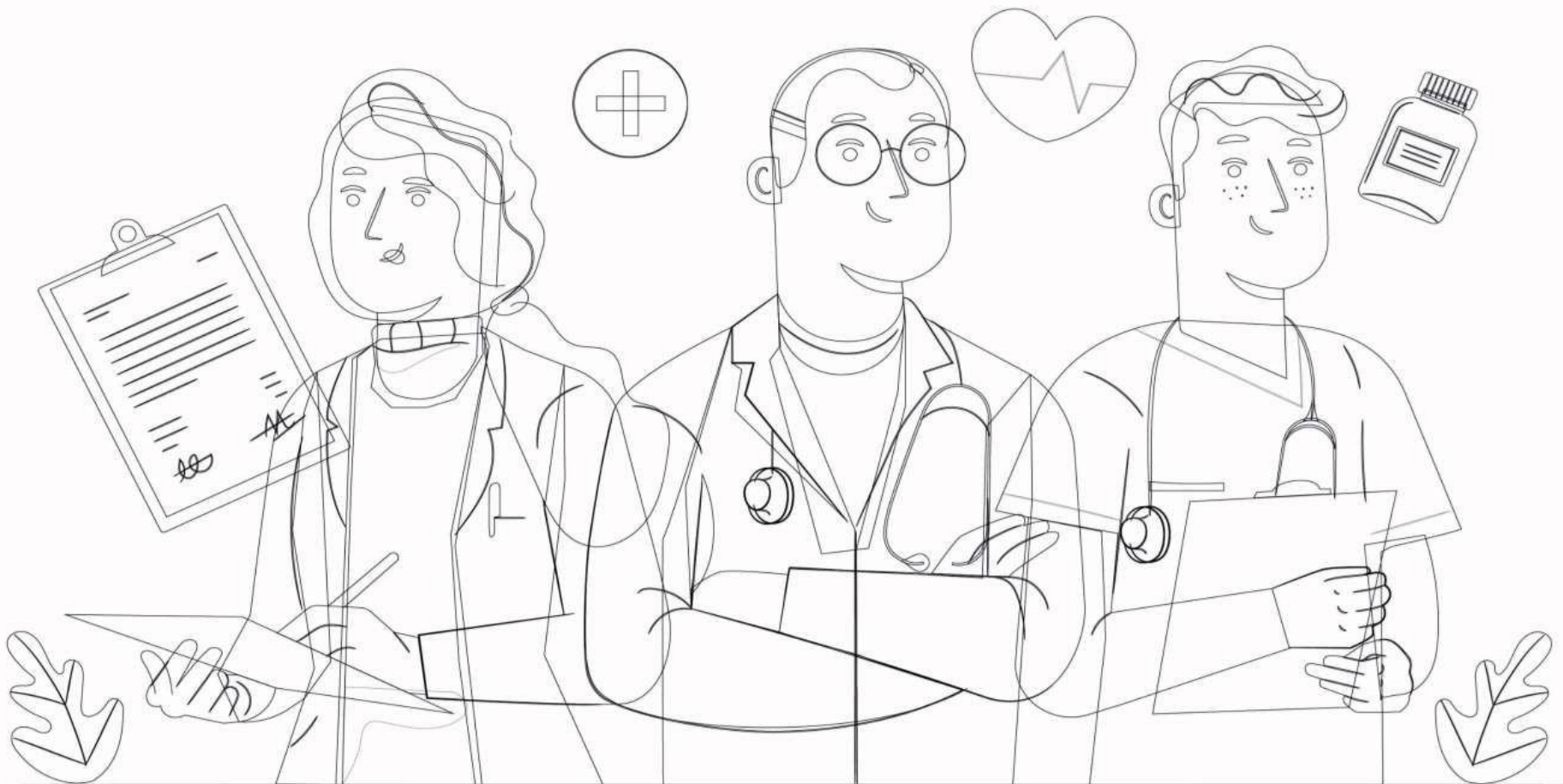
इस शीट को रंग दें और उन डॉक्टरों को अपना संदेश लखें जो कोरोनावायरस से लड़ने के लिए काम कर रहे हैं:



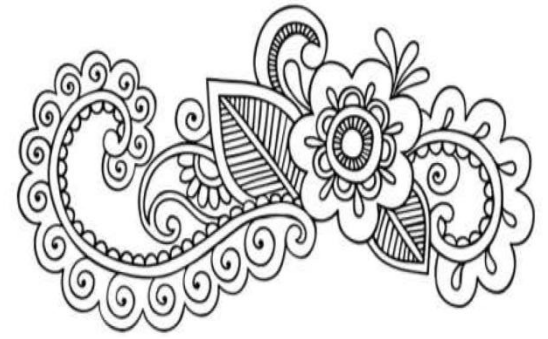
इस शीट को रंग दें और उन डॉक्टरों को अपना संदेश लखें जो कोरोनावायरस से लड़ने के लिए काम कर रहे हैं:



इस शीट को रंग दें और उन डॉक्टरों को अपना संदेश लखें जो
कोरोनोवायरस से लड़ने के लिए काम कर रहे हैं:



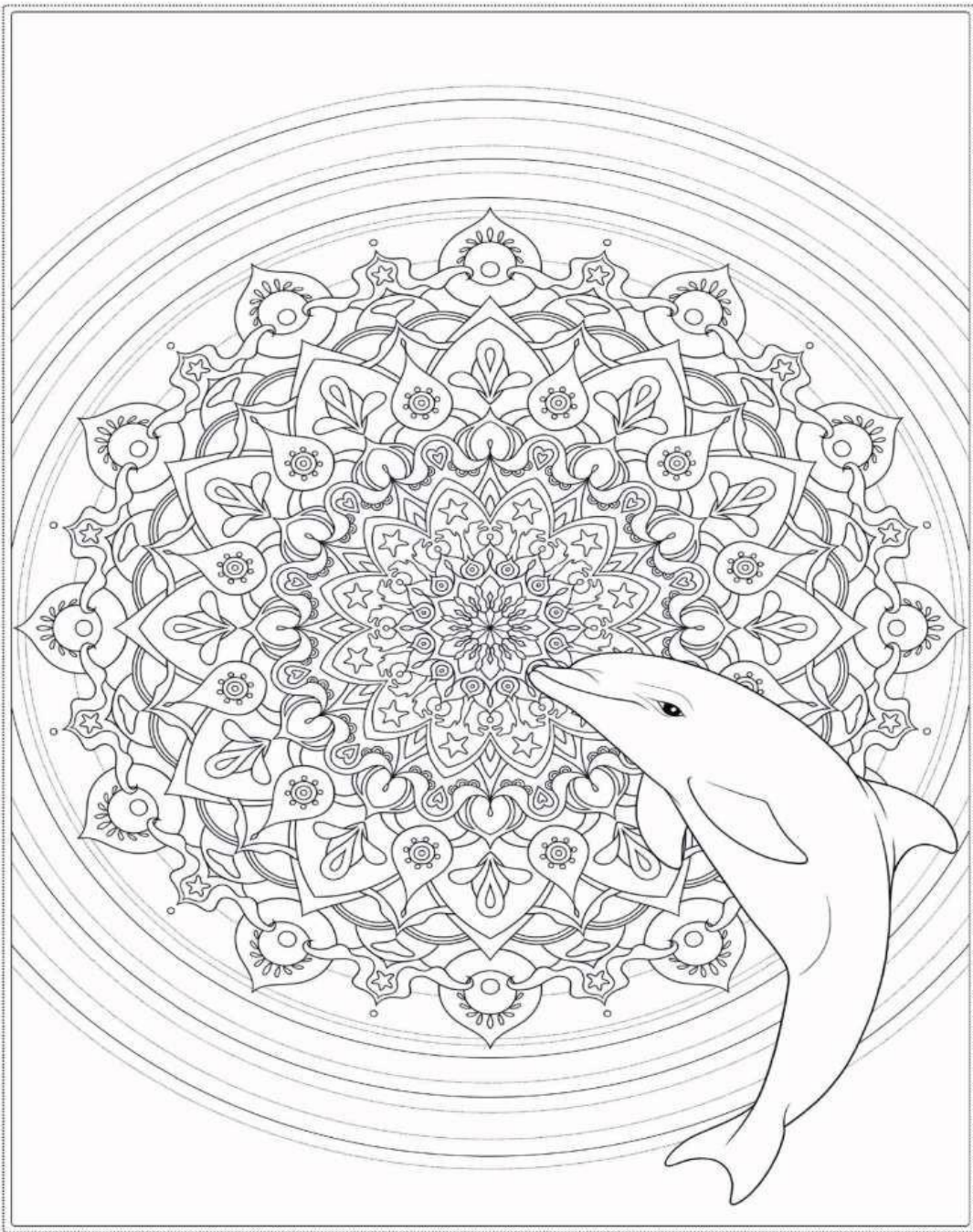
पशु-उर्जा ही लंग मंडल



माता पता और शक्षकों के लए संकेत

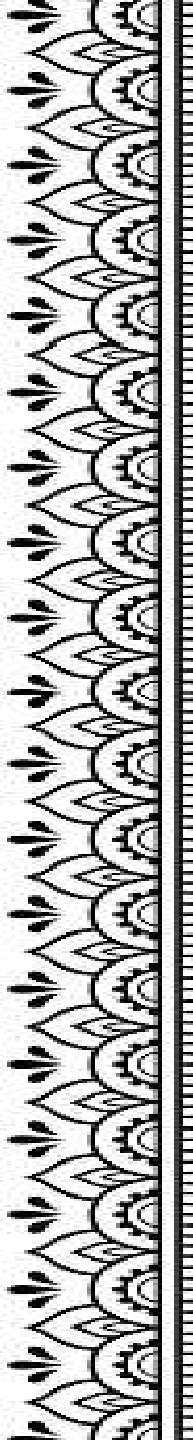
पशु संचालत ही लंग मंडलों में रंग भरने के महत्व के बारे में:

- मंडलों का उपयोग हमारी सलामती पर सकारात्मक प्रभाव डालता है क्योंकि मस्तिष्क ज्या मतीय आकृतियों पर यदि ध्यान केंद्रित करें तो मस्तिष्क की तरंगों की प्रति क्रया अच्छा प्रभाव डालती है। वे स्वाभाविक रूप से आराम दायक महसूस करते हैं, शांत होते हैं, संरचना करते हैं और स्पष्टता लाते हैं। इसका प्रभाव 'ध्यान' की तरह है - ध्यान केंद्रित करने और वचार प्र क्रयाओं को धीमा करने से भावनाओं को शांत कर देता है। अपने गोलाकार रूप में मंडलों में एक बहुत ही सम्मोहक आकर्षण है जो तुरंत कसी का ध्यान आकर्षित करता है और मन को शांत करता है। वे प्रकृति में पाए जाने वाले फूलों जैसी आकृतियों की नकल करते हैं - और हम सभी प्राकृतिक परिवेश में समय बिताने के ही लंग गुणों के बारे में जानते हैं (जो प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले आकार में मौजूद ज्या मति से संबंधित है)।
- मंडलों में जिन जानवरों को हमने इस कट में उर्जा देने के उद्देश्य से चुना है, व शष्ट प्रतीकवाद के लए उन्हें हमारी सामूहिक स्मृति में अंतर्निहित सावधानी से चुना गया है, इस प्रकार ये आसानी से सकारात्मक और लाभकारी साबित हुए हैं। ये विशेष रूप से चयनित जानवर उन मूल्यों को याद करने के लए हैं जो डर, चंता और अकेलेपन का अनुभव करने के समय विशेष रूप से प्राप्त गक हैं - सभी भावनाएं जो हमारे और हमारे आंतरिक / भावनात्मक सुरक्षित स्थान के बीच अलगाव पैदा करती हैं। आप उन जानवरों की कहानियों का भी उपयोग कर सकते हैं जो आपके क्षेत्र / राज्य के सांस्कृतिक संदर्भ के लए व शष्ट हैं (उदाहरण के लए - असम में गैंडा, बंगाल में टाइगर)।
- बच्चे जानवरों के साथ बहुत जुड़ाव रखते हैं, और कभी-कभी उनके साथ मानों दिल ही दिल में बात होती है, जीवन के उस शुरुआती चरण में बिना शर्त प्यार करने वाले तरीकों को वे अनुभव करते हैं। हम उन्हें उन वश्वासों की याद दिलाने की उम्मीद से इनका प्रयोग करे (जो इन रंग-बिरंगी शीट्स) , जो जानवर उनके दिल के संपर्क में हैं , जो फर से उन्हें अपने, अपने मूल के साथ जोड़ देंगे और सुरक्षा की अनुभूति को स्थापित करेंगे।
- मंडल और जानवर संयोजन में एक साथ मान सक और भावनात्मक स्तरों पर काम करने के लए एक नई राह खुलती है और साथ ही अवचेतन तक पहुंच बना लेती है और अंतर में सामंजस्य पैदा कर देती है। जाहिर है, सबसे अच्छा यह होगा क बच्चों को उनके साथ काम करने के दौरान शांतिपूर्ण और सुरक्षित माहौल में रहना सुनिश्चित किया जाए - हालां क, ध्यान केंद्रित कए जाने पर छोटे बच्चे में अपनी दुनिया में मस्त हो जाने की क्षमता होती है।



माता- पता और देख
रेख वालों के लिए
संकेत:

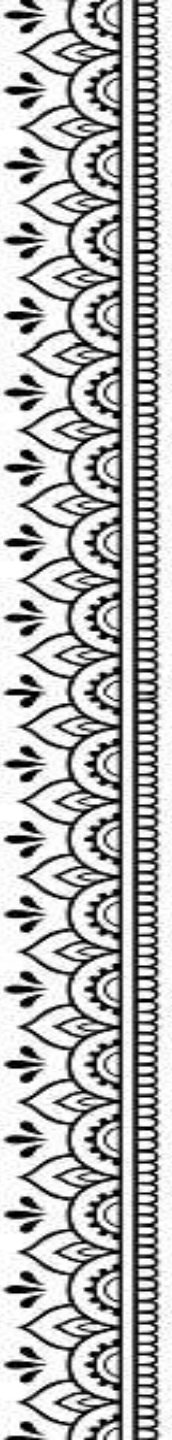
- चुने हुए जानवर के प्रतीकवाद के बारे में कशोरों से बात करें: जैसे डॉल्फिन
- प्रतीक है दया, खेल, ध्वनि की शक्ति, बुद्धि, सहानुभूति





माता- पता और देख रेख
वालों के लिए संकेत:

चुने हुए जानवर के प्रतीकवाद
के बारे में कशोरों से बात
करें: जैसे भालू
प्रतीक है -शारीरिक शक्ति,
अनुकूलता, शक्ति, गतिशीलता





माता- पता और देख
रेख वालों के लिए
संकेत:

- चुने हुए जानवर के प्रतीकवाद के बारे में कशोरों से बात करें: हिरण
- सज्जनता, प्रेम, दयालुता



स्व-प्रबंधन रणनीति को खोजें - 'मेरी कल्याण योजना' टेम्पलेट

माता-पता और देखभाल करने वालों के लिए संकेत :

- दस्तावेज का यह हिस्सा कशोरों को उनकी अच्छी योजना पर काम करने के लिए तैयार टेम्पलेट के रूप में एक इंटरैक्टिव चार-पृष्ठ का उपकरण प्रदान करता है। माता-पता / देखभाल करने वाले कशोर की सोच प्रक्रिया को सर्कारात्मक भव्य केंद्रित दिशा में ले जाने में मदद कर सकते हैं, जहां कशोर अल्पकालक लक्ष्य बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वर्तमान में चंताओं की पहचान करते हैं और वे उन चीजों के लिए आभारी होते हैं जो ऐसे समय में भी उनके पास हैं जब क स्थिति नियंत्रण से बाहर है। इस गतिवध का उद्देश्य कशोरों को संकट के समय में एक संरचना खोजने में सक्षम बनाना है। यह संरचना निम्नलिखित प्रमुख वष्यों में सन्निहित है।
- जुड़ाव (लगाव) और निर्माण: सामाजिक रिश्ते अच्छाई को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण हैं। देखभाल करने वाला या माता-पता एक कशोर को फोन कॉल, संदेशों, हस्तलिखित पत्रों (जिसे संगरोध(क्वार्टाइन) के समय में ईमेल किया जा सकता है) के माध्यम से प्रयत्नों के साथ जुड़े रहने में सक्षम कर सकते हैं।
- स्वयं की देखभाल: नियमित शारीरिक गतिवध सभी आयु समूहों में अवसाद और चंता की दर को कम करती है। लफ्टों के बजाय सीढ़ियां प्रयोग करें (छूत के खतरे को भी कम करें), घर पर ही योग या सरल व्यायाम करें।
- स्व-जागरूकता: स्वयं जागरूक बनें- आंतरिक और बाह्य रूप से, । यदि आप की वाणी या कार्य किसी को पीड़ा देता है या किसी की वाणी आपको पीड़ा देती है तो ध्यान दें। वर्तमान में जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में जानकारी होने से आपकी भलाई में वृद्धि होती है और 'एक पल' का आभास भी आपके जीवन की प्राथमिकताओं की पुनः पृष्ठिकरण में मदद कर सकता है, खासकर घर में रहने (होम स्टे) के समय। को शश करो और अपनी आवश्यकताओं और भावनाओं को पहचानो। आप अपनी भावना को महसूस करें और 'भलाई' का यह मंत्र याद रखें : "यह क, असफल होना ठीक है, यह क, महसूस करना ठीक है।"

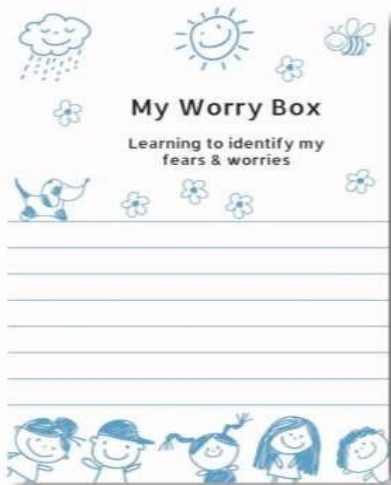
स्व-प्रबंधन की योजनाओं को खोजें – 'मेरी कल्याण योजना' टेम्पलेट

- निरंतर खोजें : लक्ष्यों को निर्धारित करने का अभ्यास, जो विशेष रूप से आप की सीख से संबंधित है, जो आपकी भलाई के साथ दृढ़ता से जुड़ा हुआ है। कुछ ऐसा शोध करें जिसके बारे में आप हमेशा सोचते थे। हर रोज़ एक भाषा में एक नया शब्द सीखें।
- देना : घर / बाल देख रेख संस्था में एक आभार जार बनाएँ। जहाँ भी आप बॉक्स लगाते हैं, वहाँ आस-पास छोटे-छोटे कागज या चपकाने वाली पर्चियाँ रखना सुनिश्चित करें। बच्चों / कशोरों को बताएं कि वे सकारात्मक संदेश लिख कर डालने के लिए बॉक्स का उपयोग कर सकते हैं - धन्यवाद, या अपने साथी या शिक्षक, माता-पिता, दादा-दादी या किसी भी व्यक्ति की प्रशंसा या प्रोत्साहन के संदेशों को धन्यवाद देना और सराहना करना चाहते हैं। वे एक संदेश बोर्ड का उपयोग भी कर सकते हैं और उस पर अपने संदेश चपका सकते हैं।




स्व-प्रबंधन की योजनाओं को खोजें – 'मेरी कल्याण योजना' टेम्पलेट

Exploring Self Management Strategies - 'My Wellbeing Plan'



My Worry Box
Learning to identify my fears & worries



How To Look After Yourself

- Plan & schedule your day: you will do more in 24 hours
- De-clog your mind with art, music, book reading, board games, exercise, praying, getting enough sleep & proper nutrition
- Misinformation adds to panic & anxiety. Stay clear of fake news
- It's okay to not be productive right now
- Be proud of your fight. Struggling now doesn't mean you can't thrive
- The greatest thing that we can do is take care of each other
- While I can't control the situation around me, I CAN control my actions



My Gratitude Box
Things I'm grateful for today

1. I had dinner at my table today
2. I had...
3. I had...



My Ideas Book



What news/media channels am I watching to get information?



Art I Can Make, Poems I can write, Blogs I can write....



My Goals For This Week



कल्याणहित के 6 तरीके



धरती को अच्छा रखने के लिए मैं क्या कर सकता/ सकती हूँ

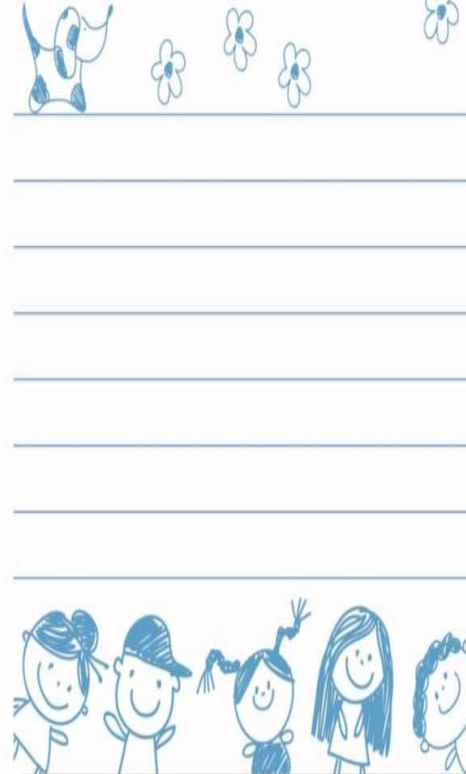
लॉकडाउन के दौरान पूरे विश्व में वमान, गाड़ियाँ, प्रदूषण आदि कम हैं जब कि हमें को वड-19 महामारी से लड़ रहे हैं हमारी धरती माँ का कल्याण हो रहा है ।
आप इसमें कैसे योगदान देना चाहते हैं?

"Due to many lockdowns around the world, there are less cars, less planes, less pollution. While we are panicking about Covid-19, mother Earth is healing."

How would you like to contribute?




Things I Can Do To
Heal The Planet




वस्तुएं जिनसे मैं अच्छा महसूस करता/ करती हूँ



Things That Make Me Feel Good




Books I Want To Read





Blank lined writing area




Indoor Activities I Want To Do




Blank lined writing area



Healthy Foods I Like To Eat



Blank lined writing area



Things I've Always Wanted To Explore



Blank lined writing area



Exercises I Can Do Indoors



Blank lined writing area



बच्चों और कशोरों के लिए परामर्श गति व धयाँ और कार्यपत्रक



बच्चों और कशोरों के लिए परामर्श गति व धर्याँ और कार्यपत्रक

- इस खंड में माता-पता और देखभाल करने वालों के लिए तीन मनो-शैक्षणिक कार्यपत्रक शामिल हैं जो साहस और भय, दर्द, वकल्प, अलग-अलग दृष्टिकोण और अधिक सावधानी से ऑनलाइन स्रोतों के माध्यम से उपलब्ध कराए गए इन कार्यपत्रकों के माध्यम से उक्त वर्षों पर बच्चों की समझ को सही राह दिखाने में मदद करने में सहायक हैं, जिनके लिए इस दस्तावेज के अंत में आभार प्रदर्शित किया गया है।
- माता-पता और देखभाल करने वालों के लिए संकेत :
- फैसल डेटर इन वर्कशीट को सत्र के दौरान मौखिक संकेतों के रूप में उपयोग कर सकते हैं, क्योंकि उन्हें केवल मुद्रित शीट की आवश्यकता नहीं है .. देखभालकर्ता का दृष्टिकोण बाल-मंत्रवत होना चाहिए। ये वर्कशीट स्व-व्याख्यात्मक सत्र हैं और माता-पता या देखभाल करने वालों द्वारा स्वतः कए जा सकते हैं। बच्चों और कशोरों के साथ काम करते समय देखभाल करने वालों और माता-पता के लिए प्रमुख संदेश यह है कि उनके सभी अनुभव वैध हैं। स्वर्ण मंत्र याद रखें, "यह महसूस करना ठीक है, बेफल होना ठीक है।" लॉकडाउन, भविष्य के बारे में अस्थिरता और टेली वजन और इंटरनेट के लिए बिना किसी चयन के सभी तरह का खुलापन बच्चों और कशोरों के बीच नुकसान का एक असाधारण भय पैदा कर सकते हैं। यह दैनिक कामकाज और नींद को प्रभावित कर सकता है। सभी की अनिश्चितता के साथ चंता का स्तर बढ़ने लगता है। इस लिए, घबराहट भय और चंता की भावनाओं के लिए चकत्सीय हस्तक्षेप आवश्यक है, और रचनात्मक गति व धर्याँ के माध्यम से अपनी देखभाल की आदतों को स्थापित करना होगा है।
- मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक गति व धर्याँ की सहायता से माता-पता और देखभाल करने वाले कमजोर बच्चों तक पहुंच कर उनकी मनोसामाजिक आवश्यकताओं का आकलन करने में सक्षम हो जाते हैं। ये गति व धर्याँ देखभाल करने वालों को बच्चों के तनाव को नियंत्रित करने में सक्षम बनाती हैं।

प्रगतिशील वश्राम के लिए गति व ध



- माता पता और देख भाल कने वालों के लिए संकेतः
- प्रगतिशील मांसपेशी के वश्राम से तनाव में कमी आती है। आप एक निश्चित क्रम में अपने मांसपेशी समूहों पर काम करते हैं। जब आपका शरीर शारीरिक रूप से तनावमुक्त होता है, तो आप कम चंचित महसूस करते हैं। गतिशील मांसपेशी वश्राम एक तरीका है जो उस तनाव को दूर करने में मदद करता है। प्रगतिशील मांसपेशी को तनावमुक्त करने में, आप सांस लेते समय मांसपेशियों के एक समूह को तनाव देते (संकुचित करते) हैं और जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, आप उन्हें आराम देते हैं। इस तकनीक में शरीर के सभी प्रमुख मांसपेशियों के समूह को एकान्तर रूप से संकुचित एवं मुक्त करते हैं, आप मांसपेशियों के समूह पर एक निश्चित क्रम में कार्य करते हैं। जब शरीर आराम महसूस करता है तब आप कम चंचित होते हैं।
- वकर्षण से मुक्त एक शांत जगह को ढूंढें। फर्श पर लेटें या कुर्सी पर पीछे की ओर झुकें, अपने तंग कपड़ों को ढीला करें, और चश्मा या सपको को हटा दें। अपने हाथों को अपनी गोद में या कुर्सी की बाहों पर रखें। कुछ धीमी सांस भी लें। अब, अपना ध्यान निम्न लक्ष्य स्थानों पर केंद्रित करें, अपने शरीर के बाकी हिस्सों को आराम से छोड़ने का ध्यान रखें।
- माथा: 15 सेकंड के लिए माथे में मांसपेशियों को संकुचित करें। मांसपेशियों को सुख्त और तनावपूर्ण महसूस करें। फिर 30 सेकंड के लिए गनते हुए धीरे-धीरे अपने माथे से तनाव छोड़ें। आपकी मांसपेशियों को कैसा महसूस होता है और वश्राम की अनुभूति में अंतर पर ध्यान दें। तब तक तनाव को मुक्त करना जारी रखें जब तक कि आपका माथा पूरी तरह से तनावमुक्त न हो जाए। सांस धीरे-धीरे और समान रूप से लेते रहें।
- गर्दन और कंधे: अपने कंधों को अपने कानों की तरफ ऊपर उठाते हुए अपनी गर्दन और कंधों में तनाव बढ़ाएं और 15 सेकंड के लिए रुकें। 30 सेकंड के लिए गनती धीरे-धीरे जारी करें। तनाव का घटना महसूस करें
- भुजाएँ और हाथ: धीरे-धीरे दोनों हाथों में मूँ भीचें। अपनी मूँ को अपनी छाती के ओर खींचें और 15 सेकंड के लिए पकड़ें, जितना संभव हो उतना कसकर बांधें। 30 सेकंड के लिए गनते हुए फिर धीरे-धीरे छोड़ें। वश्राम की भावना पर ध्यान दें।
- टांगें और पैर: 15 सेकंड में धीरे-धीरे अपनी पंज लियों और पैरों में तनाव बढ़ाएं। मांसपेशियों को जितना संभव हो उतना कस कर सकाड़ें। फिर धीरे से 30 सेकंड से अधिक तनाव जारी करें। तनाव घटने और आराम की भावना को महसूस करें। अपने शरीर में वश्राम की भावना का आनंद लें। सांस धीरे-धीरे और समान रूप से लेना जारी रखें।

एक बच्चे में पहचान और आत्म-छव की भावना को बढ़ाने के लिए गतिवध

माता-पिता और देखरेख वालों के लिए संकेत :

- आत्म-स्वीकृति आत्म-खोज में एक वशष्ट चरण है जो तब होता है जब बच्चे / कशोर अपने आप को निष्पक्ष रूप से देखने के लिए तैयार होते हैं (एक वयस्क देखभालकर्ता की मदद से)। जब वे करते हैं, तो उन्हें एहसास होगा कि उनकी ताकत उनकी कमजोरियों को दूर करती है। अपने बच्चे को इन सवालों पर वचार करने के लिए कहें और उन्हें ईमानदारी से जवाब देने की कोशिश करें। यह अभ्यास आपको अपने बच्चे की सकारात्मक आत्म-धारणा को मान्य करने का अवसर दे सकता है और आगे उसे बनाने में उसकी मदद भी कर सकता है। कुछ संकेत देते हैं कि देखभाल करने वाला उपयोग कर सकता है:
- मुझे अपने बारे में कौन सी पाँच चीजें पसंद हैं? मेरी ताकत क्या हैं?

पाँच बातें जो अपने बारे में अच्छी लगती हैं

5 THINGS THAT I LIKE ABOUT MYSELF...

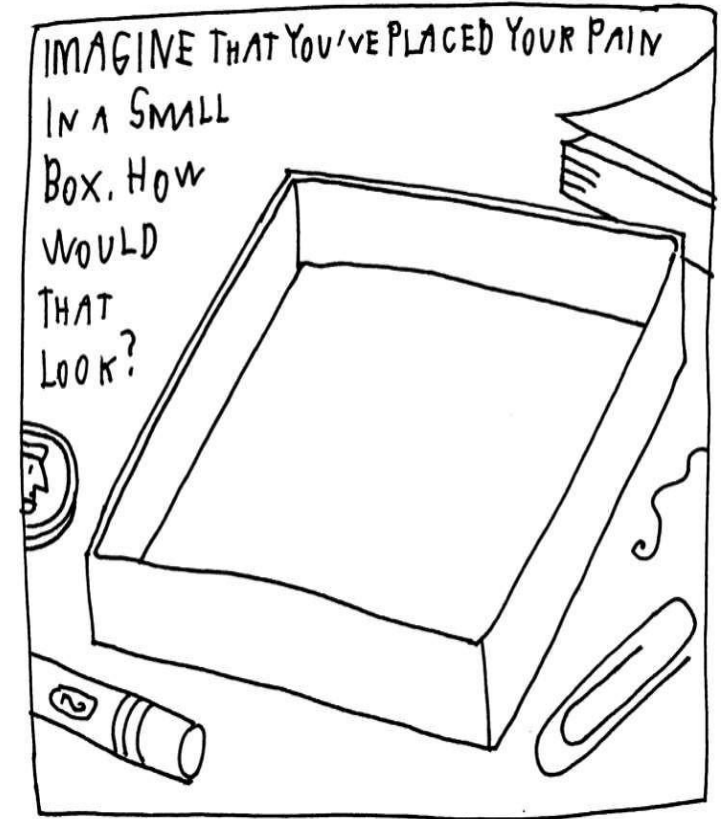
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



बच्चे के दिमाग/दिल में दर्द/उदासी को समझने के लिए गति व ध

माता-पिता और देख रेख वालों के लिए संकेत:

- दर्द को समझना, चाहे शारीरिक हो या भावनात्मक, एक व शष्ट अनुभव है जो बच्चों को उनकी भावनाओं को अधिक सुसंगत रूप से (वयस्क देखभालकर्ता की मदद से) बंद करने या तर्कसंगत बनाने में मदद कर सकता है। जब वे करते हैं, तो वे खुद को गहराई से समझेंगे और महसूस करेंगे कि एक देखभाल करने वाला वास्तव में उनकी परवाह करता है। अपने बच्चे को इन सवालों पर विचार करने के लिए कहें और उन्हें ईमानदारी से जवाब देने की कोशिश करें। यह अभ्यास आपको अपने बच्चे को दर्द और दुख की समझ को मान्य करने का अवसर दे सकता है। कुछ संकेत देते हैं कि देखभाल करने वाला उपयोग कर सकता है:
- कल्पना करें कि आपने अपना दर्द / दुख एक छोटे से बॉक्स में रखा है। यह कैसा लगेगा? / इसे दूर करने के लिए आपको क्या मदद चाहिए होगी?



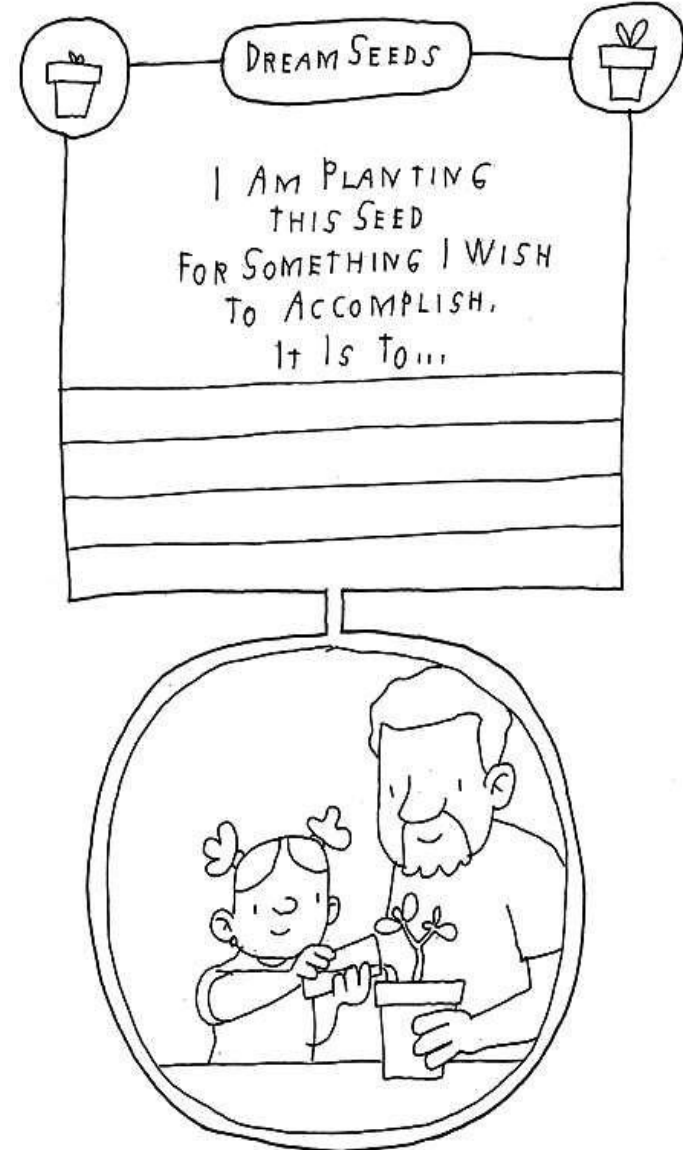
सूत्रकारों द्वारा सत्र के दौरान केवल मौखिक रूप से इन कार्यपत्रों का उपयोग cues / संकेतों के रूप में किया जा सकता है, मुद्रित शीट की आवश्यकता नहीं है।

एक कठिन अनुभव से बच्चे को आगे बढ़ने में मदद करने के लिए गति व ध

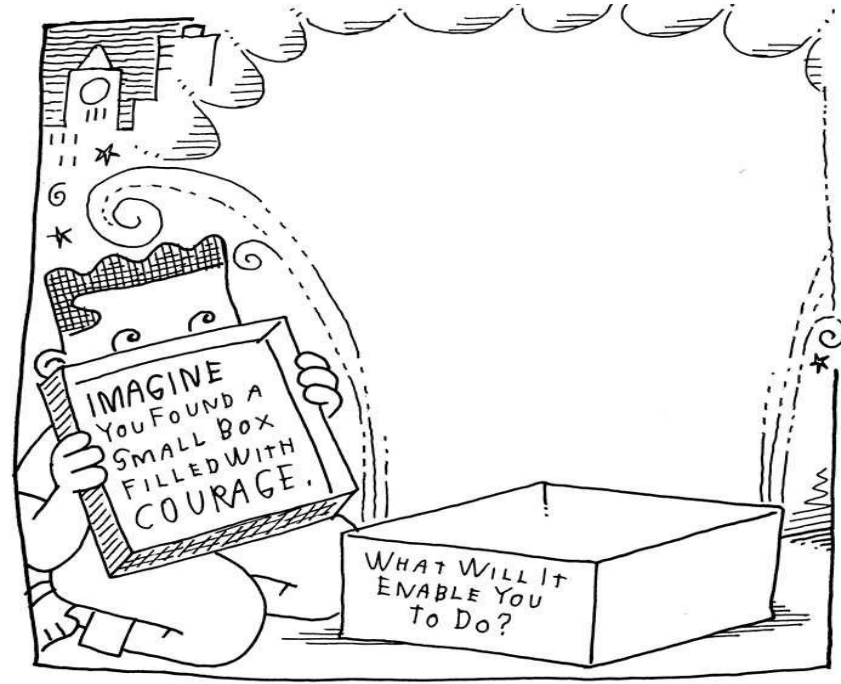
माता-पिता और देख रेख वालों के लिए संकेत:

- एक बच्चे को प्रतिकूल बचपन के अनुभव / नकारात्मक भावना / लगातार नकारात्मक जानकारी अव्यवस्था के वातावरण / या आघात से बचाना, देखभाल करने वालों के लिए भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालांकि, कुछ सरल गति व धर्या जैसे कि बच्चे को पौधे के पोषण की जिम्मेदारी लेने या एक बीज बोने के लिए प्रेरित किया जाये, साथ ही बच्चे की आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए प्रार्थना विशेष रूप से सहायक हो सकती है। देखभाल करने वाला बच्चे के साथ कुछ बीज लगाने और इसे एक मजेदार गति व ध बनाने में मदद कर सकता है। मुख्य यह है कि सकारात्मक शब्दों और वाक्यांशों का निरंतर प्रयोग हो, जैसे 'वाह! आपने जीवन को एक सत करने के लिए एक नए पौधे की मदद की!' आदि बच्चे के लिए अत्यंत स्वास्थ्यप्रद एवं आश्वस्त करने वाला हो सकता है।

फैसलटैटर के लिए : जब आप यह या इसी तरह की गति व ध करते हैं तो आप अपने बच्चों की कल्पनाओं को कैसे बढ़ा सकते हैं? एक नई गति व ध की कोशिश करने और उनके सकारात्मक व्यवहार के लिए अपने बच्चों की प्रशंसा कैसे की? उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए आप और कन तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं?



बच्चे को खुद को खोजने और साहस का निर्माण करने के लिए गति व ध

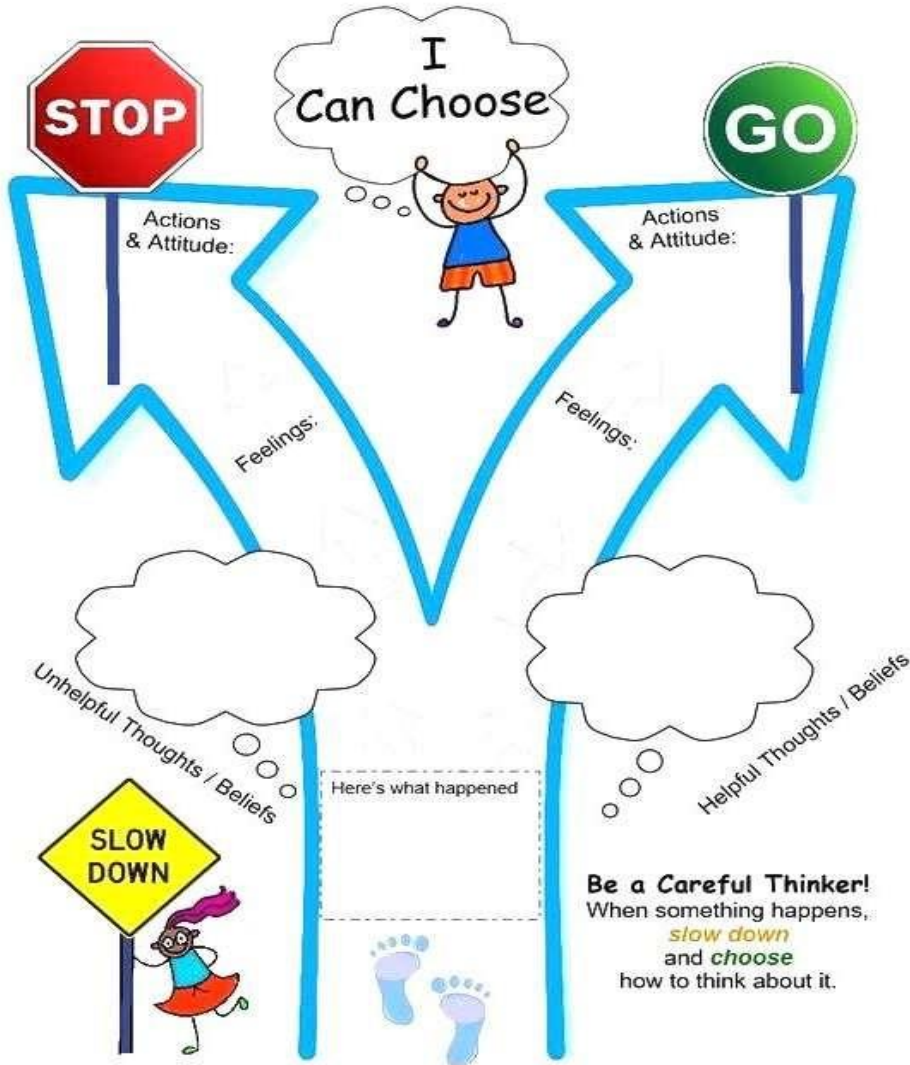


For facilitators : जब आप यह या इसी तरह की गति व ध करते हैं तो आप अपने बच्चों की कल्पनाओं को कैसे बढ़ा सकते हैं? एक नई गति व ध की कोशिश करने और उनके सकारात्मक व्यवहार के लिए आपने अपने बच्चों की प्रशंसा कैसे की? उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए आप और कन तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं?

माता-पिता और देख रेख वालों के लिए संकेत:

- बच्चों को यह समझने में मदद करें कि साहस कोई जादुई चीज नहीं है, जो हमारे अंदर होता है कि हम 'डरे नहीं'।
 - यह कुछ जादू हमारे अंदर होता है जो हमें डर, आत्म-संदेह, चिंता से बाहर निकाल देता है और उन चीजों को करने देता है जो अन्यथा कठिन महसूस होती हैं। कभी-कभी, साहस केवल कुछ सेकंड / मिनट के लिए एक बार होता है - जो हमें लंबे समय तक बहादुर बने रहने के लिए पर्याप्त होता है, जैसे कि किसी के धमकाने पर खड़ा होना, या दृढ़ता से किसी सही नहीं लगने वाली चीज को 'नहीं' कहना। उन्हें समझाएं कि साहस का मतलब कक्षा में नए बच्चे के प्रति दयालु होना भी हो सकता है। अक्सर, इनके लिए प्रशंसा या तालियां नहीं मिलती हैं, परंतु यह ठीक है!
 - उन्हें उन गति व धियों को करने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें स्वयं अपने भौतिक या भावनात्मक अच्छाई की ओर ले जाती हैं - रंगमंच, कला, खेल। कुछ भी जो जीवन की अच्छाई का पोषण करने में मदद करेगा, कि वे मजबूत, शक्तिशाली हैं, और वे सामना कर सकते हैं, और यह कि वे उतने नाजुक नहीं हैं जितना कि वे कभी-कभी महसूस करते हैं, इससे उनके सशक्त हृदय का पोषण करने में मदद मिलेगी। उन्हें यह भी बताएं कि मानव ही कमजोर महसूस करते हैं!
- चित्र में एक सरल स्व-व्याख्यात्मक कार्यपत्रक है जो देखभाल करने वाले साहस पर बातचीत शुरू करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

बच्चों और कशोरों को ठहर कर और ध्यान से सोचने में मदद करने के लिए गति व ध!



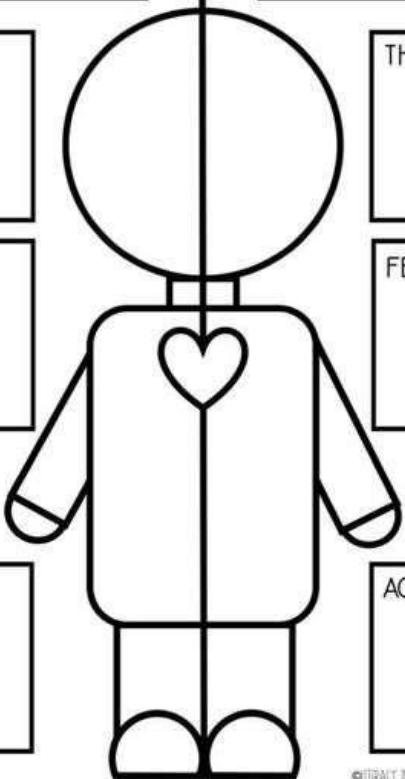
- माता - पता और देख रेख वालों के लिए संकेत:
- उदासी का वक्त बच्चों को आराम करने और रिचार्ज करने में मदद करता है, दोनों तनाव मुक्त और स्वस्थ होने के महत्वपूर्ण अंग हैं। यदि आपका बच्चा बहुत अधिक तनाव लेने लगता है - वह चड़ चड़ा है, चिंतित या शरीर से भी तनावग्रस्त दिखता है, सामान्य से अधिक अकेला रहना चाहता है, अपने ऊपर कोई नियंत्रण नहीं होने की शिकायत करता है - यहां एक सरल स्व-व्याख्यात्मक कार्यपत्रक है जिसका उपयोग देखभाल करने वाले कर सकते हैं बड़े बच्चों को तर्कसंगत रूप से स्थिति को समझने में मदद करें, उनके व्यवहार को समझने के लिए गहराई तक जाने की कोशिश करें और उसकी गति को धीमा करने में मदद करें।
- हर बच्चा अलग होता है। कुछ बच्चे बहुत सारी अलग-अलग चीजों को संभाल सकते हैं। दूसरों को सिर्फ एक चीज करना पसंद है। आप यह मत समझें क्यों कि आप उनके माता-पता या करीबी देखभाल करने वाले वयस्क हैं तो आप ये समझ लेंगे कि आपका बच्चा रोजाना कैसा महसूस करता है। ध्यान दें कि वह क्या कर रहा /रही है और वह क्या बातचीत करतें है। यदि आपका बच्चा बहुत अधिक प्रतिबद्धताओं से परेशान हो रहा है, तो उन सभी के साथ रहने के लिए आग्रह करने से कुछ हासिल नहीं होगा। उस स्थिति में, बच्चे को चुनने की अनुमति दें कि वे सबसे अधिक क्या करना पसंद करते हैं और उसमें उनका समर्थन करें। ऐसे समय में जब पूरा देश लॉकडाउन में है और बच्चे को बाहर जाने और खेलने के लिए सीमा कया गया है, उनका दिमाग अनेक योजनायें बना कर खुश हो सकता है। देखभाल करने वाले के लिए यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे को एक नई गति वकसत करने में मदद करें या यदि आवश्यक हो तो मौजूदा गति को धीमा करने में सहायक बने दें।

बच्चों और कशोरों को अलग-अलग दृष्टिकोणों को समझाने में मदद करने के लिए गति व धा!

DIFFERING PERSPECTIVES

Name: _____ Date: _____

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



LITERACY FOCUS

- माता - पता और देख रेख वालों के लिए संकेत
- परिप्रेक्ष्य-निर्धारण एक व्यक्ति को एक अलग दृष्टिकोण से स्थितियों पर वचार करने की क्षमता को प्रदान करता है। इसके लिए जरूरी है कि आप खुद को दूसरे व्यक्ति की स्थिति में रखें और कल्पना करें कि आप उस स्थिति में क्या महसूस करेंगे, सोचेंगे या कर पाएंगे।
- बच्चे और कशोरों को व भन्न दृष्टिकोणों को समझने में मदद करें, और दूसरों के लिए उनकी सहानुभूति का पोषण करें। जब किसी बच्चे / कशोर को परिप्रेक्ष्य लेने में परेशानी होती है, तो उसे एक बार दोस्त बनाने या उस दोस्ती को बनाए रखने में कठिनाई हो सकती है। यदि बच्चा किसी ऐसे निर्णय पर भ्रम या चंता व्यक्त करता है, जो किसी अन्य व्यक्ति ने किया है, तो उसकी मदद करें / उन व भन्न उद्देश्यों को लखें जो उस व्यक्ति के पास था जिसने उसे वह निर्णय लेने के लिए प्रेरित किया। देखभाल करने वाला बच्चे / कशोर से पछ सकता है कि क्या उसने उस स्थिति में वही निर्णय लिया होगा या कोई और रास्ता चना होता। यहां एक सरल स्व-व्याख्यात्मक कार्य-पत्रक है जो देखभाल करने वाले बड़े बच्चों की मदद करने के लिए उपयोग कर सकते हैं। बच्चों और कशोरों को 'अलग-अलग दृष्टिकोण' को समझने में मदद करने का एक अन्य तरीका यह है कि उन्हें एक निश्चित उत्पाद के खरीदार और वक्रेता के बीच भ्रमका निभाने में मदद करने के माध्यम से महसूस कराएँ कि कैसे खरीदार और वक्रेता के बीच एक निश्चित स्थिति के लिए अलग-अलग तर्क और बातचीत होती है।

अनुलग्नक 1: घरेलू हिंसा हेल्पलाइन नंबर

National Helpline 1091

संस्था	फोन नंबर	संस्था	फोन
स्त्री मुक्ति संगठन	8291821061		1091
	9870217795	वुमेन पु लस लाइन	1291
	7767909222	चाहत	9029073154
(माला बोलयाचा आहे)	8692034587		
	9970161988	CORO	9892632382
	98332 63606		7045991985
साख्या	9890312402	ऊर्जा ट्रस्ट	7045731583
	9833052684		103
स्नेहा crisis helpline	9167535765	पु लस लाइन मुंबई i	
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511	वशाखा (मन संवाद)	18001800018
अभय हेल्पलाइन	9423827818	वशाखा महिला सलाह एवं सुरक्षा केंद्र	(0294) 2488339
	9830079448		
	9830204393	वशाखा महिला सलाह एवं सुरक्षा केंद्र	(0151) 2226121
स्वयं	9830204322	केंद्र	
	9830737030	वशाखा	7425018111
स्वयं (specialised helpline)	9830772814		9920241248
	8800996840	iCall - TISS	8369799513
	(011)26692700		9372048501
गौरवी सखी	18002332244	सहेली	(011) 2461
वुमेन पावर लाइन (उ. प्रा.)	1090		6484
वुमेन इन गवर्नेस (असम)	6003214180		
	(011) 24373737	भू मका वुमेनस	18004252908
शक्ति शा लनी	(011) 243724379	शाहीन वोमेंस रेसूर्स एंड वेलफयर	9885050588

स्वीकृतियाँ

- COVID-19 के दौरान साइकोसोशल सपोर्ट फॉर चिल्ड्रन 'के लिए इस टूल कट में प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री को यूनिसेफ इंडिया कंट्री ऑफिस और चाइल्ड लाइन इंडिया फाउंडेशन के लिए निम्न लेखत द्वारा जानकारी को ध्यानपूर्वक जोड़ा गया है:
- सुश्री सोनल कपूर और श्री जस वंदर सिंह, प्रत्साहन इंडिया फाउंडेशन, नई दिल्ली, भारत द्वारा टूल कट कंटेंट को वकसत, क्यूरेट और डिजाइन किया गया
- जर्मनी की कलाकार सुश्री एलेना रॉ कंगर द्वारा इस कट के लिए पशु प्रतीकवाद का उपयोग करते हुए मूल मंडला कला का योगदान दिया गया
- मूल चित्रों का योगदान फ्रीलांस कलाकार सुश्री ईशा तंगादपल्लीवार, पुणे, भारत द्वारा किया गया है

संदर्भ

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-to-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
12. <https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/>
13. <https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf>