कोविड-१९ च्या काळात बालकांना मानसशास्त्रीय आधार

पालक आणि काळजी वाहकांसाठी मार्गदर्शक पुस्तिका

प्रस्तावना

कोविड–१९ हा आजार भारत, तसेच सर्व जगात पसरत चाललेला आहे हे सर्वज्ञातच आहे. त्याचा परिणाम जगाच्या फक्त अर्थकरणावर, सामाजिक स्थितीवर व आरोग्यावर होणार नसून संपूर्ण मनोसामाजिक स्थितीवर होणार आहे.

हेपरिणाम विविध घटकांवर दिसून येतील. त्यापैकी एक घटक असा आहे की, ज्याला ह्या समस्या समजून घेणे, त्यांना तोंड देणे, त्यामुळे होऊ घातलेल्या बदलांना स्वीकारून वाटचाल करावी लागणार आहे. हा घटक म्हणजे 'आपली मुले'.

सध्याच्या अनेक बंधनांनी युक्त असलेल्या काळात मुलांना अनेक गोष्टींना सामोरे जावे लागत आहे घराबाहेर जायचे नाही, मित्र मैत्रिणी नाहीत, खेळ नाही, सुट्टीची मजा नाही ह्या गोष्टींचा त्यांच्या मनोसामाजिक जडण घडणीवर परिणाम होतो आहे. सर्व शाळा बंद असल्यामुळे नवीन गोष्टी शिकने, मित्र मंडळींना भेटणे इत्यादी गोष्टींवर बंधने आली आहेत. त्यामुळे ही मंडळी गोंधळलेल्या अवस्थेत आहेत. परिणामी नैराश्य, अस्वच्छता, चिडचिड होऊन ते टाळण्यासाठी समाज माध्यमांकडे वळण्याच्या प्रमाणात प्रचंड वाढ होताना दिसते. विशेषत: तारूण्यात प्रवेश करीत असलेल्या मुला–मुलींमध्ये हे प्रकर्षाने जाणवते. काही लोकांना ह्या सर्व गोष्टी मुलांना समजावून सांगताना खूप झगडावे लागत आहे. त्यामुळे त्यांच्यात नैराश्य व अशांतता वाढत आहे.

कोविड–१९ मुळे पालक व मुलांची काळजी घेणारा वर्ग अनेक नवीन तणावांचा सामना करीत आहे. त्याचा परिणाम एकंदरीतच मुलांची काळजी घेणे, संगोपन करणे ह्या गोष्टी बाधित होत आहेत. ह्या गोष्टी मुलांच्या चाणाक्ष नजरेतून सुटू शकत नाही. त्याचा परिणाम त्यांच्या मनावर, शरीरावर होणे अटळ आहे.

ही तर फक्त सुरुवात आहे. कुठल्याही बऱ्या वाईट गोष्टींना सहज बळी पडू शकणाऱ्या वर्गावर ह्या विविध ताणतणावांचा परिणाम चिंता जनक ठरू शकतो. रस्त्यावरची मुले, अनाथ, निराधार, स्थलांतरित, पालकांपासून दूर राहून वाढणारी मुले या सर्वांसाठी ही गोष्ट खूप आव्हानात्मक आहे. सार्वजनिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांचा ह्या मुलां बद्दलचा अनुभव असे सांगतो की, ही मुले हिंसा व हिंसाचाराला बळी पडतात. अशा प्रकारे बंधनात राहिल्यामुळे मुला–मुलींना कोणाची मदत मागण्यात अडथळे येऊ शकतात.

कोविड-१९ चा मुलामुलींवर होणाऱ्या परिणामांचा परामर्श घेण्यासाठी 'युनिसेफ' व 'चाईल्डलाईन' यांच्या संयुक्त विद्यमाने सदर पुस्तिका प्रकाशित होत आहे. ह्या पुस्तिकेच्या मदतीने पालक, मुलांचे काळजीवाहक, ह्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या विविध संस्था यांना कोविड-१९ काय आहे? तो कसा टाळता येईल? त्यामुळे येणाऱ्या ताणतणावांना कसे तोंड द्यायचे? हिंसाचाराच्या घटना कशा टाळाव्यात या व अशा अनेक समस्या हाताळण्यास मदत होईल. तसेच ह्या पार्श्वभूमीवर सुरक्षित राहण्यास मार्गदर्शक ठरेल. ६ ते १० व ११ ते १९ ह्या वयोगटासाठी विविध प्रकारचे मनोरंजनात्मक खेळ व इतर गोष्टी त्यांच्यासाठी उपयुक्त ठरतील व त्यांना त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यास सहाय्य करतील.

'चाईल्डलाईन' व 'स्त्री व बालकल्याण मंत्रालयाने' मिळून टाकलेले हे पाऊल म्हणजे ह्या मुलामुलींना भावनिक व मनो-सामाजिक आधार ठरेल. तसेच ह्या क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या पालक, एनजीओ अशा विविध सामाजिक संस्थांसाठी तसेच मुलांसाठी उपयुक्त ठरेल अशी आशा आहे.

बालपण हे पुढील आयुष्यातील व्यक्तिमत्व व भावनिक विकासाचा पाया असतो. यासाठीच सर्वजण मिळून ह्या कोविड-१९ च्या समस्येचा सामना करूयात.

Soledad Herrero
Chief, Child Protection Section
UNICEF India Country Office

संदेश

मित्रहो,

कोविड-१९ ने आपणासर्वांना जबरदस्तीने घरातच डांबले आहे. मानवी इतिहासात हा कालखंड एक वेगळ्याच ढंगाचा, दुरावा आणि संघर्षाचा म्हणून ओळखला जाईल. त्याचबरोबर धैर्याचा, सहकार्याचा व नवीन धडे शिकण्याचा म्हणून पण त्याची नोंद घेतली जाईल. प्रत्येकालाच आयुष्याचा वेगळ्या अंगानेविचार करावा लागणार आहे. जगाच्या इतिहासावरून असे दिसते की, कुठल्याही संघर्षाच्या काळात सर्वात जास्त हानी पोहोचते ती मुलांना, कोविड-१९ शी लढण्यासाठी सगळीकडेच लॉकडाऊन आहे. या काळात अडचणीत सापडलेले प्रत्येक मुल किंवा संबंधीत व्यक्ती यासाठी 'चाईल्डलाईन' संदेश देत आहे की, अगदी पहिल्या दिवसापासून आपण बंधनात नाही आहोत. कारण आपणासाठी 'चाईल्डलाईन' मदत १०९८ उपलब्ध आहे.

सदर महामारीच्या कालखंडात अनेकांनी फोन वरून चाईल्डलाईनला अनेक बाबींबद्दल विचारणा केली आहे. त्यामध्ये पोषण, आहार, वैद्यकीय मदत, हिंसा व हिंसाचारापासून बचाव, पिळवणूक, बालमजुरी, बालविवाह इत्यादी अनेक बाबींचा समावेश आहे. चाईल्डलाईन अशा बाधीतांपर्यंत पोहोचून त्यांना मदत करीत आहे. ह्या कार्यात 'महिला व बालकल्याण मंत्रालय' व जिल्हास्तरीय 'बाल सुरक्षा सेवा' यांची भरीव मदत झाली आहे.

कोविड-१९ चे आर्थिक व वैद्यकीय परिणाम चिंताजनक आहेत. १०९८ ह्या हेल्पलाईनच्या माध्यमातून बालकांची मानसिक व भावनिक दृष्टीने काळजी घेऊन हा लढा लढण्यास त्यांना सक्षम करूया. मग भलेही ही मुले कुटुंबात असोत वा एकटे असोत किंवा एखाद्या संस्थेत असोत!

आणि म्हणूनच मुले व पालक किंवा संबंधीत यांचा मनोविकास करणे अत्यावश्यक आहे. ही पुस्तिका मुलांसंबंधीत व्यक्ती व संस्थांना विविध प्रकारचे कृतीकार्यक्रम, खेळांची ओळख करून देऊन त्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यास मदतीचे व उपयुक्त ठरेल. मुलांभोवतीचे वातावरण खेळीमेळीचे, आनंदी ठेवण्यास मदत करीन अशी आशा व्यक्त करतो.

‘युनिसेफ’चे ह्याबद्दल आभार मानतो. मुलांबरोबरच आपण सर्वांनीच आपापली व मुलांची काळजी घ्यावी म्हणजेच मुलांबद्दलचे आपले इतिकर्तव्य पार पडता येईल. ‘चाईल्डलाईन’ चे ब्रीद आहे की, ‘एक कॉल एक आयुष्य बदलू शकतो’ म्हणून सुरक्षित राहून लढा सुरू राहू द्या आणि कोणी बालक अडचणीत आढळल्यास १०९८ ला कॉल करा.

Harleen Walia

हरलीन वालिया
Deputy Executive Director
ChildLine India Foundation

ही पुस्तिका कोविड–१९ पार्श्वभुमीवर मुला मुलींच्या मानसिकतेची काळजी घेते.
अशी मुले कुटुंबात, पाळणा घरात किंवा शाळा, संस्थामध्ये, जिथे असतील तिथे त्यांना हिंसाचारापासून संरक्षण देते.

पुस्तकाबद्दल

सध्यस्थितीत मुलांना ताणतणाव, अस्वस्थता, दु:ख, काळजी, भीती वाटणे अगदी साहजिकच आहे. त्यांच्या स्वत:च्या व त्यांच्या आप्त स्वकियांच्या आरोग्याची काळजी हा त्यांच्या विचारांचा भाग असतो.

समाजमाध्यमांद्वारे प्रसारित होत असलेली खरी-खोटी माहिती त्यांचा ताण व अस्वस्थता वाढवतात. बाहेर जाऊ शकल्यामुळे शाळा, मित्र मंडळी यांपासून दूर असल्यामुळे या अवस्थेत भर पडते काही कुटुंब व मुले जर अलगीकरणात राहत असतील तर परिस्थिती अजून भयावह होऊन हिंसा व छळास कारणीभूत होते. अशाप्रकारे ताणतणाव जर वाढत गेले तर लिंगाआधारीत अत्याचारात वाढ होते.

पालक/काळजीवाहकाची भूमिका

- मुलांच्या वाढीसाठी खेळीमेळीचे, आनंदी वातावरण ठेऊन त्यांच्या सुप्त कलागुणांना वाव देणे.
- त्यांना त्यांच्या भावना, विचार, प्रश्न इत्यादी व्यक्त करू देणे. त्यांना प्रामाणिकपणे उत्तर देणे.

हे पुस्तक तुम्हाला अशी मदत करील

- या काळात मुलांची मानसिकता, सामाजिक जाणीव समजून घेता येतील तसेच हिंसा ऊत्पिडनाची शक्यता पडताळता येईल.
- मुलांशी सकारात्मकतेने व परिणामकारकतेने वागल्याबद्दल त्यांच्या काळजीवाहकांना उत्तेजन किंवा साहित्य पुरवणे इ.

पुस्तिका वापरण्याची पद्धत

- मुलांमधील ताणताणाव, अस्वस्थता हाताळण्याच्या सध्या सोप्या पद्धती या पद्धती तणाव रहित व नाविन्यपूर्ण आहेत, प्रथम मुल तणावमुक्त, शांत आहे याची खात्री करून घ्या. प्रत्येक कृतीपूर्व सूचनांचे पालन करा. ह्या कृती करण्याची सक्ती करू नका त्यांना उस्फुतेपणे सहभागी होऊ द्या.
- सदर पुस्तिकेत दिलेल्या कृती ६ ते १० व ११ ते १९ या दोन गटांमध्ये करता येतील. अशाच प्रकारच्या इतरही कृती पालक किंवा काळजीवाहक मुलांना उत्साहीत करण्यासाठी सुचवू शकतात. काही कृती ह्या दोन्ही वयोगटांसाठी आहेत. उदा. स्टोरी बोर्ड तयार करणे.
- पुस्तिकेत दिलेल्या कृतींचा वापर करून कोविड-१९ व त्याच्या परिणामांबद्दल मुलांशी बोला त्यांना त्यांच्या भावना, विचार व्यक्त करू द्या यासाठी विशिष्ठ वेळ राखून ठेवा.
- रंगवण्यासाठी छापील कागद उपलब्ध नसतील तर मुलांना मोबाईल फोन/कॉम्प्युटर वर काही चित्रे दाखवून ती काढायला व रंगवायला सांगा. पुस्तिकेत दिलेली चित्रे सूचक आहेत. मुलांना स्वत:च विचार करू द्या व इतरही कृती करू द्या.

- चाईल्डलाईनचे कार्यकर्ते, एन जी ओ अशा कृती करणाऱ्यांना प्रोत्साहीत करतील.

पुस्तिकेत काय आहे?

- मुलांच्या भावनिक गरजा ओळखणे.
- कठीण परिस्थितीत असणाऱ्या मुलांच्या भावनिक गरजा ओळखणे.
- मुलांना दु:खद व तणावाच्या परिस्थितीत तोंड देता येण्यासाठी मदत करणे.
- दु:खी व अडचणीत असणाऱ्या मुलांमध्ये काही मानसिक लक्षणे आढळतात का हे बघणे.
- कोविड-१९ बद्दल मुलांशी बोलणे.
- कोविड-१९ च्या अफवांबद्दल त्यांच्याशी बोलणे.
- हिंदा, पिळवणूक होऊ शकणाऱ्या बाबी हाताळणे.
- ६-१0 वयोगटासाठी टूल कीट.
- ११-१९ वयोगटासाठी टूल कीट.
- ह्या दोन्ही वर्गांसाठी कृती कार्यक्रम आखणे.

कोविड-१९ दरम्यान मानसिक व सामाजिक आरोग्याची जपणूक

मुलांच्या भावनिक गरजा समजून घेणे

- मुलांच्या नेहमीपेक्षा वेगळ्या वर्तणुकीतून त्यांची मानसिक अस्वस्थता व्यक्त होते. काही मुले अगदी शांत राहतात तर काही अंशात. त्यांच्या काळजी वाहकांनी शांत राहून हे समजून घेणे गरजेचे आहे.
- कुठल्याही प्रकारच्या भावना सहवेदनेने समजून घ्याव्यात.
- मुलांबरोबर खेळ खेळून, चित्रे रंगवून ह्या प्रक्रियेत भाग घेता येतो. त्यामुळे मुलांमधील भिती, राग, दु:ख अशा भावना ते व्यक्त करू लागतील.
- मुलांशी संपर्क सत्र शक्यतो नियमित ठेवा.
- घरी त्यांच्या समोरहिंसक कृत्य होत असतील किंवा त्यांच्यावर हिंसा होत असेल तर त्यांना मानसिक धक्का बसून ते अस्वस्थ बनतात.
- कुणी आजारी असेल तर त्यांना दोष देणे किंवा एकटे पाडणे योग्य नाही हे त्यांना समजवा.
- कोविड-१९ बद्दल सतत चर्चा, बातम्या ऐकणे टाळा. मुलांनापण त्यापासून परावृत्त करा.
- कुटुंबात कुणी व्यक्ती आजारी असेल, हॉस्पिटलमध्ये भरती केलेले असेल किंवा कुणाचा मृत्य झाला तर मुले अजून अस्वस्थ होतात व त्यांची जास्त काळजी घेण्याची गरज असते अशावेळी व्यावासिकांची मदत घ्या किंवा चाईल्डलाईन १०९८ ला फोन करा.
- NIMHANS ला कॉल करा. हा नंबर टोल फ्री आहे.

असुरक्षित मुलांच्या भावनिक गरजा समजून घेणे

- अनाथ/एकट्या मुलांच्या भावनिक गरजा ओळखणे, अरक्षित, अनाथ मुलांना खूप बऱ्यावाईट गोष्टींना तोंड द्यावे लागते म्हणून त्यांच्याकडे जास्त लक्ष देणे गरजेचे ठरते. त्यांना कुणाचा नैतिक पाठींबा नसतो. कोविड-१९ ची भीती असुरक्षिततेची भावना निर्माण करू शकते. वेळीच योग्य उपाय न केल्यास त्यांचे मानसिक आरोग्य सममस्यापूर्ण होते.

ही मुले खालील प्रमाणे

- पालकांशिवाय राहणारी मुले किंवा संस्था, वस्तीगृहात राहणारी मुले.
- रस्त्यावर राहणारी मुले.
- विस्थापित कामगारांची आश्रमात राहणारी मुले.
- NGO'S च्या आधाराखाली राहणारी मुले.

यांच्या मनामधील भावना अशाप्रकारच्या असतात

मी एकटा/एकटी आहे

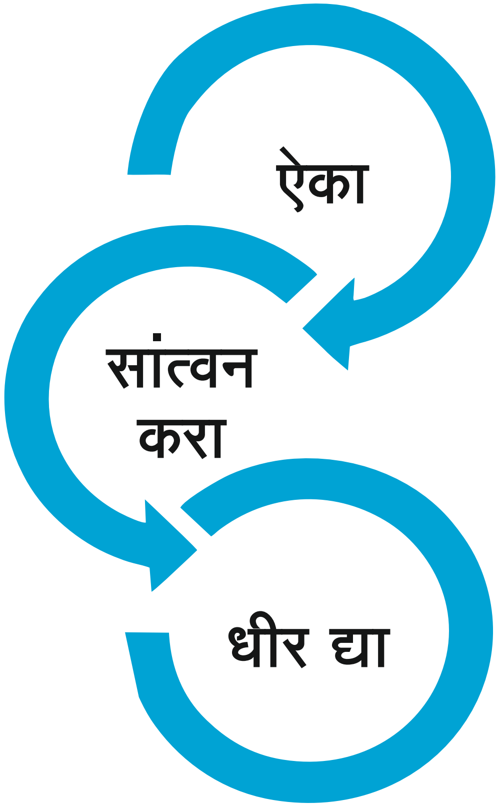
मी असुरक्षित आहे

माझी कुणीही काळजी करीत नाही इत्यादी...

माझ्यावर कुणाचा विश्वास नाही

मला भीती वाटते

अस्वस्थता हाताळण्यासाठी मुलांना मदत करा अशाप्रकारे :



- **त्यांचे लक्ष देऊन ऐका** – त्यांना जे बोलावेसे वाटते ते त्यांना बोलू द्या, बोलण्यास प्रोत्साहन द्या, प्रश्न विचारू द्या.
- **त्यांना आधार द्या** – गोष्टी सांगणे, गाणे म्हणून दाखवणे, त्यांच्या बरोबर खेळणे यासारख्या गोष्टींतून त्यांना आधार द्या. त्यांच्यातील गुणांची प्रशंसा करा.
- **त्यांना खात्री पटवून द्या** – तुम्ही त्यांना सुरक्षित ठेवणार आहात. त्यांना खरी योग्य माहिती द्या.

मानसिक अस्वास्थाची लक्षणे ओळखून विशेष मदत देणे

सध्यस्थितीत काही मुले गंभीर मानसिक समस्यांना तोंड देतात. ती लक्षणे खालील प्रमाणे

- जेवण व झोप यामध्ये अडचणी येतात.
- वेगवेगळे भास होतात.
- एकदम शांत किंवा आक्रमक होतात.
- डोकेदुखी, पोटदुखी अशा समस्या असल्याचे सांगतात.
- भीती वाटते एकटे पणाला घाबरतात.
- परवलंबीत्व वाढते.
- नवीन/वेगळ्या वेगळ्या गोष्टींची भीती वाटते. (उदा. अंधाराची भिती)
- खेळात किंवा सवंगड्यात त्यांना रस वाढत नाही.
- दु:खी राहतात, कारणाशिवाय रडतात.

कृपया लक्षात ठेवा अश्या मुलांना व्यावसायिक खास व्यक्तीच्या मदतीची गरज असते.

कृपया लक्षात ठेवा अश्या मुलांना व्यावसायिक खास व्यक्तीच्या मदतीची गरज असते.

CHILDLINE 1098

Child welfare committee/district child protection unit

NIMHANS 08046110007

कोविड-१९ बद्दल मुलांशी बोलणे

मुलांना मोठ्या माणसांकडून आजुबाजूला काय चालले आहे याबद्दल माहिती हवी असते.

- मुलांना समजेल अशा पद्धतीने त्यांच्याशी बोला
- साध्या सोप्या व योग्य पद्धतीने त्यांच्या वयाला समजेल अशा पद्धतीने बोला.

या पुढील भागात काही साध्या व सोप्या पद्धतीने मुलांची भावनिक व शारीरिक पातळीवर काय व कशी काळजी घ्यावी याचे विवेचन आहे.

ही मातीती भारत सरकारच्या आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाकडून प्रमाणित केली गेली आहे. पालक व काळजीवाहक माहिती खालील क्रमांकावर कॉल करू शकतात. National helpline 1057 (Toll Free) अथवा लिहून पाठवू शकतात. ncov2019@gmail.com

त्यासाठी आपण ह्या गोष्टी करू शकता

मुलांबरोबर घालवण्यासाठी वेळ काढा. त्यासाठी २० मिनिटे देखील पुरेशी आहेत. दररोज एक ठराविक वेळ ठरवा.

त्यांना काय आवडते ते विचारा

त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल.

If they want to do something that isn't OK with Physical distancing, then this is a chance to talk with them about this. (see next leaflet)

छोट्यांसाठी काही कल्पना

- गाणे म्हणा, भांडे चमचे घेऊन संगीत वाजवा.
- त्यांच्या प्रमाणे चेहरा किंवा आवाज काढा.
- काही भांडे एकावर एक रचन दाखवा.
- त्यांना गोष्टी सांगा, वाचून दाखवा, चित्रे दाखवा.

त्यांच्यासोबत वेळ घालवताना टीव्ही, मोबाईल बंद ठेवा

मोठ्या मुलांसाठी काही कल्पना

- त्यांच्याशी त्यांच्या आवडत्या विषयावर बोला. उदा. खेळ, टीव्ही शोज, मित्र मंडळी
- त्यांच्याबरोबर फिरायला जा.
- त्यांच्यासोबत काही व्यायाम करा.

लहानांबरोबर वेळ घालवण्यासाठी काही कल्पना

- पुस्तक वाचणे, चित्र दाखवणे.
- फिरायला जाणे–घराच्या आजूबाजूला.
- त्यांच्याबरोबर नृत्य करा.
- पसारा करा व तो आवरा
- शाळेतील गृहपाठ करायला मदत करा.

त्यांचे ऐका, त्यांना पहा, त्यांना आपले पूर्ण लक्ष द्या. मजा करा!

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

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

कोविड–१९ पालकत्व व वेळेचे नियोजन

कामावर जाऊ शकत नाही?
शाळा बद? पैशाची चिंता? काळजी,
चिंता वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे.

शाळांना सुट्टी असल्यामुळे मुलांबरोबर वेळ घालवण्याची व त्यांच्याबरोबर चांगले नाते जोपासण्याची एक संधी आहे. त्यासाठी पैसा लागत नाही. त्यामुळे मुलांना सुरक्षिततेची भावना होते ते मुले पण काही महत्त्वाची आहे असे वाटू लागते.

पालकत्व
सकारात्मक ठेवणे

वाढत्या वयाची मुले कधीकधी आपल्याला चीड आणवतात व आपण त्यांना ‘गप्प बस’ म्हणून गप्प करतो. पण त्यांच्याशी जर सकारात्मकतेने बोललो, त्यांच्या चांगल्या कृतींबद्दल शाबासकी दिली तर ते ऐकतात.

कोविड-१९ पालकत्वाचे पुनर्वसन

कोविड-१९ मुळे आपला रोजगार, शाळा, घरदार हे सर्व विस्कळीत झाले आहे. मुलांना, तरूणांना हे स्वीकारणे फार कठीण होत आहे. म्हणून नवीन मार्ग शोधणे आवश्यक आहे.

कोविड-१९

पालकत्व-माहिती देताना

प्रामाणिकपणे व मनापासून बोला कमी बोलणे,
तुटकपणे बोलणे मुलांसाठी योग्य नाही.
त्यांना समजेल इतपत बोला.

- त्यांच्या प्रश्नांना योग्य उत्तरे द्या.
- त्यांच्याशी स्पष्टपणे बोला.
- त्यांचे म्हणणे ऐकून घेण्यासाठी वेळ राखून ठेवा.

It is OK not to know the answers

एखाद्या प्रश्नांचे उत्तर तुम्हाला माहित नसेल तर तसे स्पष्ट सांगा व त्यांना बरोबर घेऊन उत्तरे, समस्यांचे समाधान शोधा. मुलांबरोबर तुम्हाला पण काही नवीन माहिती मिळेल.

मुले कधी कधी, परत परत एकच प्रश्न विचारतात

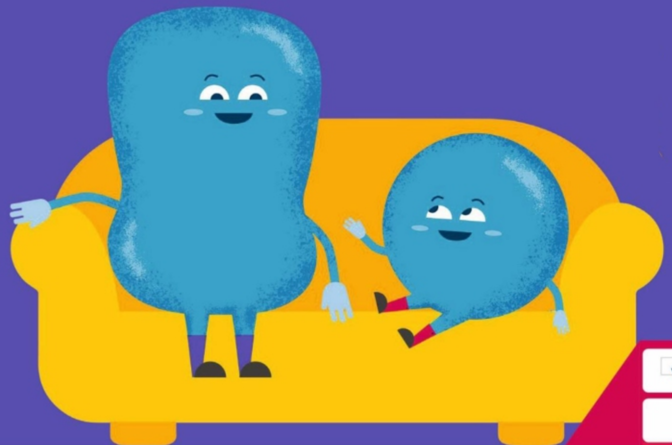
अशावेळी शांतपणे, त्यांना न दुखावता उत्तर द्या.

तुमच्या आजूबाजूला अनेक गोष्टी घडत असतात, अफवा पसरवत असतात.

तुमच्या आजूबाजूला अनेक गोष्टी घडत असतात, अफवा पसरवत असतात. त्याच्यावर बोलण्याआधी त्याची सत्यता योग्य मार्गाने पडताळून बघा. WHO/UNICEF च्या संकेतस्थळांवरुन अशी माहिती मिळवा.

मुले अशाप्रकारे प्रश्न विचारू शकतात

उदा. शाळा का बंद आहे?
व्हायरस काय आहे. व्हायरस म्हणजे काय?
तो कसा दिसतो?
तो कुठे लपतो?
मला घरी का राहावे लागते?
मी काय करू?
परत परत हात का धुवायचे?
मी मित्रांबरोबर का जाऊ नको?
मरण पावणे म्हणजे काय?
इ.



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

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

कोरोना व्हायरस संबंधी अफवांबद्दल मुलांशी बोलणे

कोविड-१९ बद्दल उलटसुलट अफवा पसरत असतात. त्यांच्याबद्दल जाणून घ्या. अफवांमुळे होणारी हानी, नुकसान त्यांना समजावून सांगा खालील गोष्टी खोट्या आहे.

१. हा विषाणू फक्त म्हातारी माणसे व लहान मुले यांच्यावर हल्ला करतो तरूणावर नाही.

२. हा विषाणू प्राण्यांच्या माध्यमातून पसरतो म्हणून प्राण्यांना सोडून द्या.

३. माऊथवॉश, सिगरेट, द्राक्षे, antibiotics मुळे हा विषाणू मरतो.

४. स्टीमबाथ, सूर्यप्रकाश यामुळे कोविड-१९ पासून बचाव होतो.

५. अन्नापासून हा विषाणू पसरतो.

६. भारतातील लोकांची प्रतिकार शक्ती चांगली आहे कारण त्यांना सतत काही आजार होत असतात त्यामुळे त्यांना काळजी करण्याचे कारण नाही.

७. हा विषाणू उष्ण प्रदेशात जगू शकत नाही. नेहमी सरकारी व विश्वसनीय सुत्रांकडून आलेल्या माहितीवरच विश्वास ठेवा.

Always use credible sources of information verified by Ministry of Government of India

मुलांवर होणारे अत्याचार, अन्याय, पिळवणूक इ. घटकांची योग्य हाताळणी करणे गरजेचे आहे. (काही प्रसंगाची चित्रे) चित्रात दाखवलेल्या घटनांबद्दल तुमची माहिती.

तुम्ही तुमच्या आजुबाजूला
अश्या प्रकारचे वातावरण बघितले आहे का?

मुलांवर होणारे अत्याचार, अन्याय, पिळवणूक इ. घटकांची योग्य हाताळणी करणे गरजेचे आहे. (काही प्रसंगाची चित्रे) चित्रात दाखवलेल्या घटनांबद्दल तुमची माहिती.

तुम्ही तुमच्या आजुबाजूला
अश्या प्रकारचे वातावरण बघितले आहे का?

मुलांवर होणारे अत्याचार, अन्याय, पिळवणूक इ. घटकांची योग्य हाताळणी करणे गरजेचे आहे. (काही प्रसंगाची चित्रे) चित्रात दाखवलेल्या घटनांबद्दल तुमची माहिती.

तुम्ही तुमच्या आजुबाजूला
अश्या प्रकारचे वातावरण बघितले आहे का?

हिंसा, छळ, पिळवणूकीच्या वाढत्या घटना

- घरातच राहावे लागल्यामुळे, रोजगार नसल्यामुळे आर्थिक समस्या आल्या आहेत. परिणामी कुटुंबात तणाव, हिंसा, मारहाण यासारख्या घटनांमध्ये वाढ झाली आहे.
- शाळा बंद असल्यामुळे मुलांना पूर्ण वेळ घरातच मोठ्या माणसांबरोबर राहावे लागत आहे. ही मोठी माणसे आधीच तणावग्रस्त आहेत.
- लैंगिक अत्याचार लहान, मोठ्या मुला मुलींवर कोठेही आणि कधीही होऊ शकतात त्याबद्दल जागरूक व सजग राहा.
- इंटरनेट वर असणारी लैंगिक, विकृत माहिती, फिल्म, गुन्हेगारी या गोष्टींबद्दल त्यांना योग्य समज द्या.
- अलगीकरणात राहणारी किंवा पालकांपासून दर राहणारी मुले यांना संरक्षणाची अधिक गरज पडते.

शारीरिक व मानसिक अपंगत्व असणारी मुले :

शारीरिक किंवा मानसिक दृष्टीने दुर्बल मुलांच्या प्रतिक्रिया तीव्र स्वरूपाच्या असू शकतात. त्यांचा त्यांच्या रोग, दु:ख इ. भावनांवर इतर मुलांपेक्षा कमी ताबा असतो. त्यांना शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक मर्यादा असतात. त्यांना सांत्वन, समजावणे, आधार, समुपदेशन यांची इतरांपेक्षा जास्त गरज असते. अशा मुलांशी योग्य प्रकारे बोलून, तुम्ही त्यांची काळजी घेता त्यांची कदर करतात हा विश्वास त्यांना द्या. त्यांना सर्व गोष्टी समजावून सांगा.

मुलांची सुरक्षितता

- एखादे मुल काही चूक करीत असेल तर त्याच्याशी/तिच्याशी शांतपणे किंवा ठामपणे बोला.
- एखादे मुल लहरी, बेशिस्त, खोडकरपणे वागत असेल तर ते तुमचे लक्ष्य खेचून घेण्यासाठी तसे वागते. अशा मुलांशी शांतपणे, लक्षपूर्वक व सभ्यपणे बोलून योग्यरितीने समज द्या.
- मुलांच्या नकारात्मक वागणुकीमागचे कारण समजून घ्या.
- नियमितता पाळा व मुलांना काही जबाबदाऱ्या द्या.
- तुम्ही व मुले यांच्यात विश्वासाचे नाते निर्माण करा. यात तुम्हाला काही धोक्याची जाणीव झाली तर, तशी शक्यता वाटली तर बाहेरच्या व्यावसायिकाची मदत घ्या किंवा चाइल्डलाईन ला फोन करा. नं. १०९८
- त्यांना वैयक्तिक सुरक्षिततेचे नियम शिकवा. कोणकोणते स्पर्श किंवा हावभाव अयोग्य आहे हे समजावून सांगा.
- त्यांनी लैंगिक छळाची तक्रार केल्यास त्यांच्यावर विश्वास ठेवा.
- लैंगिक छळ संदर्भात मुलांना मदतीची खूप गरज असते. **Childline 1098**, पोलीस किंवा **child welfare committe** यांना फोन करा.
- जर एखादे मुल कौटुंबिक हिंसाचाराचा सामना करत असेल **women's helpline 1091** तर ला फोन करा किंवा १०० नंबरवर पोलिसांना कळवा.
- कौटुंबिक हिंसाचारा संदर्भात परिशिष्ट-१ मध्ये; दिलेल्या हेल्पलाईन क्रमंकाचा संदर्भ द्या. त्यांची मदत घ्या.

मुलांना त्यांच्या मित्र मैत्रिणींशी जोडलेले राहू द्या.

मुलांना त्यांच्या मित्र मैत्रिणींशी जोडलेले राहू द्या.
त्यांचे खालील पाच नियम

०१ तुम्हाला तुमच्या मुलाचा एखादा मित्र किंवा मैत्रीण अयोग्य वाटत असेल तर त्याला ब्लॉक करा.

०२ अनोळखी लोकांकडून मित्रत्वाची विनंती स्वीकारू नका.

०३ एखादी संशयास्पद मेल आढळल्यास ती डिलीट करा.

०४ तुमचा पासवर्ड गुप्त ठेवा.

०५ घराबाहेर जर संगणक वापरत असाल तर काम झाल्यावर तो लॉगआऊट करण्यास विसरू नका.

#StaySafeOnline

ऑनलाईन असताना पण सुरक्षित असणे महत्त्वाचे आहे.

६ ते १० ह्या वयोगटातील मुला मुलींसाठी काही चित्रे

(ही चित्रे त्यांना ओळखायला सांगा. त्यांचे चित्र काढायला सांगा.)

६ ते १० वयोगटातील बालकांसाठी काही मजेदार गोष्टी

सदर पुस्तिकेत दिलेल्या / सुचवलेल्या काही युक्त्या मुलांना शांततेने ताणताणावास तोंड देण्यास शिकवतील. मुले शांतचित्त होऊन एकाग्रतेने विधायक गोष्टींवर भर देतील.

खालील काही गोष्टी / क्रिया ह्या ६ ते १० वयोगटातील मुलांना व्यस्त ठेवण्यास मदत करतील.

- सकारात्मक संदेश असलेली चित्रे रंगवणे. कोरोना योद्धा पारितोषिक स्टिकर्स रंगवणे.
- कोरोणापासून बचाव सुचवणारी भिंती पत्रके तयार करणे / रंगवणे.
- पालक व काळजी वाहकांसाठी योग्य / अयोग्य गोष्टींचा सूचना फलक तयार करणे.
- कोरोना संदर्भात कथा-कथन इ.

कोरोणा विषाणू योद्धा बक्षीस पत्रे

पालक व काळजीवाहकांसाठी काही सूचना

मागील पानांवरून तयार केलेले स्टिकर्स घेऊन पालक/काळजीवाहक त्यावरून संभाषण सुरू करू शकतील व कोरोनाशी लढताना उपयुक्त ठरणाऱ्या गोष्टी सांगू शकतील.

- कोरोनाची भीती न बाळगताना त्यापासून बचाव करण्यासाठी, सुरक्षित राहण्यासाठी सकारात्मक सूचना करा.
- मुलांना भीती वाटेल, ताण येईल अशा गोष्टी सांगू नका त्यांना सर्वच तपशील सांगण्याची गरज नाही.
- योग्य माहिती मुलांना देऊन त्यांना समस्या सोडवण्यासाठी विचार करायला प्रवृत्त करा.
- काही मुलांना समस्येची थोडीफार कल्पना असेल पण ते जरा गोंधळलेल्या स्थितीत असतील कारण आजूबाजूचे सर्वच लोक जवळपास अशाच स्थितीत आहेत.
- मुलांना त्यांच्या समस्यांवर उपाय सुचवू द्या.

कोरोना योद्धा स्टिकर्स

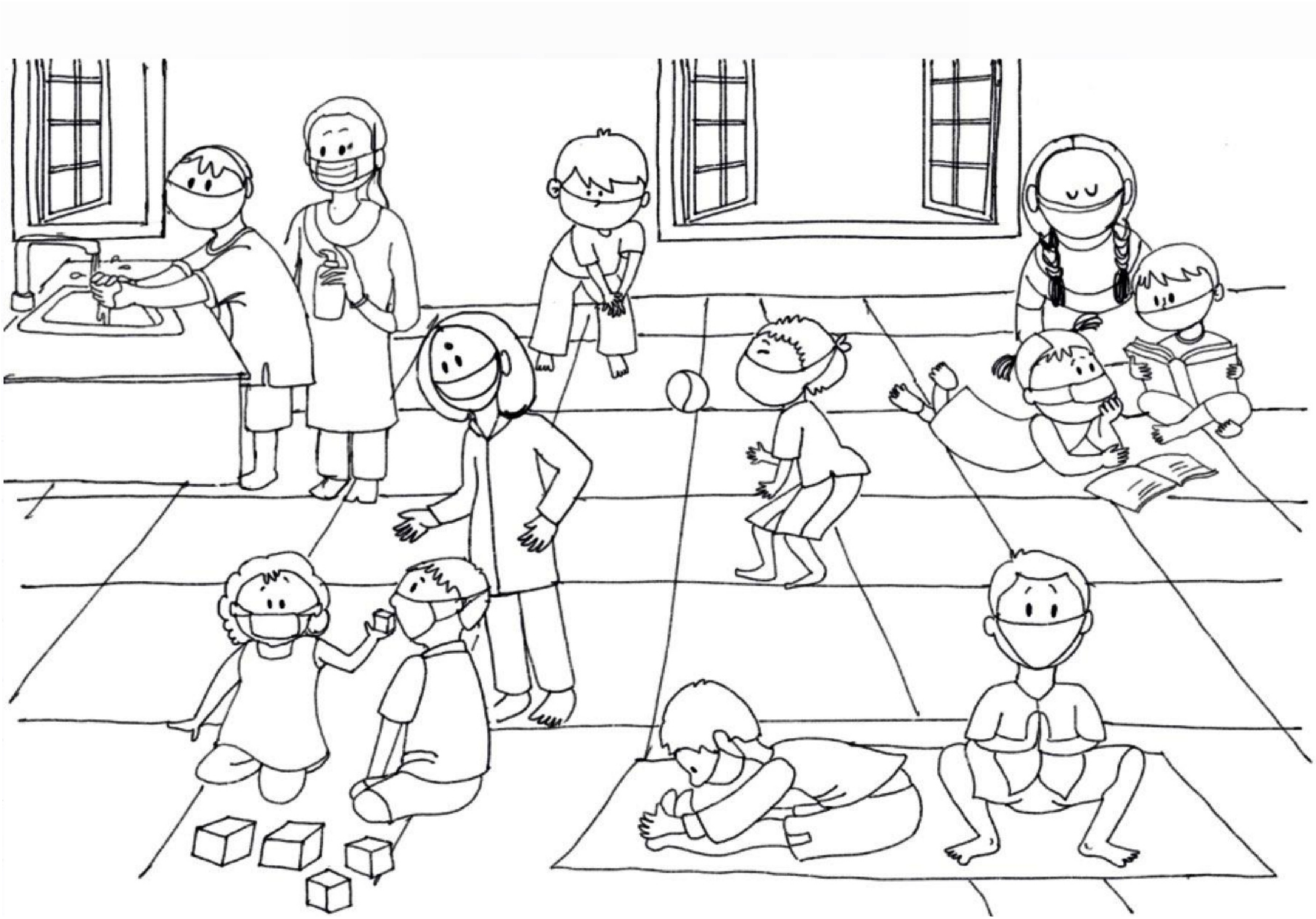
सन्मान पत्र

पालक / काळजीवाहकांना सूचना

ह्या महामारीच्या काळात डॉक्टर्स, नर्सेस, पोलिस, स्वच्छता कामगार इ. अनेक लोक आपल्या सर्वांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी काम करीत असल्याचे मुलांना सांगा. अनेक दयाळू लोक ही कामे करीत असल्याचे समजल्यावर मुलांना समाधान वाटेल. ह्या पुस्तिकेचा व चित्राचा वापर करून हे मुलांना समजावून सांगा. त्यांच्या प्रतिक्रिया जाणून घ्या. पुस्तिकेमध्ये तीन संच आहेत की ज्यामध्ये कोरोना योद्धे काम करताना रेखाते आहेत. ही रेखाटने त्यांना सकारात्मक संदेश देतील.

हे संच तुम्ही प्रिंट करू शकत नसाल तर ही चित्रे मुलांना काढायला व रंगायला सांगा

मुलांसाठी सुरक्षित ठिकाणे दाखवली आहेत



कोरोना योद्धे काम करताना दाखवले आहेत

सुरक्षिततेचे उपाय दाखवले आहे

माहिती पुरविणारे भित्तीपत्रे व कार्य विवरण पत्र

पालक व काळजीवाहकांसाठी

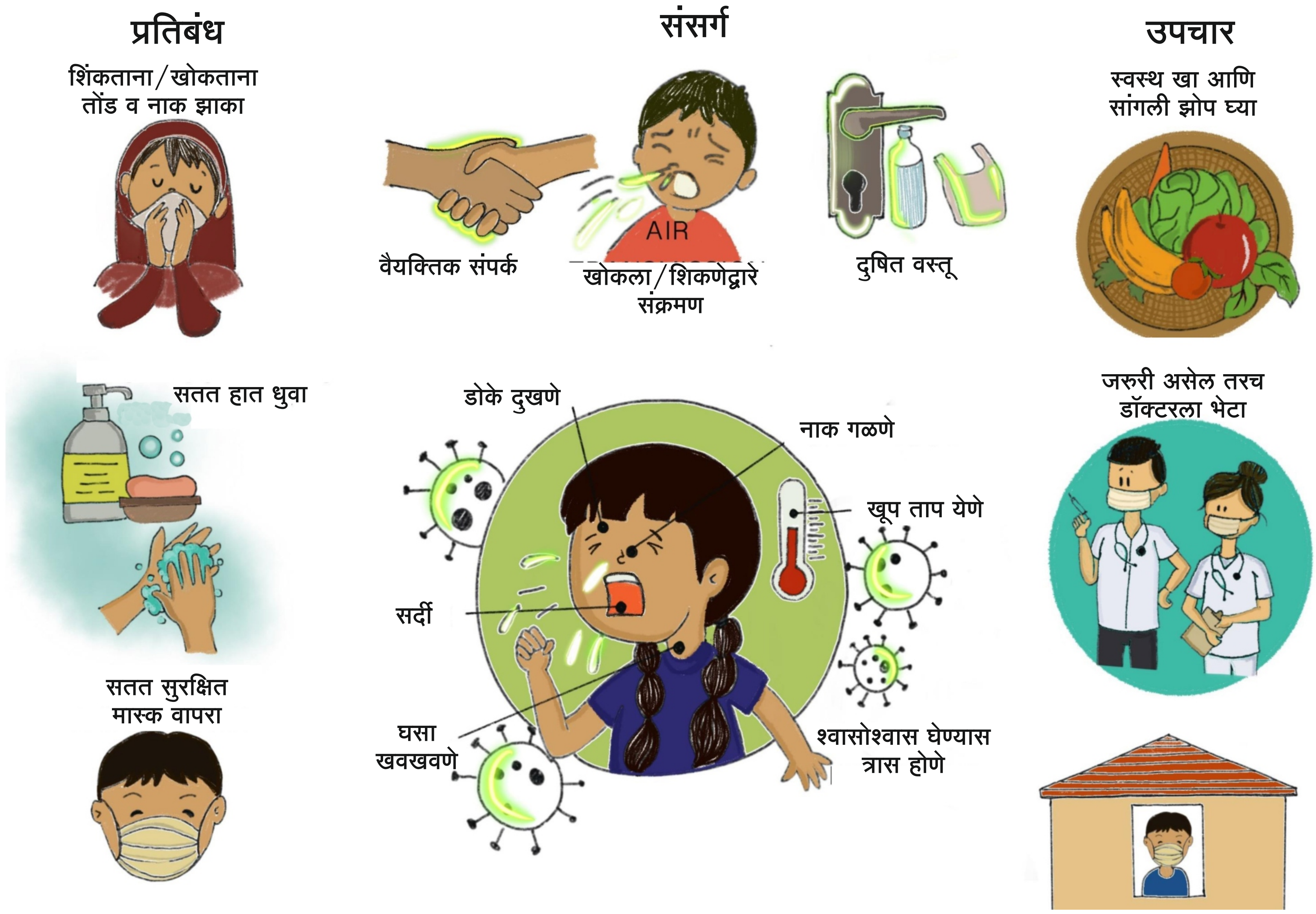
पुस्तिकेच्या ह्या भागात आजाराबद्दल जागरूकता निर्माण करण्यासाठी काही माहितीपत्रके व कृती कार्यक्रम दिले आहेत ही पत्रके कोविड संदर्भात त्याची लक्षणे, प्रसार व बचाव कसा कराव हे स्पष्ट करतात. ही पत्रके पालक व मुलांची काळजी घेणारे लोक वापरू शकतात. मुले त्यावर कृती करून शकतात तसेच ते कुठल्याही भाषेत बोलणाऱ्या मुलांना उपयुक्त ठरू शकतात.

पत्रकाचे स्पष्टीकरण करण्यासाठी खालील मुद्यांचा वापर करा.
खाली दिलेल्या पाच गोष्टी अनुसरून कोरोनाचा प्रसार थांबवा.

१.	हात	: आपले हात स्वच्छ दिसत असतील तरी परत परत साबणाने किंवा अल्कहोल युक्त द्रावणाने २० सेकंद पर्यंत धुवा.
२.	कोपराचा भाग	: खोकला, शिंक आल्यास तोंडावर, नाकावर आपल्या कोपराचा भाग नाका–तोंडासमोर धारा.
३.	चेहरा	: अस्वच्छ हाताने चेहऱ्याला स्पर्श करू नका.
४.	सामाजिक अंतर	: आजारी व्यक्तीशी बोलताना १ मीटर किंवा ३ फुटाच्या अंतरावरुन बोला.
५.	वास्तव्य	: घरातच राहा, सुरक्षित राहा.

वरील ५ गोष्टी सक्तीने अनुसरण्यास त्यांना सांगा. आवश्यक असेल तर प्रात्यक्षिक करून दाखवा.

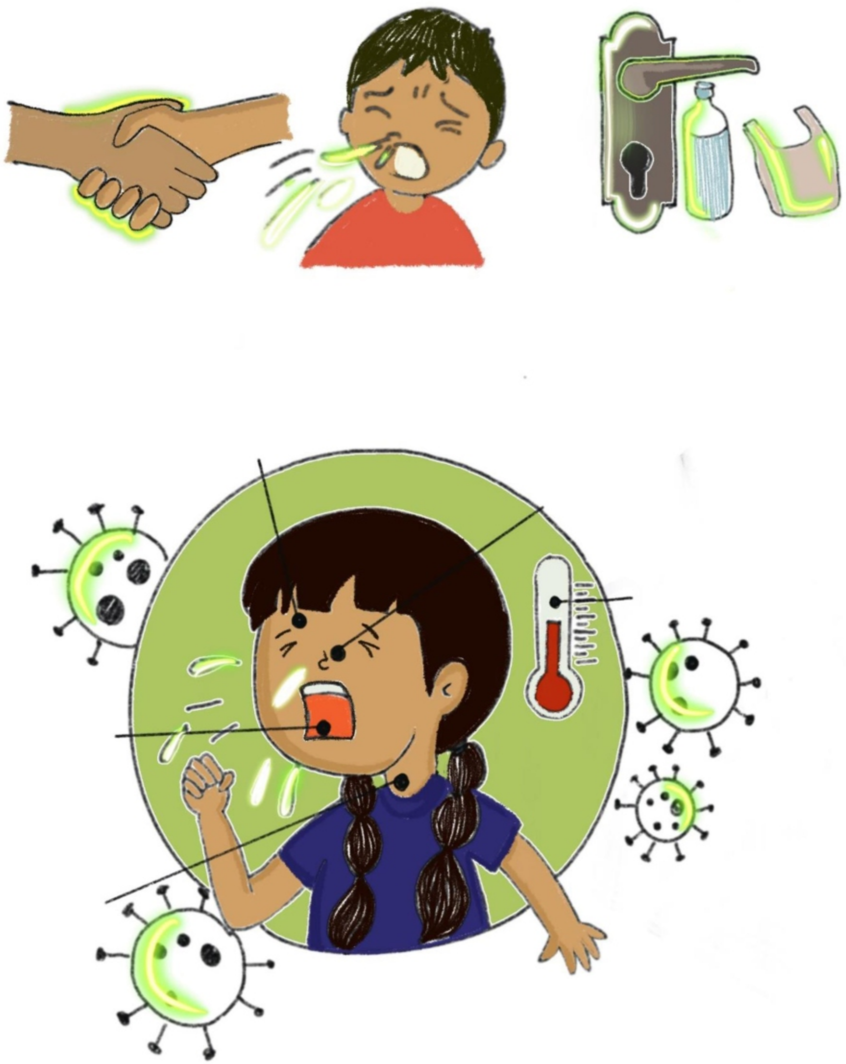
करोनाचा प्रसार, बचाव, उपचार यांची सचित्र माहिती



पालक व काळजीवाहकांकडून भरून घेण्यासाठी पत्रक

प्रतिबंध

संसर्ग



उपचार

योग्य/अयोग्य बाबी दर्शवणारे पत्रक

ह्या पानांवर मुलांना जवळच्या वाटणाऱ्या सूचना चित्रीत केल्या आहे.

मुलांना ह्या गोष्टी सकारत्मकतेने व ठामपणे समजावून सांगा म्हणजे त्या परिणामकारक होतील. त्यांना भीती वाटेल किंवा ते घाबरतील अशा पद्धतीने सांगू नका.

कोरोना व्हायरस बद्दल मुलांशी असे बोला

कोरोना व्हायरस संदर्भात टीव्हीवर, मित्रांकडून व आजूबाजूला ऐकू येणाऱ्या गोष्टींमुळे मुले अस्वस्थ, गोंधळलेले, दु:खी होऊ शकतात.

इथे काय योग्य व काय अयोग्य ह्या गोष्टींची यादी दिली आहे. तिच्या मदतीने एक शिक्षक, पालक, स्वयंसेवक म्हणून ह्या संदर्भात काम करताना मुलांच्या मानसिकतेचा विचार करून त्यांना मदत करता येईल.

योग्य/बरोबर – कोविड-१९ ची लागण झालेल्या लोकांबद्दल बोला. त्यावर चालू असलेल्या उपचारांबद्दल त्यांना सांगा. ह्या आजारातून बरे झालेल्यांबद्दल बोला. तसेच मरण पावलेल्यांबद्दलही बोला.

अयोग्य / चूक – कोविड-१९ ची लागण झालेल्यांशी संपर्क साधू नका.

योग्य/बरोबर – कोविड–१९ व्हायरसचा प्रसार थांबवण्यासाठी काम करणारे आरोग्य सेवक संशोधक यांच्याबद्दल मुलांना माहिती द्या. त्यामुळे त्यांना ह्या व्हायरसच्या प्रसाराबद्दल योग्य माहिती मिळेल व त्यांची भीती कमी होईल.

अयोग्य / चूक : कुठल्याही विशिष्ठ भाग कोविठ–१९ म्हणून ठरवू नका. लक्षात असू द्या की हा विषाणू वंश, जात, धर्म, लोकसंख्या ह्यानुसार पसरत नाही.

योग्य / बरोबर – मुलांशी खेळीमेळीच्या पद्धतीने बोला, त्यांना प्रश्न विचारा, त्यांचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐका

अयोग्य / चूक – मुलांचा प्रश्न किरकोळ मानू नका. खोटी वचने किंवा शब्द देऊ नका.

योग्य/बरोबर – मुलांशी सकारात्मकतेने बोला. हात धुण्याचे महत्त्व त्यांना जोरकस पणेपटवून सांगा. ह्या साध्या, सोप्या कृती आपल्याला व आपल्या प्रिय जणांना सुरक्षित ठेऊ शकतात.

अयोग्य/चूक – तुम्ही देत असलेल्या माहितीने मुले घाबरून जाणार नाहीत किंवा भेदरून जाणार नाहीत याची काळजी घ्या.

योग्य/बरोबर – मुलांनी विचारलेल्या प्रश्नांचे उत्तर तुम्हाला माहित नसेल तर अंदाजे काहीही सांगू नका. त्यांना बरोबर घेऊन उत्तर शोधण्याची एक संधी अशाप्रकारे त्या प्रश्नांकडे बघा.

अयोग्य/चूक – अशाप्रकारे विषाणू येणारच होता जगाच्या नाशासाठी अशाप्रकारे बोलून त्यांना घाबरवू नका.

योग्य/बरोबर – कोविड–१९ ची बाधा झालेल्या लोकांबद्दल बोला.

अयोग्य/चूक – काही जण हा आजार कसा पसरवित आहे याबद्दल बोलू नका.

योग्य/बरोबर – वैध मार्गाने मिळालेल्या नेमक्या माहितीवरच बोला. तसेच अलीकडेच दिलेल्या आरोग्य सल्ल्यांबद्दल त्यांना माहिती द्या.

अयोग्य/चूक – अफवांबद्दल बोलणे टाळा. बोलताना संदिग्ध संदर्भ देऊ नका. उदा–प्रलय प्लेग, पटकी इ.

योग्य/बरोबर – जर तुम्ही स्वत: स्वच्छतेचे, अंतर ठेवण्याचे सर्व नियम पाळत असाल तसेच इतरांशी योग्य रीतीने वागत असाल तर मुले तुमचे अनुकरण करतील.

अयोग्य/चूक – मुले सतत तुमचे निरीक्षण करत असात. म्हणून आरोग्य सेवक, विमानातील कर्मचारी यांच्याबद्दल नकारात्मक बोलू नका. ते कोरोनाचे वाहक आहेत असे समजू नका. मुले क्षणोक्षणी तुमच्याकडून शिकत असतात.

गप्पा / गोष्टी

कथा कथन

या विभागात खालील काही स्त्रोत दिलेले आहेत.

मुलांना वेगवेगळ्या प्रकारच्या गोष्टी सांगून त्यांचे मनोरंजन करता येते. त्यामुळे त्यांचे ताणतणाव भीती, एकटेपणा दूर होतो.

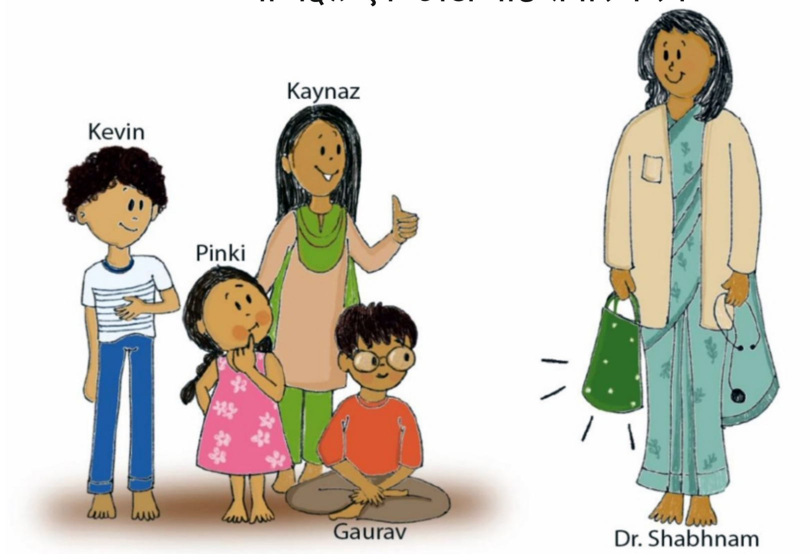
त्यांची अस्वस्थता – काही कारणे :

मानसिक अस्वस्थता ही एक अशी गोष्ट आहे जी अनिश्चिततेतून येते. आपल्यापैकी बहुतेकांना भविष्यात काय होईल, आपले आरोग्य कसे राहील असे अनेक प्रश्न भेडसावत असतात. मुलांना सुद्धा आपले पालक, त्यांची नोकरी, आरोग्य, शाळा, घरात पुरेसे अन्नधान्य असेल का? आपल्याला खेळायला जाता येईल का? असे व इतर अनेक प्रश्न भेदरवत असतात. कोविडच्या पार्श्वभूमीवर ही भीतीची छाया अजून गडद होऊ शकते.

ह्या भीतीपासून त्यांचे मन दुसरीकडे वळवण्याचा प्रयत्न करा. त्यांना काय समस्या भेडसावते आहे त्याबद्दल त्यांच्याशी बोला.

शब्दांची जादूगरी

कोविड–१९ च्या महामारीस पराभूत करण्यासाठी आपण डॉक्टरची मदत करणे
या बद्दल एक छोटी गोष्ट तयार करणे



शिक्षक व पालकांसाठी – कुठल्याही ताण निर्माण न करता मुलांना सकारात्मक विचार करायला शिकवणे हे फार महत्त्वाचे आहे. हे कथा कथनातून चांगल्या प्रकारे साध्य होऊ शकते. सतत हात धुणे, एकमेकांपासून योग्य अंतर ठेवणे ह्या गोष्टींच्या मदतीने आपण कोरोनाला हरवू शकतो हे त्यांना पटवून द्या. या मुद्यांचा उपयोग करून त्यांना गोष्ट रचायला सांगा. ह्या पानावर दिलेल्या पात्रांचा उपयोग करायला सांगा. त्या पात्रांचे कटआऊट्स वरून त्यांना भूमिका करायला सांगा.

उदा. डॉ. शबनम मुलांच्या केंद्रावर आल्या. त्यांच्या हातात एक पिशवी होती प्रत्येक मुलाला देण्यासाठी. पिंकीने त्यांना नेहमीप्रमाणे प्रश्न विचारला 'हे काय आहे डॉक्टर आंटी?' डॉ. बोलल्या – 'तुमच्या प्रत्येकासाठी एक पिशवी आहे, पिवशीत एक मास्क, साबण व sanitizer आहे. ते तुमच्या सुरक्षिततेसाठी आहे. बसा, मी तुम्हाला समजावून सांगते.

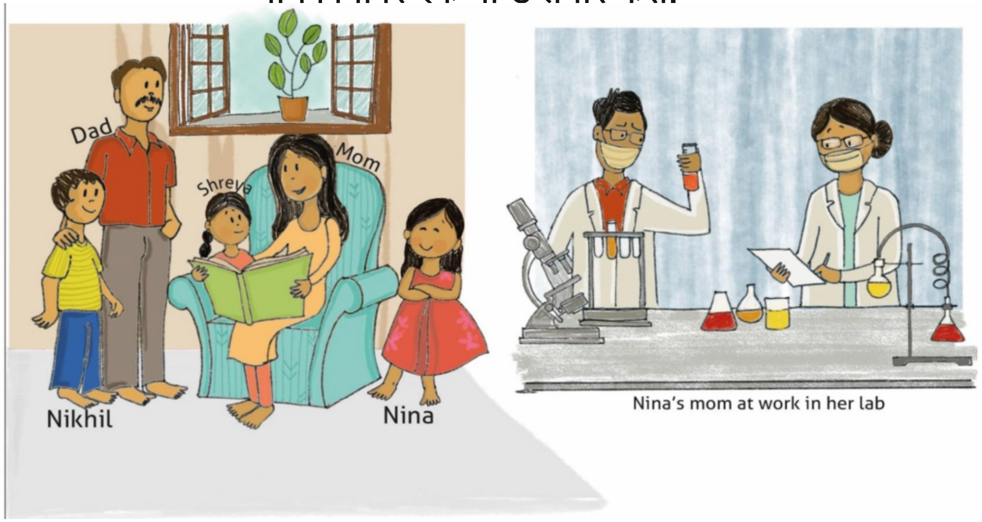
गोष्ट क्र. १

उद्दिष्ट :

सकारात्मक पद्धतीने कोरोना व्हायरसशी मुकाबला कसा करायचा हे सांगणारी गोष्ट त्यांना हसत खेळत सांगा

शब्दांची जादूगरी

कोविड-१९ वर मात करण्यासाठी शास्त्रज्ञ प्रयोगशाळांमध्ये काम करीत आहे
या विषयावर एक गोष्ट तयार करा.



पालक व शिक्षकांसाठी सूचना :

- मुलांना समजावून द्या की सर्व वडीलधारी मंडळी व त्यांचे पालक शक्य होतील ते सर्व प्रयत्न करून मुलांना सुरक्षितता देणार आहेत. शास्त्रज्ञ त्यांच्या प्रयोगशाळेत संशोधन करीत आहे कारण त्यांना सर्व मानव जातीसाठी कोरोना वर उपयोगी लस तयार करायची आहे. ह्या पानावर उल्लेख केलेल्या पात्रांचा उपयोग करून एक कथानक तयार करण्यासाठी मुलांना प्रोत्साहन द्या. (इथे कथानकाची सुरूवात दिलेली आहे त्यावरून कथानक मुलांकडून पूर्ण करून घ्या.)
- ''निना सोफ्यावर बसून तिच्या चिंताक्रांत आईकडे बघत होती तिच्या हातात पुस्तक होते पण जवळ जवळ २० मिनटापासून तिने तिच्याकडे बघितले नव्हते.''
- निना आईला शांतपणे म्हणते आई मी बातम्यांमध्ये असे ऐकले की कोरोना व्हायरस वर काम करणाऱ्या डॉक्टर व शास्त्रज्ञ यांना लागण होण्याचा धोका असतो हे खर आहे का? आई हसून उत्तर दिले, ''होय, ते धोकादायक आहे पण तुझी आई ही एक अनुभवी शास्त्रज्ञ आहे.''

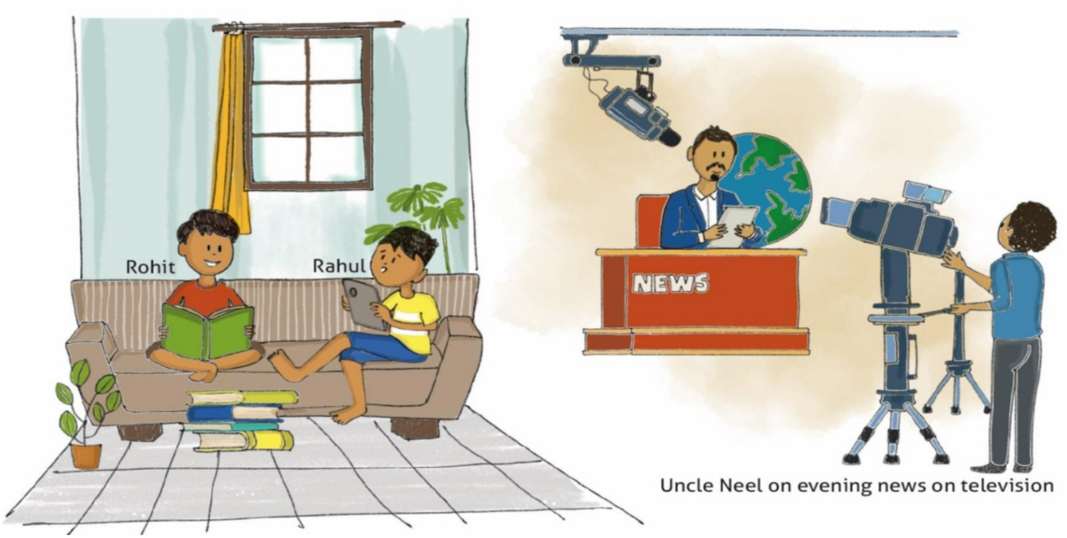
गोष्ट क्र. २

उद्दिष्ट :

मुलांना हे समजावून सांगा की आरोग्य सेवक व शास्त्रज्ञ सतत काम करीत आहेत ते सर्व कोविड-१९ वर औषधांचे संशोधन करीत आहे.

शब्दांची जादूगरी

कथासूत्र : वास्तव आणि अवास्तव बातम्यांमधील फरक दाखवणारी कथा तयार करा.



Uncle Neel on evening news on television

- शिक्षक व पालकांसाठी : हल्ली बहुतेक मुलांजवळ स्मार्टफोन, टॅबलेट, कंम्प्युटर असतात व त्यांच्या माध्यमाने मुलांपर्यंत अनेक अपूर्ण अतिरंजित बातम्या येत असतात म्हणून मुलांना अशा बातम्यांची सत्यता, विश्वसनीयता पडताळून घ्यायला मार्गदर्शन करणे गरजेचे आहे. या पानावर दिलेले चित्र व पात्रयांच्या मदतीने एक कथानक तयार करण्याची प्रेरणा मुलांना द्या व त्या कथेचे सादरीकरण करून घ्या.

- **कथानकाची सुरुवात**

– रोहित व राहुल जुळे भाऊ असून सुद्धा त्यांच्या आवडीनिवडीमध्ये जमीन आसमान इतका फरक होता. रोहितला वाचायला आवडायचे तर राहुलला नाही. परंतु दोघांनाही त्यांचे काका नील खूप आवडत होते ते टीव्हीवर बातम्या वाचत असताना त्यांना बघणे दोघांनाही खूप आवडायचे.

–राहुल म्हणाला ‘‘मला वाटत हे बातमी देणारे लोक त्यांना माहित असलेल्या सर्व बाबी आपल्याला सांगत नाही.‘‘ रोहित उत्तरला, ‘‘तू बातम्या बघण्यापेक्षा वाचन करायला हवे तू निल काकांशी बोल‘‘ हे कथानक मुलांकडून दिलेल्या उद्दिष्टांनुसार पूर्ण करून घ्या.

गोष्ट क्र. ३

उद्दिष्ट :

चुकीच्या बातम्या पसरवल्यामुळे होणारी हानी
अस्वस्थता तणाव,
मुलांना समजावून सांगा यासाठी इथे दिलेल्या कथानकाची मदत घ्या.

WORD WIZARDS

कथासूत्र : रोगाचा प्रसार झाल्यामुळे स्त्रिया, मुले त्याला बळी पडतात. म्हणून त्यांना या परिस्थितीत ठोस व भरीव मदत, प्रोत्साहन मिळवून देऊन त्यांचे जीवनमान उंचवण्यासाठी काय काय करणे गरजेचे आहे हे सांगणारी कथा तयार करा.

या पानावर दिलेल्या चित्रांच्या व पात्रांच्या मदतीने कथेची सुरूवात :

''निधीने पळत असताना नयनाला रडत बसलेली पाहिले. अमित तिच्या जवळ उभा होता तो तिला चिडवत होता त्याची आई तिथे आली व तिने विचारले, ''काय झाले नयना? अमित तू नयनाला रडवले का? ''अमित उत्तरला मी तिला फक्त चिडवत होतो.''

आई रागाने बोलली – ''इथे बस मी सांगते ते ऐक तू कुणालाही चिडवता कामा नये अगदी तुझ्या बहिणीला सुद्धा.'' (पुढील कथानक दिलेल्या उद्दिष्टांनुसार तयार करणे)

गोष्ट क्र. ४

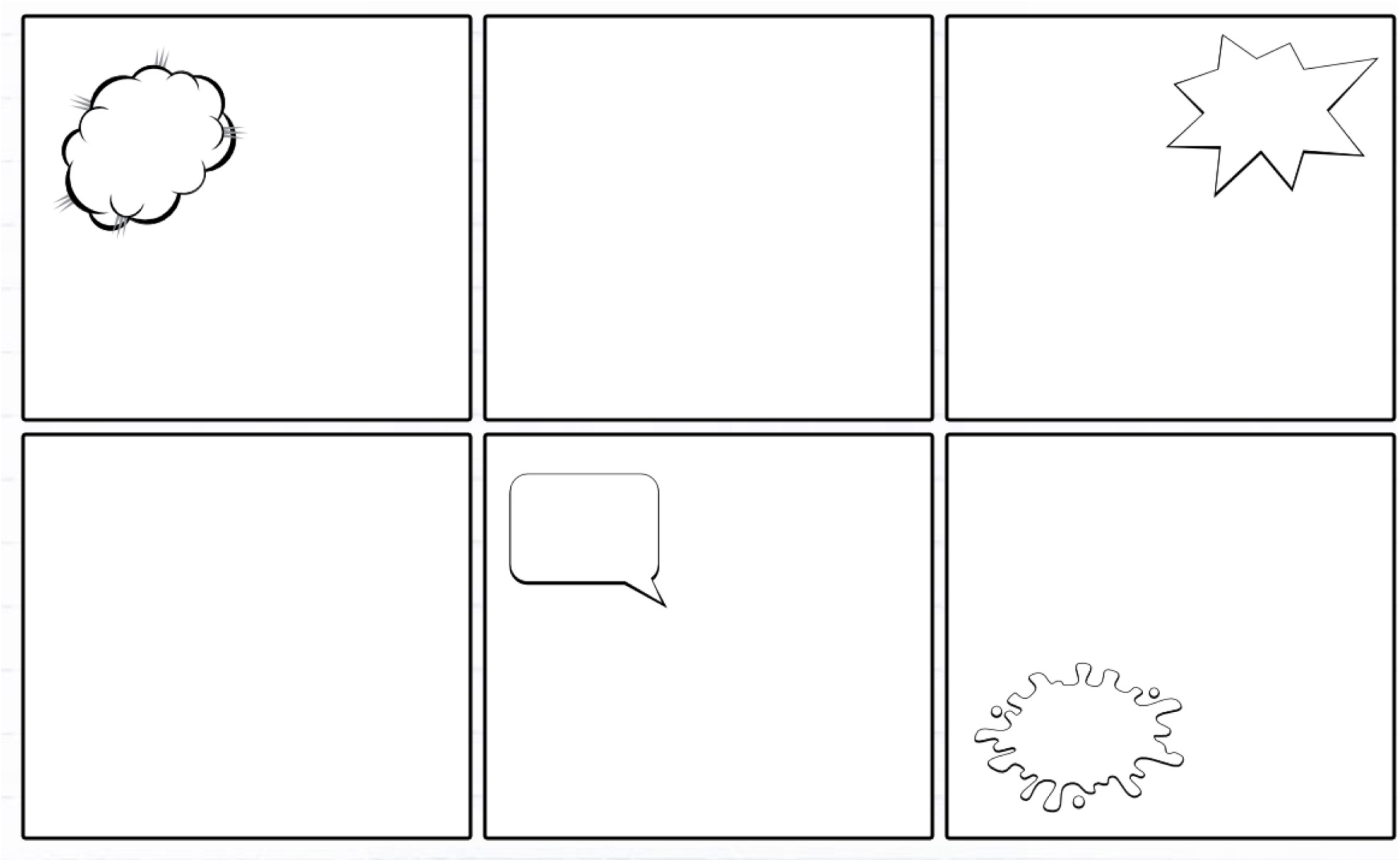
उद्दिष्ट :

१. रोगाचा उद्भव कसा होतो त्यामुळे स्त्री पुरूषांना कशी लागण होते व वेगवेगळ्या व्यक्तींना वेगवेगळ्या प्रमाणात प्रादुर्भाव होतो. गरीबांमध्ये त्याची तीव्रता खूप असते हे मुलांना सांगा.

२. या परिस्थितीत स्त्रिया व मुलांना जास्त धोका असतो त्यांचे जोडीदार त्यांच्यावर हिंसाचार करतात व कुटुंबातील ताणतणाव वाढतात हे मुलांना समजावून सांगा.

३. Childline 1098 वर फोन करून ते मदत मिळवू शकतात.

या पानावर दिलेला फलक वापरून कथेसाठी एक फळा तयार करणे.



११ ते १९ या वयोगटातील मुलांसाठी टूलकीट

११ ते १९ या वयोगटातील मुलांसाठी कृती कार्यक्रम

या वयोगटातील मुलांचे ताण कमी करून मन शांत करण्यासाठी तसेच त्यांना विधायक गोष्टींमध्ये गुंतवण्यासाठी पुस्तिकेच्या ह्या भागात अनेक कल्पना पुरवल्या आहे.

१. दिलेल्या चित्रांवरून चांगले संदेश देणारी कथानके तयार करणे.

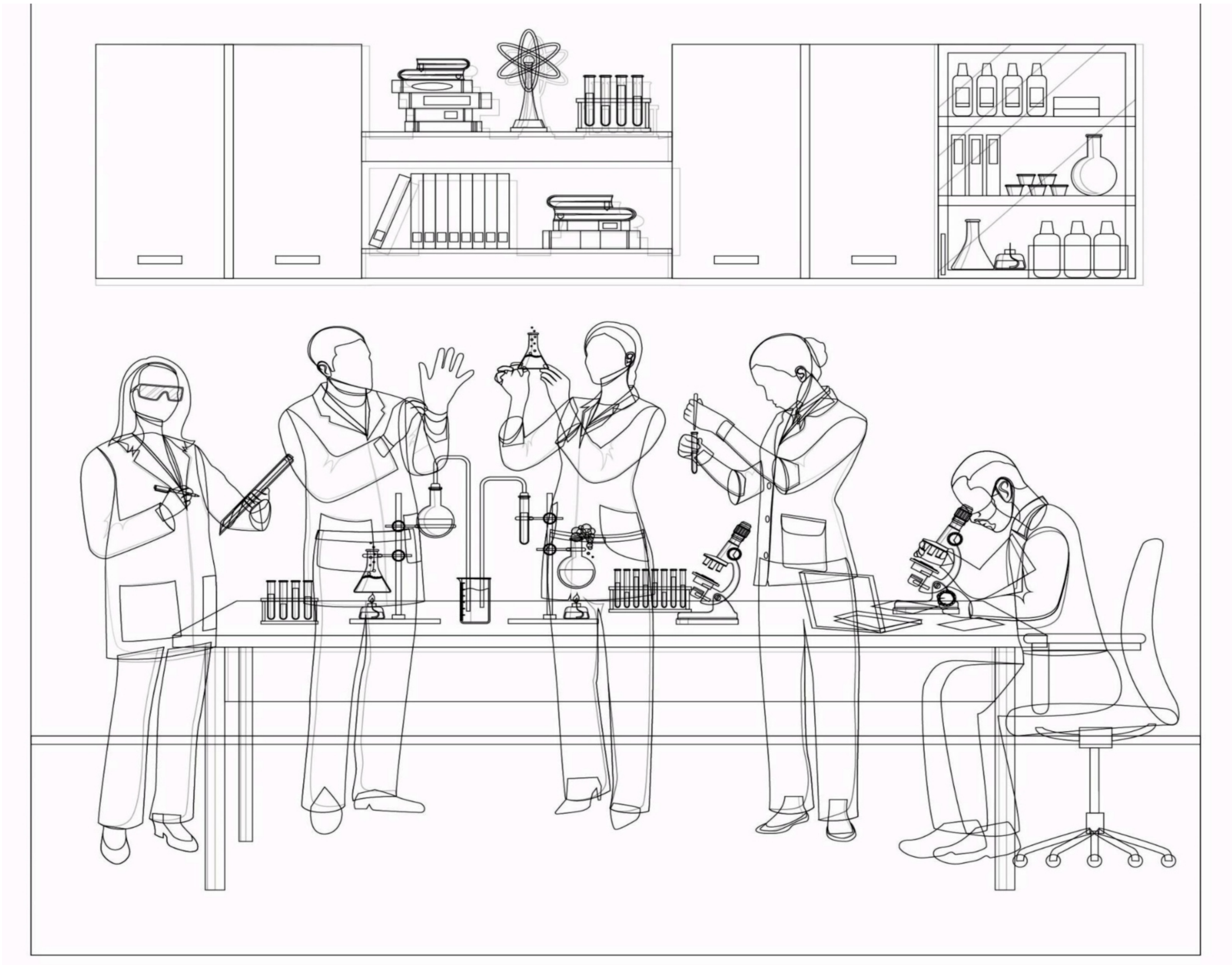
२. स्वयं नियोजन करण्याची पद्धती / तयारी

सन्मानपत्र (रंगवण्यासाठी चित्र)

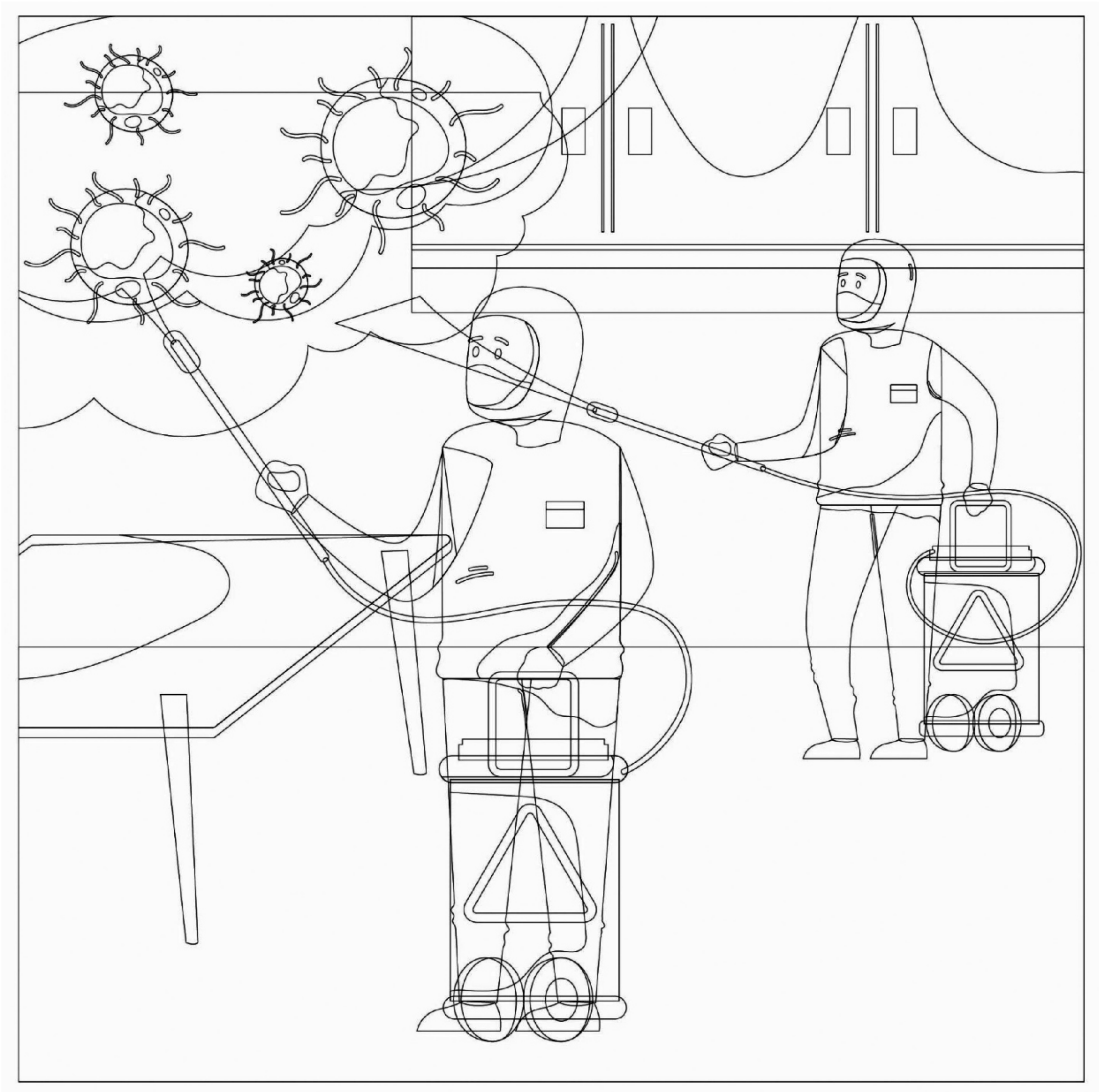
पालक व काळजीवाहकांसाठी

मुलांना समजावून सांगा की जगभरात शास्त्रज्ञ आरोग्यसेवक अहोरात्र काम करीत आहेत व ते या रोगावर औषध तयार करत आहेत. हे समजल्यावर त्यांना समाधान वाटेल ह्या कृती पुस्तिकेची मदत घेऊन मुलांना काय वाटते याचा वेध घ्या इथे दिलेले ३ संच शास्त्रज्ञ, आरोग्य सेवक, स्वच्छता कर्मचारी यांचे कार्य दर्शवणारे आहे त्यामुळे मुलांमध्ये सकारात्मक उर्जा तयार होऊन त्यांना धीर येईल व ते कार्यमग्न राहतील.

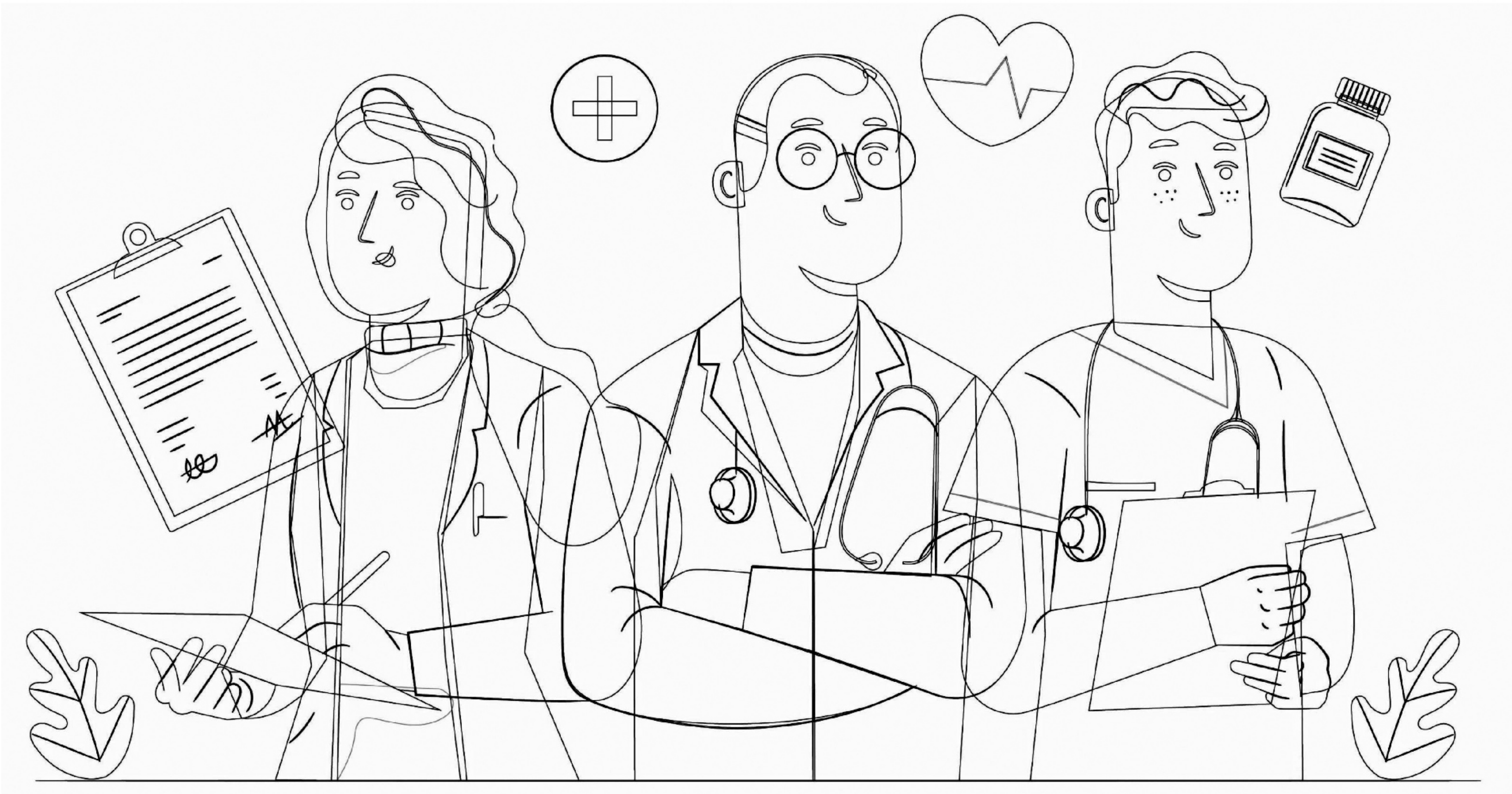
ह्या पानावर दिलेले चित्र रंगवायला तसेच काढायला सांगा. शास्त्रज्ञांसाठी एखादे घोषवाक्य संदेश तयार करायला सांगा.



आरोग्य सेवक, डॉक्टर कार्यरत दाखवले आहे. ही चित्रे काढायला, रंगवायला सांगा
त्यांच्यासाठी घोषवाक्य, संदेश तयार करायला सांगा.



आरोग्य सेवक, डॉक्टर कार्यरत दाखवले आहे. ही चित्रे काढायला, रंगवायला सांगा
त्यांच्यासाठी घोषवाक्य, संदेश तयार करायला सांगा.



प्राण्यांचे मानसिक शक्तीवर्धक मंडले

कोविड–१९ च्या पार्श्वभूमीवर प्राणी व त्यांची चित्रे तसेच स्वास्थ चक्र, स्वास्थ्य मंडल रंगवणे रेखाटणे इ.

स्वास्थ्य चक्र किंवा स्वास्थ्य मंडलाचा आरोग्यावर विधायक परिणाम होतो त्याला मेंदू सकारात्मक प्रतिसाद देतो. व्यक्ती नैसर्गिक रीतीने निरामयता अनुभवते, विचारांमध्ये स्थैर्य व स्पष्टता येते. धान्यधारणेचा परिणाम जसा होतो तसाच विचार भावनिक अशांतता कमी होते. मंडळाच्या गोल आकारामुळे ते विचारांचा ताबा घेतात व मन शांत होते. ह्या मंडलांमध्ये पाना फुलांचे आकार असल्यामुळे आपण निसर्गात आहोत असे वाटते.

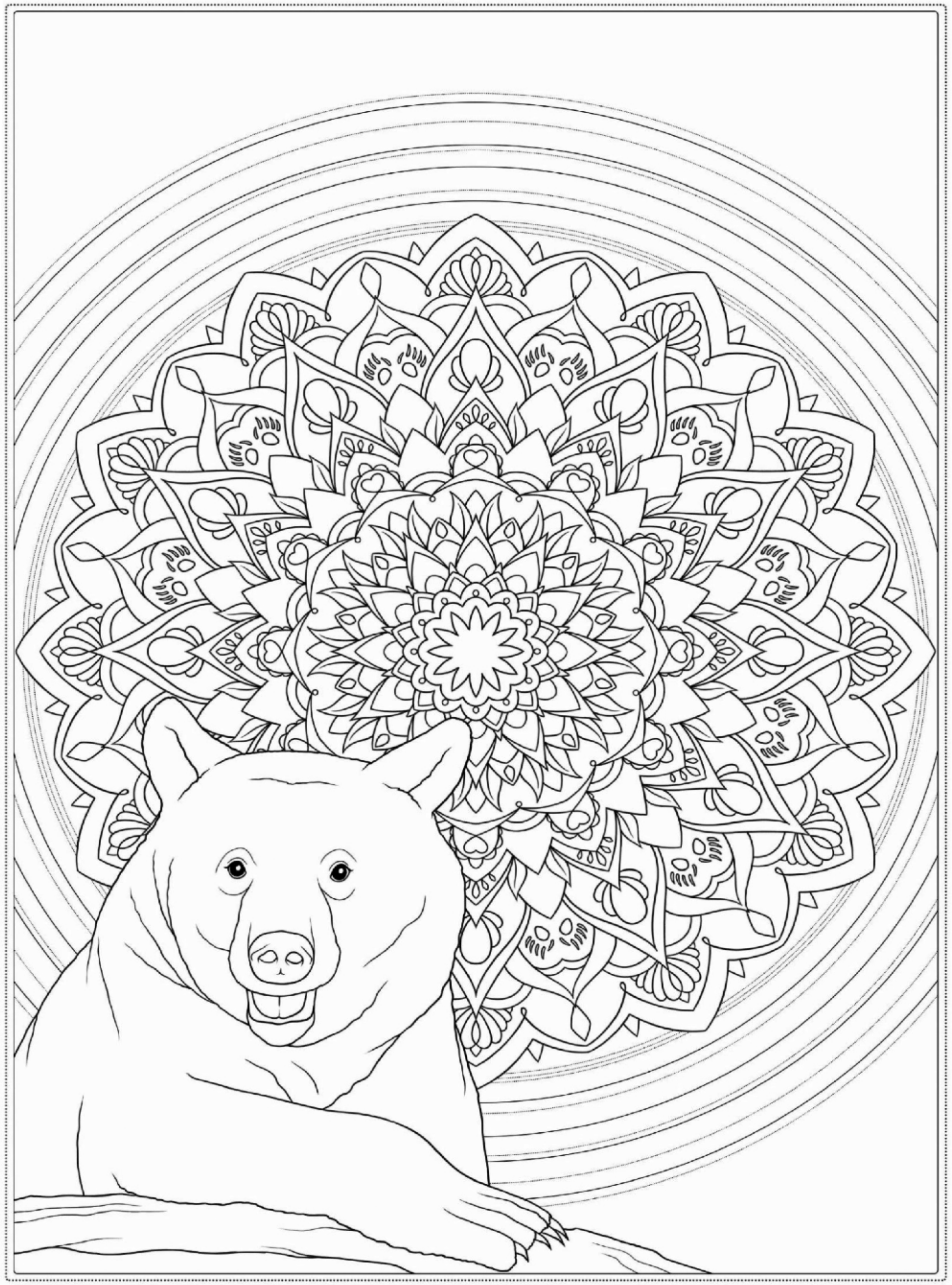
मांडलामध्ये असलेले प्राणी प्रतिकात्मक असतात. काळजीपूर्वकतेने निवडलेले असतात. त्यांचा सकारात्मक परिणाम होतो. संकटकाळात ते व्यक्तीला धिरोदात्ततेची शिकवणूक देतात. तुम्ही प्राणी, पक्षांच्या कथांचा पण उपयोग करू शकतात लहान मुलांच्या भावविश्वात प्राण्यांची चित्रे काढायला, रंगवायला लावून त्यांचे रंजन करता येईल व ते त्यांची भीती अस्वस्थता विसरतील.

प्राण्यांची चित्रे, मंडल यांचा उपयोग मुलांच्या सुप्त मनावर सकारात्मक परिणाम होऊन ते मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ होतील. कारण आपण (मुले) सुरक्षित वातावरणात आहोत. मजेत आहोत हे त्यांच्या मनावर बिंबवणे महत्त्वाचे आहे.

ह्या पानावर गोलाकार मासा चितारलेले आहे त्यांचे गुणधर्म दिलेले आहेत. त्या संदर्भात मुलांना सांगायचे आहे. तसेच मुलांना बोलते करायचे आहे. (पंचतंत्रातल्या गोष्टी पण त्यांना सांगून त्यातील शिकवण यावर चर्चा, गप्पा करणे फलदायी ठरू शकते.)

या माशाची वैशिष्ट्ये :

- दयाळूपणा, खेळकर, आवाजाची शक्ती, बुद्धीमत्ता, करूणा



ह्या पानावर गोलाकार अस्वल चितारलेले आहे त्यांचे गुणधर्म दिलेले आहेत. त्या संदर्भात मुलांना सांगायचे आहे. तसेच मुलांना बोलते करायचे आहे. (पंचतंत्रातल्या गोष्टी पण त्यांना सांगून त्यातील शिकवण यावर चर्चा, गप्पा करणे फलदायी ठरू शकते.)

- शारीरिक क्षमता
- अनुकुलन क्षमता
- सामर्थ्य
- गतीशीलता

ह्या पानावर गोलाकार हरीण चितारलेले आहे त्यांचे गुणधर्म दिलेले आहेत. त्या संदर्भात मुलांना सांगायचे आहे. तसेच मुलांना बोलते करायचे आहे. (पंचतंत्रातल्या गोष्टी पण त्यांना सांगून त्यातील शिकवण यावर चर्चा, गप्पा करणे फलदायी ठरू शकते.)

- सभ्यता
- प्रेम
- दयाळूपणा

स्व-नियमन अभ्यास

पालक व काळजीवाहूसाठी सूचना

ह्या भागात मुलांना एक कृती आराखडा दिला आहे. तो त्यांनी आपापसात चर्चा करून तयार करायचा आहे. पालक व शिक्षक त्यांना दिशादर्शकाचे काम करून ते कसे सकारात्मक व ह्या काळात उपयोगी विचार करतील हे बघायचे आहे. त्यांना थोड्या काळासाठीचे काही लक्ष (Goals) द्यायचे. त्यांना वाटणारी काळजी, भीती व त्यांना या परिस्थितीत काय आवडते ह्या प्रश्नांची उत्तरे शोधायाची आहेत. हा एक स्व-नियमन अभ्यास असून याचे उद्दिष्ट आणीबाणीच्या काळात मनस्वास्थ्य व शरीरस्वास्थ्य राखायचे भान कसे देता येईल हे आहे.

संपर्क व सृजन : स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी सामाजिक नातेसंबंध फार महत्त्वाची भूमिका बजावतात. वाढत्या वायातील मुलांना फोन, ई-मेल, पत्र लेखन इ. माध्यमांची मदत घेऊ देणे फायदेशील ठरेल.

स्वत:ची काळजी घेणे : नियमित शारीरिक हालचालींमुळे ताण हलका होतो. मुलांना योगासने, घरात करता येणारे व्यायाम, लिफ्ट ऐवजी पायऱ्याने वरच्या मजल्यावरून जाणे-येणे या गोष्टी करायला प्रवृत्त करा.

स्वत:बद्दल जागरूकता : मानसिक व शारीरिक पातळीवर स्वत:बद्दल जागृतेसाठी प्रयत्न गरजेचे आहे. आपल्या बोलण्याचा रोख किंवा स्वर दुखावणारा नसावा अपमानित करणारा नसावा. प्राप्त परिस्थितीत शक्यतो सुखद आनंददायी असणे, बोलणे योग्य राहील. मानसिक व शारीरिक आरोग्य हीच खरी धनसंपदा असा मंत्र त्यांना शिकवा.

स्वयं शिक्षण

अल्पकाळासाठी छोटे छोटे लक्ष निर्धारित करा. ते मुलांच्या शिक्षणाशी संबंधित असावे. उदा. दररोज एक नवा शब्द शिकणे, त्याचे उपयोग, वेगवेगळी रूपये इ.

एक कृतज्ञता कलश तयार करा

ह्या मध्ये सर्व मुलांना त्यांना कुणाबद्दल काय वाटते ते लिहून त्या कलशात ती चिट्ठी टाकायला सांगा. हे सर्व सकारात्मक लिखाण पाहिजे, उत्साहवर्धक, प्रेरणादायी, आभार प्रदर्शन करणारे असावे. आपले पालक, शिक्षक, मित्र, आजी आजोबा इ. बद्दल लिहायला प्रवृत्त करा.

असा मी, असा मी – ह्या पानावर मुला मुलींना स्वत:बद्दलचा स्वास्थ्य आराखडा तयार करायचा आहे. तो खालील प्रमाणे.

My Worry Box
मला काळजी करायला लावणाऱ्या, गोष्टी.

स्वत:ची काळजी घेणे

- आपल्या दिवसाची आखणी व वेळा पत्रक तयार करा. २४ तासात तुम्ही बरेच काही करू शकाल.
- कला, संगीत, पस्तकवाचन, बोर्ड गेम्स, व्यायाम, खेळणे, पुरेशी झोप, आणि योग्य पोषण मिळवून आपल्या मनला व्यस्त करा.
- चुकीची माहिती चिंता वाढवते म्हणून खोट्या बातम्यांपासून दूर रहा. सद्यस्थितीत आपण सक्रीय नाही आहोत हेच ठीक आहे.
- सद्याच्या परिस्थितीत आपण जो संघर्ष करत आहोत त्यात आपली भरभराट होऊ शकत नाही असा विचार न करता आपल्या सद्याच्या लढ्याचा अभिमान बाळगा.
- ह्या परिस्थितीत आपण एकमेकांची काळजी घेत आहोत हीच खूप मोठी गोष्ट आहे.
- जेव्हा मी माझ्या आजूबाजूच्या परिस्थितीवर नियंत्रण ठेऊ शकत नाही, त्यावेळेस मी माझ्या स्वत:वर नियंत्रण ठेवतो/ठेवते.

My Gratitude Box
आज ज्या गोष्टी मी कृतज्ञ आहे त्या अशा आहेत

1. मी आज माझ्या टेबलावर जेवण केले.
2. मी
3. मी

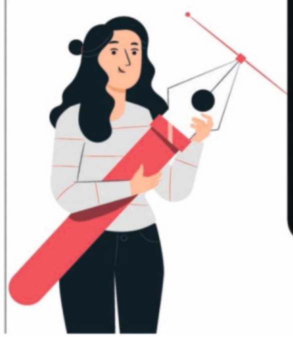
माझ्या मिडियाबद्दलच्या कल्पना.

मला येणाऱ्या कला, कौशल्य, खेळ इ.

माझे स्वप्न, ध्येय.

– या पानावर – मला आनंद देणाऱ्या गोष्टी.

– माझे मित्र, मैत्रिणी, नातेवाईक.



(याप्रकारे ही यादी बरीच वाढवता येऊ शकते.)

मी करणार असणाऱ्या गोष्टी

जगभरात सर्वच गोष्टी बंद असल्यामुळे प्रदूषण कमी झाले आहे. आपल्याला जरी थोडाफार त्रास होत असेल तरी आपली पृथ्वी मात्र शुद्ध, स्वच्छ, आनंदी होत आहे. कोविड–१९ मुळे या संदर्भात तुम्ही काय काय करू शकता ?

हा विचार सांगून मुलांना काही मुद्दे लिहायला सांगा.

तुम्हाला मुलांना कोणत्या गोष्टी आनंदी करतात? हे लिहायला सांगा.

घरी....

मुले आणि पौगंडावस्थेसाठी समुपदेशन क्रियाकलाप आणि कार्यपत्रक

मुले आणि पौगंडावस्थेसाठी समुपदेशन क्रियाकलाप आणि कार्यपत्रक

या भागामध्ये मानसिक स्तरावर धीर, भीती, दु:ख, वेदना, आवड, निवड इ. भावनांबद्दल काही कृती आराखडे दिली आहे.

पालक – शिक्षक काळजीवाहू यांनी हे बोलून करून घ्यायचे आहे. बोलताना आपला रोख मुलांशी मित्रत्वाचा असणे गरजेचे आहे. हे आराखडे वैयक्तिक दृष्टीने बरीच माहिती देणारे ठरतील कारण जे काही उत्तर मुले देतील ते बरोबरच असणार आहे त्यांच्या दृष्टीकोनातून. आपण एक सुवर्ण मंत्र ठरवायचा आहे. ''हे मला बरोबर वाटते इतरांना ते चुकीचे वाटले तरी!''

लॉकडाऊनच्या अनिश्चिततेच्या काळात टीव्ही, इंटरनेट वरून बरीवाईट माहिती मिळाल्यामुळे मुले प्रचंड दडपणाखाली वावरत आहेत. त्यांची वागणूक, झोप, आरोग्य बाधित झाले आहे. त्यासाठी त्यांना शास्त्रीय दृष्टीकोनातून मदत देऊन या नकारात्मक गोष्टी पासून दूर ठेवायचे आहे त्यांची सकारात्मकता वाढवायची आहे. परिणामी ते स्वत: वाईट परिस्थितीत सापडलेल्या इतर मुलांना पण मदत करू शकतील अशा प्रकारे शिक्षक–पालक इत्यादींना हे कृतीकार्यक्रम मदत देऊ शकतील सहाय्यक ठरू शकतील.

विश्रांतीसाठी क्रियाकलाप

पालक व शिक्षक यांच्यासाठी सूचना :

शारीरिक व मानसिक स्तरावर तणावमुक्तीसाठी प्रयोग – क्रमाक्रमाने तणाव ग्रस्त स्नायू शिथिल करण्याची क्रिया मानसिक ताण पण कमी करते. या क्रियेत स्नायू घट्ट आकुंचित करणे, श्वास आत घेणे व श्वास सोडवताना हळूहळू तो स्नायू पण सैल सोडणे या मुळे शरीरातील प्रत्येक स्नायू आरामाची स्थिती अनुभवतो. तुम्ही तणावमुक्ती मन:शांती अनुभवतात.

प्रयोग – एक शांत जागा निवडा, जमिनीवर झोपा किंवा खुर्चीवर आरामात बसा, अंगातील घट्ट कपडे सैल करा. चष्मा, लेन्सेस बाजूला ठेवा. दोन्ही हात खुर्चीच्या हातावर किंवा तुमच्या मांडीवर आराम स्थितीत ठेवा. हळूहळू खोल श्वास घ्या. हळूहळू एका एका अवयवावर लक्ष द्या. तो अवयव सैल सोडत सोडत श्वास सोडा.

१. **कपाळ / माथा –** कपाळावरचे स्नायू अकुंचित करून १०–१५ सेकंद थांबा. त्या स्नायूंची आकुंचित स्थिती अनुभवा. हळूहळू ही आकुंचित स्थिती सोडून द्या. त्यासाठी ३० सेकंदाचा कालावधी द्या. दरम्यान दीर्घ श्वास घेणे व सोडणे चालू ठेवा. तुम्हाला एक प्रकारचा आराम, सैलसरपणा जाणवेल.

२. **मान व खांदे –** मान व खांदे घट्ट अकुंचित करा. खांदे कानापर्यंत नेण्याचा प्रयत्न करा. ताणअनुभवा १५ सेकंद पर्यंत हळूहळू ३० सेकंदात सोडा.

३. **हात –** दोन्ही हाताच्या मुठी घट्ट वळवा त्या छाती पर्यंत नेऊन १५ सेकंदापर्यंत धरा. तुम्हाला शक्य होईल तेव्हडी मुठ घट्ट करा. हळूहळू ३० सेकंदात हा ताण सोडा व सैलपणा अनुभवा.

४. **पाय –** कमरेपासून पायापर्यंत एक ताण, घट्टपणा अनुभवा १५ सेकंदापर्यंत. हा ताण ३० सेकंदामध्ये सोडून द्या. तुम्हाला जाणवेल तुमच्या शरीर व मनाचा ताण पण निघून गेला आहे. दरम्यान एका लयीत श्वास घेत राहा हे तुम्हाला खूप आनंद, शांतता देईल.

पालकांसाठी व शिक्षकांसाठी सूचना

स्वत:ची ओळख पटवण्यासाठी आपण जसे आहोत तसे स्वीकारणे ही अतिशय महत्त्वाची पायरी आहे. (यासाठी एखाद्या प्रौढाची मदत घेतली जाऊ शकते.) परिणामी आपल्यामध्ये दोषांपेक्षा गुण अधिक आहेत हे मुलांना समजेल इथे दिलेल्या प्रश्नांची उत्तरे त्यांना विचारा त्या उत्तरांच्या माध्यमातून त्यांची स्वत:ची प्रतिमा, बलस्थाने यांची कल्पना येईल त्यांच्या भविष्यासाठी हे उपयुक्त ठरेल.

- माझी बलस्थाने कोणती?
- काय केल्यामुळे मी अजून चांगला, हुशार व बलवान होईल?

५ मला माझ्या बद्दल आवडणाऱ्या पाच गोष्टी कोणत्या?

1) ______________________

2) ______________________

3) ______________________

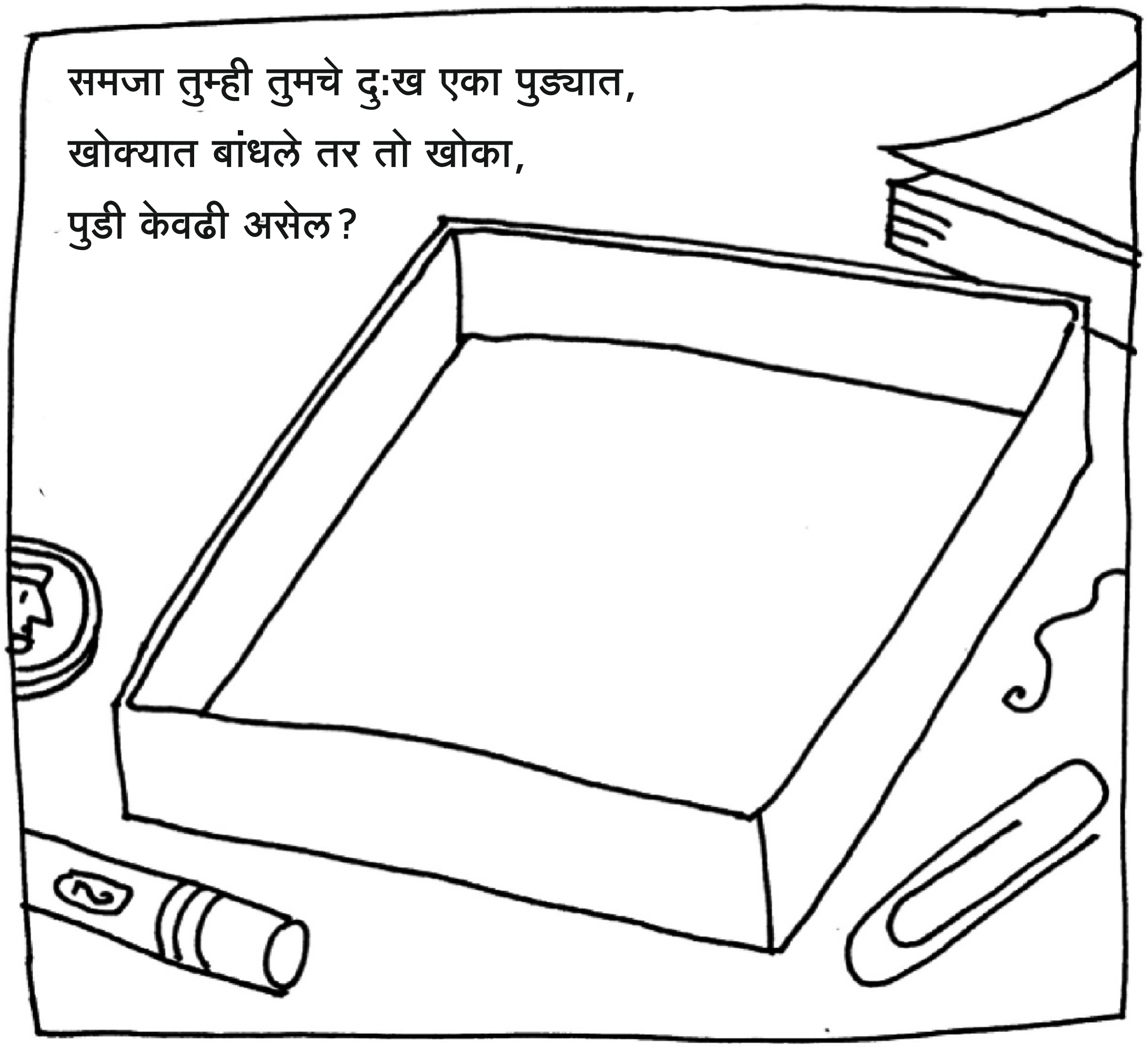
4) ______________________

5) ______________________

मुलांसाठी दु:खदायी, वेदनादायी, गोष्टी समजून घेणे.

मुलांच्या शारीरिक किंवा मानसिक समस्या समजून घेतल्यामुळे ती तुमच्या जास्त जवळ येतात. त्यांच्या खुपनाऱ्या गोष्टी, समस्या समजल्यामुळे त्या सोडवता येतात. त्यावर उपाय करता येतात. (प्रौढांच्या मदतीने) असे केल्याने त्यांना त्यांची काळजी घेणारे कोणीतरी आहे हे पटेल. त्यांना त्यांचे मन मोकळे करून बोलू द्या. त्यांना दु:खी करणाऱ्या गोष्टी जाणून घ्या. त्यासाठी काही कल्पना करा याप्रमाणे –

समजा तुम्ही तुमचे दु:ख एका पुड्यात, खोक्यात बांधले तर तो खोका, पुडी केवढी असेल? कशी असेल? ते कसे दूर करता येईल? इ.



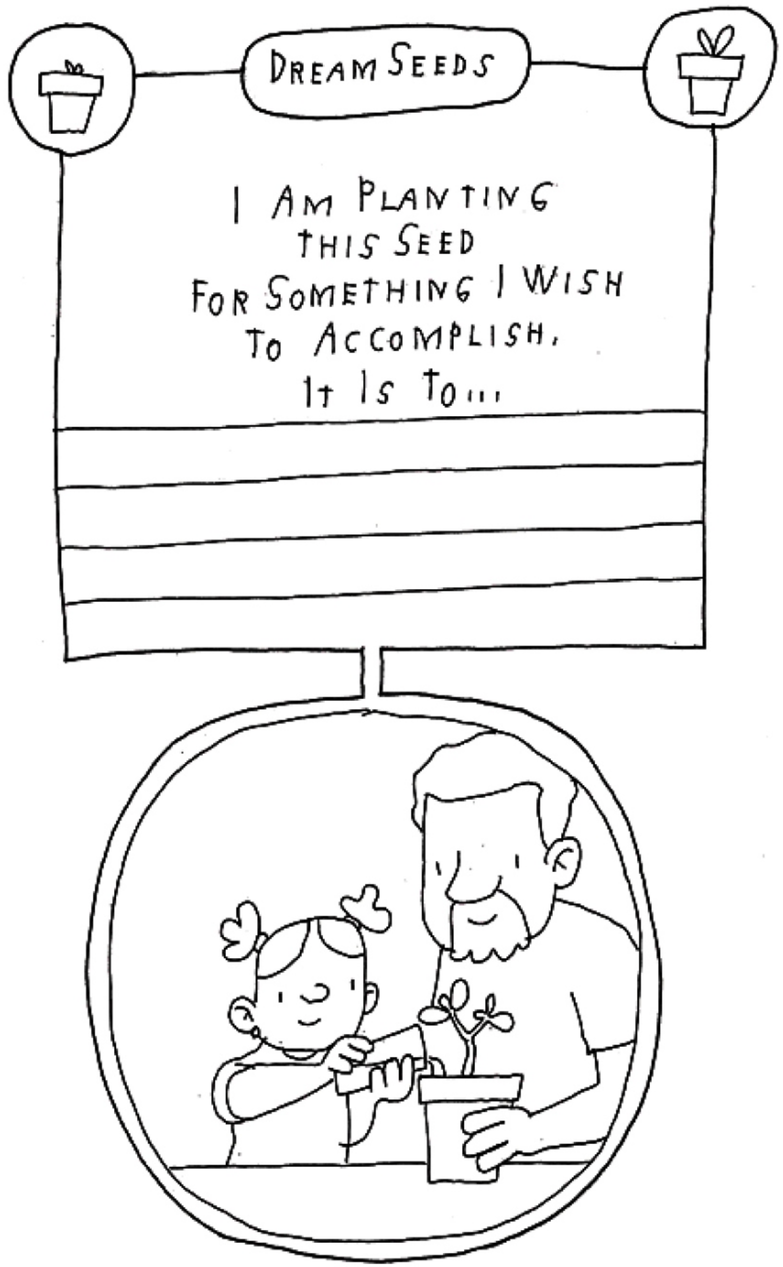
Facilitators can these worksheets as cues / prompts during the sessions a verbal sentences, need not be printed sheets only.

एखाद्या कटू, दु:खी, भयावय अनुभवापासून मुलांना दूर करणे.

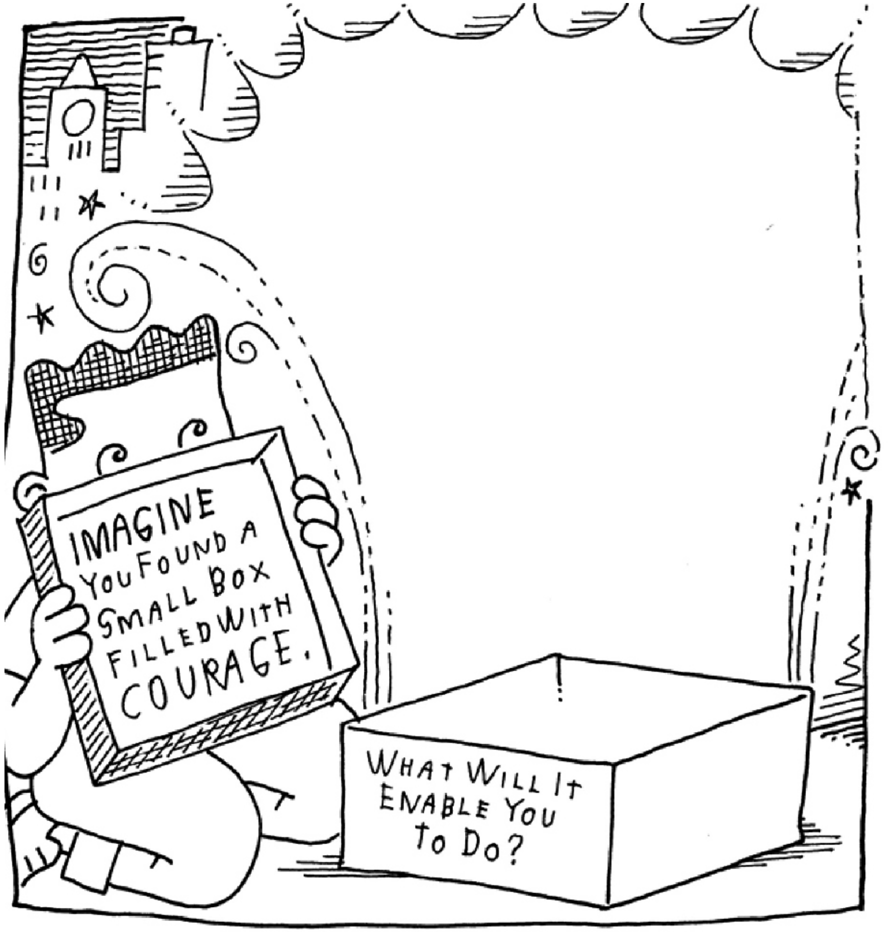
मुल जर एखाद्या कटू, अप्रिय, दु:खी घटनेला सामोरे गेले असेल व त्या घटनेचा त्यांच्या मनावर प्रभाव असेल तर त्यांला त्यापासून दूर नेणे हे एक आव्हानात्मक काम आहे. अशा मुलांना एखाद्या रोपट्याची काळजी घ्यायला लावणे पाणी, खत घालणे अशा प्रकारे त्यासाठी प्रार्थना करायला शिकवले तर ते मुल भूतकाळातील घटना विसरू शकते. एखाद्या कुंडीत काही बिया टाकून वाढणारे रोपटे मुलांना दाखवले तर त्याला आनंद होतो. या संदर्भात मुलांशी साकारात्मक बोलणे गरजेचे आहे.

(याप्रमाणे आणखी काय काय करू शकतो हे विचारून त्यांना कल्पना करू द्या. वेगळा विचार केल्याने त्यांची भीती कमी होईल संपेल.)

For Facilitators : How can you stretch your children's imaginations when you do this or a similar activity? How did you praise your children for trying a new activity and for their positive behaviors? What other ways can you use to encourage them?



मुले मानसिक दृष्ट्या धैर्यवान बननण्यासाठी कृती कार्यक्रम



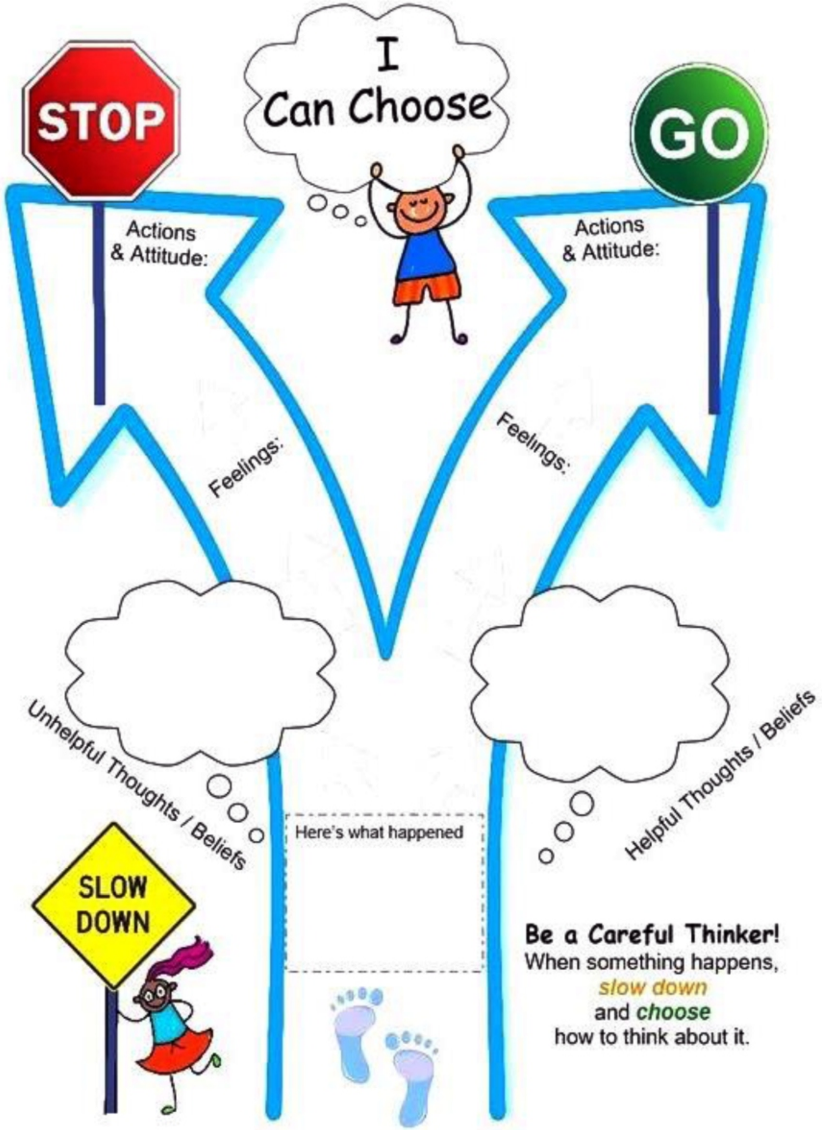
For Facilitators : How can you stretch your children's imaginations when you do this or a similar activity? How did you praise your children for trying a new activity and for their positive behaviors? What other ways can you use to encourage them?

मुलांना ही गोष्ट चांगली समजावून सांगा कि धैर्य हे आपल्यामध्ये आपोआप येत नाही पण एखाद्या कठीण, घाबरणाऱ्या किंवा अवघड प्रसंगात घाबरवतो पण एका विशिष्ट ठिकाणी आपण दाखवलेले प्रसंगवधान केलेला विरोध, चुकीच्या कृतीला दिलेला नकार हे सिद्ध करतो की आपण धैर्यवान आहोत. धैर्यवान मुले दयाळू पण असतात. वर्गात एखादा नवीन विद्यार्थी आला तर त्याच्याशी चांगले प्रेमाने वागणे हे पण धीराचे द्योतक आहे.

मुलांच्या धीरवृत्तीचा कस लावणाऱ्या प्रसंगातून त्यांना जाऊ द्या. खेळ, कला, धाडसी कृती त्यांना पुढील आयुष्यात धीट बळकट बनवतील ते कमकुवत नाही हे त्यांना समजू द्या.

शिक्षक / पालक – पान नं. ७६ वर दिलेले चित्र दाखवून त्यांना बोलते करा त्यांच्या कल्पनाशक्तीला वाव द्या. त्यांनी केलेल्या नाविन्यपूर्ण गोष्टींची स्तुती तुम्ही कशी कराल? अजून कोणत्या मार्गांनी त्यांना प्रोत्साहन देता येईल?

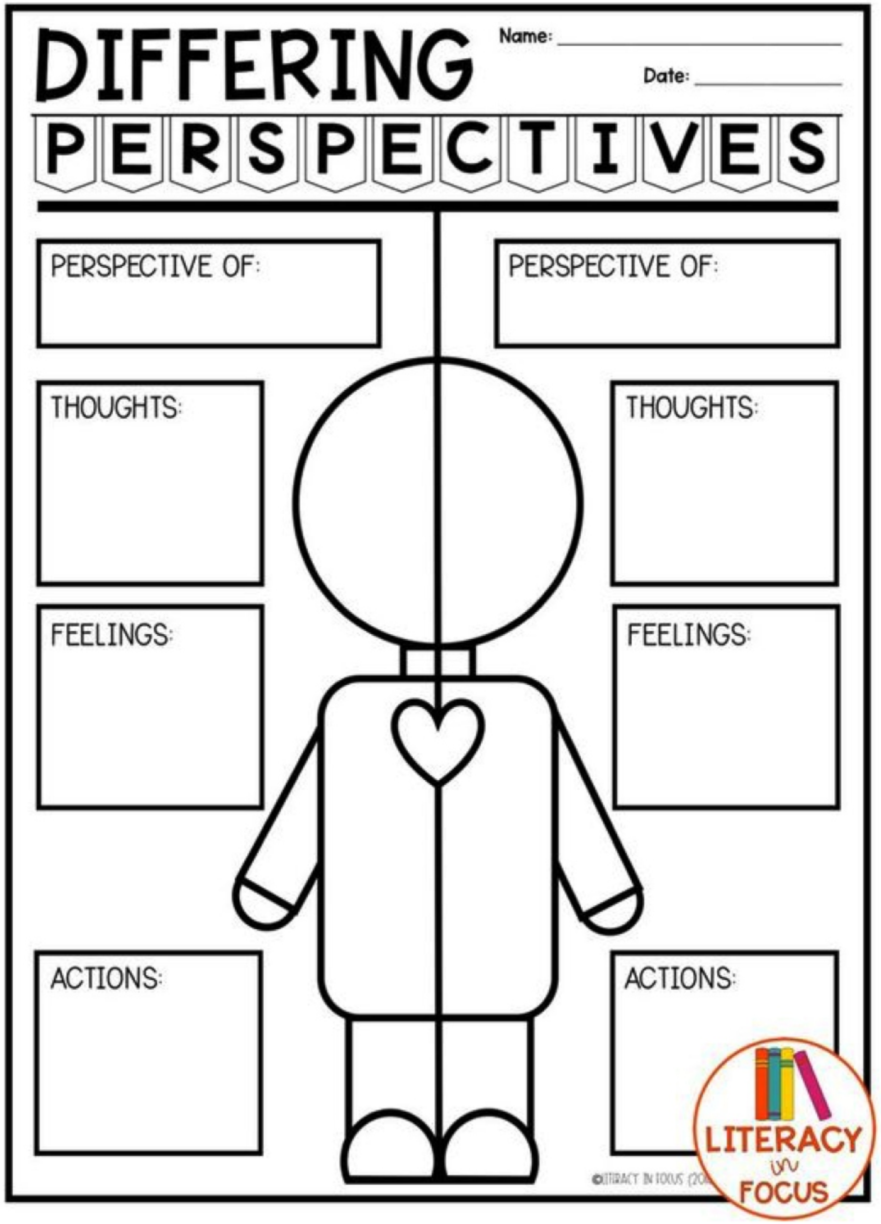
मुलांना शांततेने विचार करायला शिकवणे



शिक्षक व पालकांसाठी

थोड्या काळासाठी फक्त शांत बसून राहणे हे मुले व त्यांच्या पालकांसाठी सुद्धा गरजेचे आवश्यक आहे. त्यामुळे उर्जा मिळते. मुल जर खूप गोष्टी वस्तू मागत असेल, चिडचिड करत असेल त्याला एकटे राहायचे असेल, सांगितलेले ऐकत नसेल तर अशा मुलांसाठी एक तक्ता दिला आहे तो मुलांना शांत बसवण्यासाठी आलेली परिस्थिती नीट हाताळण्यासाठी उपयोगी ठरेल. त्यामुळे मुले शांत स्वस्त होण्यास मदत होऊ शकेल. प्रत्येक मुल हे विशिष्ट असते. काही मुलांना वेगवेगळ्या गोष्टी करायला आवडत असतील तर काहींना एखादीच गोष्ट आवडत असेल तुम्ही त्यांचे पालक किंवा शिक्षक आहात म्हणून तुम्हाला त्यांच्या बाबतीत सर्व काही माहित आहे असे समजू नका. तिचे /तिची निरीक्षण करत त्यांच्याशी बोला. तुम्ही करायला सांगितलेल्या गोष्टी मुल करू शकत नसेल तर त्याचा आग्रह धरू नका. मुलाला काय करायला आवडेल हे त्याला निवडू द्या त्यासाठी त्याला पाठींबा द्या. आजच्या प्राप्त परिस्थितीत जगच ठप्प झाले आहे. पण मुले अनेक प्रकारच्या कल्पनांनी ओसंडून वाहत असतात त्यांच्याकडे अनेक योजना असतात. मुलांना ह्या पार्श्वभूमीवर शांत करणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. पान नं. ७७ वर दिलेला तक्ता बघून मुलांकडून या गोष्टीचे पालन करून घेता येईल.

वेगवेगळे दृष्टीकोन समजून घेण्यासाठी कृती आराखडा



प्राप्त परिस्थितीकडे वेगळ्या कोनातून बघणे म्हणजे एखाद्याचा दृष्टीकोन तुम्ही स्वत:ला त्यांच्या जागेवर कल्पून परिस्थितीचा विचार करावा लागणार आहे.

त्यांचे वेगवेगळे कल्पना दृष्टीकोन समजून घ्या. मुलांना हे अवघड वाटत असेल तर त्यांना मैत्री करणे, टिकवणे यासाठी त्रास होऊ शकतो. एखादी गोष्ट, घटना निर्णय मुलाला आवडली नसेल तर तसा निर्णय घेण्याची भूमिका त्याला समजवा. दुसरे काय करता येईल हे त्याला विचारा.

पान नं. ७८ वरील तक्ता विचारात घेऊन त्यांचे कृतीकार्यक्रम जाणून घ्या. एखादा दुकानदार ग्राहकाला वस्तू विकतांना वस्तूचे महत्त्व कसे समजावून सांगतो व ती वस्तू घ्यायला त्याला भाग पाडतो. अशा रीतीने त्यांना काही मुद्दे समजावता येतील.

वेगवेगळ्या मदत करणाऱ्या संस्थाचे फोन नंबर

National Helpline 1091

Organization	Phone Number
Stree Mukti Sanghatana	8291821061
(Mala Bolaycha Aahe)	9870217795
	7767909222
	8692034587
	9970161988
	98332 63606
Sakhya	9890312402
SNEHA crisis helpline	9833052684
	9167535765
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511
Abhay helpline	9423827818
Swayam	9830079448
	9830204393
	9830204322
	9830737030
Swayam (specialised helpline)	9830772814
Jagori	8800996840
	(011)26692700
Gauravi Sakhi	18002332244
Women power line (Uttar Pradesh)	1090
Women in Governance (Assam)	6003214180
Shakti Shalini	(011) 24373737
	(011) 243724379

Organization	Phone Number
Women/police helpline	1091
	1291
Cehat	9029073154
CORO	9892632382
Urja Trust	7045991985
	7045731583
Police helpline Mumbai	103
Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Vishakha	7425018111
iCall - TISS	9920241248
	8369799513
	9372048501
Saheli	(011) 2461 6484
Bhumika Women's	18004252908
Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588

Acknowledgments :

- The training and resource material in this toolkit for 'Psychosocial Support for Children during COVID-19' has been carefully curated with inputs from the following for UNICEF India Country Office and CHILDLINE India Foundation:
- Toolkit content developed, curated & designed by Ms. Sonal Kapoor and Mr. Jaswinder Singh, Protsahan India Foundation, New Delhi, India
- Original Mandala art using animal symbolism contributed for this kit by artist Ms. Elena Rockinger from Germany
- Original illustrations have been contributed by freelance artist Ms. Isha Tangadpalliwar, Pune, India

References :

- Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
- The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
- Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-forCaregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious Disease-Outbreaks/SMA14-4886
- Coping With Stress During Infectious DiseaseOutbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C
- CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
- UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens:https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID 19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
- Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (https://www.makebeliefscomix.com/about -creator-illustrator/), Literacy in Focus (https://www.litinfocus.com) with Protsahan India Foundation's (https://protsahan.co.in) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
- Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
- https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children
- https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/
- https://www.verywellmind.com/how-do-i -practice-progressive-muscle-relaxation-3024400
- https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/
- https://www.polkfl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf