కోవిడ్-19 సమయంలో పిల్లలకు మానసిక సామాజిక సహాయము

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుల కొరకు మార్గదర్శిని (మాన్యువల్)

తొలి పలుకులు

కోవిడ్-19 మహమ్మారి భారతదేశంలో మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తున్న సమయంలో ఒకే ఒక్క విషయాన్ని నిర్ధారణగా చెప్పవచ్చు - ప్రస్తుతం వ్యాధి వ్యాప్తి ప్రజల ఆరోగ్య, ఆర్థిక పరిస్థితులపై మాత్రమే కాక అన్ని దేశాల ప్రజల మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తోంది.

ఈ ప్రభావాలు వివిధ ప్రజా సమూహాలపై వివిధ రకాలుగా ఉంటాయి. వీటిలో ఒక సముదాయం కోవిడ్-19 మన ప్రపంచంలో తీసుకు వస్తున్న మార్పులను అర్థం చేసుకోవడం, స్వీకరించడం, మరియు వాటిని ఎదుర్కోవడంలో అదనపు సవాళ్లను స్వీకరించవలసిన ఉంటుంది - వాళ్లే మన బాలలు.

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ప్రజల కదలికలపై ఆంక్షల వల్ల బాలలు వారి మానసిక వికాసానికి, ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కలిసిమెలిసి ఉండడం, ఆటలు, పాటలు, చివరికి భౌతికంగా దగ్గరితనానికి కూడా దూరమవుతున్నారు. పాఠశాలల మూసివేత వల్ల బాలలు తోటి పిల్లలతో కలవడం, కలిసి నేర్చుకోవడం వంటి వాటికి కూడా దూరమై పోతున్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో బాలలు అయోమయంలో పడి నిరాశ, నిస్పృహ మరియు ఆందోళనకు గురయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీటి కారణంగా బాలలు, ముఖ్యంగా యవ్వన (కౌమార) దశలో ఉన్నవారు సామాజిక మాధ్యమాలను ఆశ్రయించడం మరింత తీవ్ర పరిణామాలకు దారి తీస్తోంది. కొంతమంది పెద్దలు ప్రస్తుత పరిస్థితి గురించి యవ్వన (కౌమార) దశలోని పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా వివరించడానికి వివిధ మార్గాలను కనుగొనడానికి సతమతమవుతున్నారు. ఇది కూడా మరింత నిరాశ మరియు ఆందోళనకు గురి చేయవచ్చు.

అలాగే ఈ పిల్లల తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుల పై కూడా కొత్త ఒత్తిడి పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది పిల్లల సంరక్షణ మరియు వారితో మమేకమయ్యే సామర్థ్యాలను దెబ్బ తీయగలదు. పిల్లలు ప్రజలను మరియు పరిస్థితులను చాలా నిశితంగా పరిశీలించే స్వభావం కలిగి ఉంటారు. అందువల్ల వాళ్ళు తమ సంరక్షకులు మరియు ఇతర పౌరులపై ఉండే ఒత్తిడిని గమనించి అర్థం చేసుకుంటారు. ఇది పిల్లలపై కూడా ఒత్తిడి పెంచి వారి సంక్షేమం పై తప్పించుకోలేని ప్రభావం కలిగిస్తుంది.

పై చర్చ కేవలం ఆరంభం మాత్రమే. నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న కుటుంబాలకు ఈ రకమైన ఒత్తిడి అనేక రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులకు దూరమై సంరక్షణ కేంద్రాలలో ఉన్న పిల్లలు, వీధి బాలలు, వలస కుటుంబాల పిల్లల విషయంలో ఇది ఒక పెను సవాలుగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య అత్యవసర పరిస్థితులు గత అనుభవాలు సూచిస్తున్న విధంగా ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో హింస పెరిగిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. ఇది ముఖ్యంగా గృహహింస, పిల్లలు మరియు స్త్రీలపై శారీరక దాడి రూపాలలో వ్యక్తం అవుతుంది. ప్రస్తుతం

ప్రజల కదలికలపై అమల్లో ఉన్న ఆంక్షల వల్ల హింసకు గురైన బాలబాలికలు సహాయం కోసం సహాయ వ్యవస్థలను ఆశ్రయించడానికి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

పిల్లల సంక్షేమం పై కోవిడ్-19 కలిగించే కొన్ని ప్రభావాలను ఎదుర్కొనే ఉద్దేశ్యంతో యునిసెఫ్ — చైల్డ్ లైన్ తో కలిసి ఈ ప్రచురణ తీసుకు రావడం జరిగింది. ఈ మార్గదర్శిని నుండి ఆశించే ప్రయోజనం ఏమిటంటే - తల్లిదండ్రులు, పిల్లల సంరక్షకులు, సహాయకులు, పిల్లలు, మరియు యవ్వన (కౌమార) దశలో ఉన్న పిల్లలకు, కోవిడ్-19 అంటే ఏమిటి, దానిని ఎలా నివారించవచ్చు, దానికి సంబంధించిన ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనలను ఎలా తగ్గించుకోవాలి, ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా గుర్తించాలి వంటి అంశాలను అర్థం చేసుకొని ఒక ఉపకరణంగా ఉపయోగపడి, వారు సురక్షితంగా ఉండటానికి సహాయపడేదిగా ఉండాలి. ఈ మార్గదర్శిని 6 నుండి 10 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన పిల్లలు, మరియు 11 నుండి 19 సంవత్సరాల యవ్వన (కౌమార) దశలో ఉన్న పిల్లల సంక్షేమం కొరకు రూపొందించబడినది. ఇందులో పిల్లలు ఆశావాహ దృక్పథంతో ఆలోచించడానికి మరియు వారి భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరచడానికి వివిధ కార్యక్రమాలు, ఆటలు, మరియు ఇతర పద్ధతులను వివరించడం జరిగింది. స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ భాగస్వామ్యంతో దేశవ్యాప్తంగా కష్టాల్లో ఉన్న బాలలకు ఉపశమనం మరియు, వారికి వారి భావోద్వేగ మరియు మానసికపరమైన సమస్యలకు సహాయం అందించడంలో ముందంజలో ఉన్న చైల్డ్ లైన్ కార్యక్రమాలకు సహకారం అందించడానికి ఈ ఉపకరణం తయారు చేయబడినది. ఈ మార్గదర్శిని పిల్లలు, వారి తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులతో పాటు, మానసిక విద్యను ప్రోత్సహించడంలో ముందుకొచ్చే కార్యకర్తలు, భాగస్వామ్య స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా నియోగించుకోవడానికి ఉద్దేశించబడినది.

మానవ జీవితంలో బాల్యం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. ఈ దశలోనే ఏ వ్యక్తికైనా వ్యక్తిత్వం మరియు భావోద్వేగాలను అదుపులో చేసుకునే సమస్యలకు పునాది ఏర్పడుతుంది. ప్రస్తుత క్లిష్ట పరిస్థితులలో కోవిడ్-19 దుష్ప్రభావాల నుండి ఎక్కువ రక్షణ కావలసిన బాలలకు ఈ ప్రభావాల నుండి కాపాడేందుకు మనమందరం అంకితం అవుదాం.

సొ లేదాద్ హర్రెరో

ఛీఫ్, బాలల రక్షణ విభాగం

యూనిసెఫ్ ఇండియా కంట్రీ ఆఫీస్

సందేశం

మిత్రులారా,

కోవిడ్-19 వ్యాప్తి వల్ల మనలో చాలామంది ఇళ్లకే పరిమితం కావలసి వచ్చింది. మానవ చరిత్ర ఈ కాలాన్ని అసమానమైన విభజన మరియు సంక్షోభమే కాక, ఒక పాఠం, మరియు మానవ సహకారానికి ప్రతీకగా నిలిచిపోనుంది. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ తమ జీవన విధానాలను, మానవ ధర్మాలను పునః సమీక్షించుకోవలసి ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మనం చూసిన అనేక సంక్షోభాలలో వాటి దుష్ప్రభావానికి ఎక్కువగా గురి అయినవారు, ప్రమాదాపు అంచున నిలబడిన వారు, అత్యంత సున్నితులు బాలలే కావడం గమనించవచ్చు. కోవిడ్-19 మహమ్మారి వ్యాప్తిని అరికట్టే పోరాటంలో భాగంగా ప్రస్తుతం మనదేశం లాక్ డౌన్ లో ఉంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ బాధలో ఉన్న బాలలకు, వారికి సంబంధించిన పెద్దలకు - మొదటి రోజు నుండే చైల్డ్ లైన్ యొక్క సందేశం సుస్పష్టం - "మేము లాక్ డౌన్ కాలేదు!" - బాలల సహాయం కొరకు ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయబడిన 1098 హెల్ప్ లైన్ ఏవిధంగా లాక్ డౌన్ కాగలదు?

లాక్ డౌన్ మొదలైనప్పటి నుండి చైల్డ్ లైన్ కు వచ్చే కాల్స్ సంఖ్య 50% పెరిగింది వీరిలో చాలామంది కోవిడ్-19 మహమ్మారిని గురించిన సమాచారం కొరకు కాల్ చేశారు. ఈ కాల్స్ లో ఎక్కువ శాతం భౌతికపరమైన సహాయం, పోషకాహారం, నివాసం, మరియు వైద్య సహాయం కోరుతూ చేసినవే. ఇవే కాక వేధింపులు, శారీరిక హింస, దోపిడీ, బాలకార్మిక, బాల్య వివాహ వ్యవస్థ మొదలగు వాటి నుండి రక్షణ కూడా కోరుతున్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎన్నో అడ్డంకులు మరియు సవాళ్ళు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ చైల్డ్ లైన్ వారిని చేరుకుంది. వారికి ఉపశమనం కలిగించింది, మరియు దీర్ఘకాలిక సహాయం కోసం వారిని సంబంధిత అధికారులతో అనుసంధానం చేయడం జరిగింది. బాలలకు సహాయం అందజేయడంలో మాకు వెలకట్టలేని తోడ్పాటు అందించిన స్త్రీ శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, మరియు జిల్లా పాలనా యంత్రాంగాలు, బాలలకు రక్షణ సేవలందిస్తున్న వారికి మా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము.

వైద్య మరియు ఆరోగ్య పరమైన సేవల పై కోవిడ్ -19 కలుగజేసే దుష్పరిణామాలు అత్యంత కీలకమైనవి మరియు చాలామందికి తెలిసినవే. చైల్డ్ లైన్ 1098 పిల్లలతో చేస్తున్న పని, మరియు ఈ పోరాటంలో నిమగ్నం అవ్వడానికి మానసిక, మరియు భావోద్వేగ సామర్థ్యాలు ఎంత అవసరమో మనకు గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి . బాలలకు ఇది మరింత కీలకమైన సమయం. వారు ప్రస్తుతం వారి కుటుంబాలతో గాని, ఐసోలేషన్ కేంద్రాలలో గాని, బాలల సంరక్షణ సంస్థలలో కానీ, లేక మరెక్కడున్నా సరే.

కాబట్టి, ఈ క్లిష్ట సమయంలో బాలలు తమ స్థైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడంలో సహకరించడానికి వారి తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులకు మానసిక విద్య అవసరం కాదనలేనిది. ఈ మార్గదర్శిని పిల్లల తల్లిదండ్రులకు, సంరక్షకులకు కావలసిన మానసిక విద్యను సాధించడానికి సులువైన ఉపకరణాలను అందించే ఉద్దేశ్యంతో రూపొందించబడినది. వీటి ద్వారా వారు పిల్లలతో భావోద్వేగ బంధాలను ఏర్పరచుకుని, వారి ఆలోచనలను అర్థం చేసుకొని, వేధింపులు మరియు హింసకు దారి తీయగల సందర్భాల పట్ల జాగురూకతతో ఉండగలరు. ఈ విధమైన అవగాహన సాధ్యమైనంత సంతోషపూరిత వాతావరణం ఏర్పడడానికి దోహదపడుతుంది.

చైల్డ్ లైన్ కుటుంబం, బాలల సంరక్షణ ఉద్యోగులు, వేలకొద్దీ స్వచ్ఛంద సేవకులు, మరియు వాలంటీర్లు, పిల్లలు, వారి సంరక్షకులు — సంతోషకరంగా, నిర్మాణాత్మకంగా ఈ క్లిష్ట దశను అధిగమించడంలో ఈ మార్గదర్శిని ఉపయోగపడగలదని ఆశిస్తున్నాము. ఈ మార్గదర్శిని రూపకల్పనలో ఎనలేని సహకారం అందించినందుకు యూనిసెఫ్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదములు. మన గురించి మనం జాగ్రత్తపడుతూ, సురక్షితంగా ఉండటానికి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, పిల్లల పట్ల పూర్తి అంకితభావం ప్రదర్శించాలని కూడా ఆశిస్తున్నాను.

చైల్డ్ లైన్ లో చెపుతూ ఉంటాము “ఒక్క ఫోన్ కాల్ ఒక జీవితాన్ని మార్చగలదు” అని. క్షేమంగా ఉండండి, పోరాడుతూ ఉండండి. ఎవరైనా బాలలు సమస్యలో ఉండడం చూస్తే దయచేసి 1 0 9 8 కి కాల్ చేయండి.

Harleen Walia

హార్లీన్ వాలియా
డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్
చైల్డ్ లైన్ ఇండియా ఫౌండేషన్.

కోవిడ్ -19 వ్యాధి ప్రబలిన సందర్భంలో, ఈ మాన్యువల్ పిల్లల మానసిక, సామాజిక సంరక్షణ మరియు

పిల్లలు నివసించే ప్రదేశాలలో హింసను నివారించడంపై దృష్టి పెడుతుంది

(పిల్లల సంరక్షణ సంస్థలు, కుటుంబాలు, తాత్కాలిక ఐసోలేషన్ వార్డులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు నడిపే శరణాలయాలు మొదలైనవి)

ఈ మార్గదర్శిని గురించి

కోవిడ్-19 లాంటి మహమ్మారి వ్యాప్తిచెందిన ప్రస్తుత సమయంలో పిల్లలు ఒత్తిడి, ఆందోళన, బాధ, మరియు భయాలకు లోనుకావడం సహజం. పిల్లలలో వారి సొంత ఆరోగ్యం మరియు వారు ప్రేమించే వారి ఆరోగ్యంపై ఆందోళన అధికంగా ఉంటుంది, మరియు తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమౌతుంది. ప్రస్తుత డిజిటల్ ప్రపంచంలో సామాజిక మాధ్యమాలు, డిజిటల్ వేదికల ద్వారా పిల్లలు అనేక రకాల సమాచారం మరియు వార్తలను తెలుసుకోగలుగుతున్నారు. వీటిలో కొంత అవాస్తవ సమాచారం పిల్లలను మరింత ఒత్తిడి ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. పిల్లలు బయటికి గాని, బడికి గాని వెళ్ళలేని, ఆడుకోడానికి వీలులేని, ఎవరితోనూ స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకోవడానికి సాధ్యం కాని పరిస్థితులలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతున్నది. క్వారంటైన్ లేదా ఐసోలేషన్ లో ఉంచబడ్డ పిల్లలకు వారి కుటుంబాలలో హింస మరియు వేధింపులు పెరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. పిల్లలపై ఒత్తిడి స్థాయి పెరిగిపోతే లింగ ఆధారిత హింస మరియు ఇతర రకాలైన హింసకు దారితీసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.

తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు పాత్ర

- పిల్లలు ఆనందంతో, ఆరోగ్యంగా మరియు క్షేమంగా పెరుగుతూ వారి పూర్తి సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకునే వాతావరణాన్ని కల్పించడం
- పిల్లలు వారి ఆలోచనలు మరియు భావాలను వ్యక్త పరచగల ఎలాంటి ప్రశ్నలనైనా వేస్తూ వాటికి నిజాయితీతో కూడిన సమాధానాలు పొందే, మరియు వారి ఆలోచనలు వినగలిగే అవకాశాలను కల్పించడం.

ఈ మార్గదర్శిని మీకు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

- పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యం, సంక్షేమం, మరియు హింస, వేధింపుల పెరుగుదలపై మహమ్మారి కలుగజేసే పరిణామాలను అర్థం చేసుకోవడానికి.
- సంరక్షకులు పిల్లలతో సంర్ధవంతగా మరియు ఆశావాహ దృక్పథంతో మెలగడానికి అవసరమైన సమాచార వనరులను అందించడానికి.

ఈ మార్గదర్శినిని ఎలా వినియోగించాలి ?

- **ఈ మార్గదర్శిని లో పిల్లల్లో ఒత్తిడి ఆందోళనలను అదుపు చేయడానికి సులభమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి.** ఇవి వినోదాత్మకంగా మరియు ఆహ్లాదకరంగా ఉంటాయి. వీటిని ఉపయోగించే ముందు పిల్లలు ప్రశాంతంగా, విశ్రాంత పూరిత వాతావరణంలో ఉండేలా చూడాలి. ప్రతి కార్యక్రమానికి ముందు ఇచ్చిన సూచనలను పాటించాలి. అయితే పిల్లలు ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడానికి ఆసక్తి చూపకపోతే వారిని బలవంత పెట్టకూడదు. వారంతట వారే పాల్గొనేటట్లు చూడాలి.

- **మార్గదర్శిని లో వివరించిన కార్యక్రమాలు చిన్నపిల్లలు (6 నుండి 10 సంవత్సరముల వయస్సు) మరియు యవ్వన (కౌమార) దశ (11 నుండి 19 సంవత్సరముల వయస్సు) అనే రెండు దశల పిల్లల కొరకు వినియోగించవచ్చు.** ఈ కార్యక్రమాలు సూచనాత్మకమైనవి మాత్రమే. తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు ఇలాంటి ఇంకొన్ని కార్యక్రమాలను జోడిస్తే మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొన్ని కార్యక్రమాలలో పై రెండు దశలకు చెందిన పిల్లలు కూడా పాల్గొనవచ్చు. ఉదాహరణకు స్టోరీ బోర్డు తయారీ.

- **ఈ మార్గదర్శిని లో అందించబడిన/ పొందుపరచబడిన కార్యక్రమాలు మరియు సమాచారాన్ని ఉపయోగించి కోవిడ్- 19 మరియు వాటి ప్రభావాల గురించి పిల్లలతో చర్చించాలి.** వారు తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా చెప్పేట్లు చేయండి. ప్రతి రోజు ఒక నిర్ణీత సమయంలో ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహించండి.

- **ఒకవేళ కలర్ పేజీలను ప్రింట్ చెయ్యలేకపోతే పిల్లలకు అలాంటి పేజీలను స్మార్ట్ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ స్క్రీన్ పై చూపించి వారే స్వయంగా రంగులు వేసేలా ప్రోత్సహించవచ్చు.** మార్గదర్శిని లో చూపించబడిన విషయాలు సూచనాత్మకమైనవి మాత్రమే; పిల్లలు వారి సృజనాత్మకతను ప్రదర్శించేలా ప్రోత్సహించాలి; మీరు కూడా మార్గదర్శిని లో ఇచ్చిన మెటీరియల్ (సమాచారాన్ని లేదా విషయాలను) ఉపయోగించి కొత్త కార్యక్రమాలు రూపొందించవచ్చు.

- **చైల్డ్ లైన్ ఉద్యోగులు మరియు స్వచ్ఛంద సంస్థల కార్యకర్తలు, పిల్లల తల్లిదండ్రులు మార్గదర్శిని లోని కార్యక్రమాలు అమలు చేయడంలో పిల్లల తల్లిదండ్రులకు మరియు సంరక్షకులకు సహాయపడాలి.**

ఇందులో పొందుపరచిన విషయాలు ఏమిటి?

విషయములు

- పిల్లల మానసిక అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం
- వేధింపులకు గురి అయ్యే అవకాశం ఉన్న పిల్లల భావోద్వేగ అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం
- ఒత్తిడిలోనూ మరియు ఆపదలో ఉన్న పిల్లలకు వాటిని ఎదుర్కొనడంలో సహాయం చేయడం.
- ప్రత్యేకమైన సహాయం అవసరమయ్యే పిల్లల మానసిక క్షోభను గుర్తించడం
- పిల్లలతో కోవిడ్ — 19 గురించి మాట్లాడడం
- కోవిడ్ — 19కి సంబంధించి వచ్చే పుకారులను గురించి మాట్లాడటం
- మితిమీరిన హింస, దూషణ, మరియు దోపిడి లాంటి అంశాలను ఎదుర్కొనడం / నివారించడం
- 6-10 సంవత్సరముల వయసు కలిగిన పిల్లల కొరకు టూల్ కిట్
- 11 -19 సంవత్సరముల వయసు కలిగిన పిల్లల కొరకు టూల్ కిట్
- పిల్లలు మరియు యవ్వన (కౌమార) దశలో ఉన్న వారికి తగు సలహా యిచ్చుట మరియు వర్క్‌షీట్లు ఇవ్వడం

కోవిడ్-19 మహమ్మారి వ్యాప్తి సమయములో పిల్లల మానసిక — సామాజిక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సంక్షేమం

పిల్లల భావోద్వేగ అవసరాలను అర్థంచేసుకోవడం

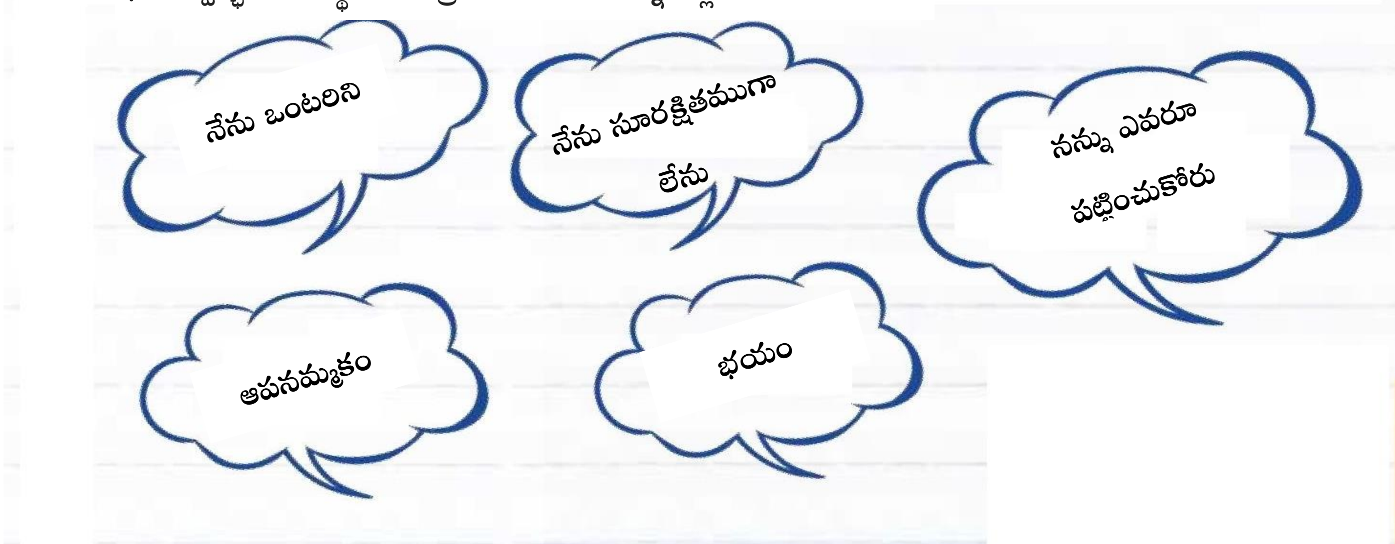
1. పిల్లలు మానసిక బాధలను (ఆందోళన, విచారము) వివిధ రకాలుగా ప్రదర్శించవచ్చు. ప్రతి బాలుడు/ బాలిక భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తారు. కొందరు నిశ్శబ్దంగా ఉండి పోవచ్చు, మరికొందరు కోపం లేదా విపరీత ప్రవర్తన ద్వారా తమ మానసిక బాధలను వ్యక్తపరచ వచ్చు. సంరక్షకులు పిల్లల పట్ల సహనంతో వ్యవహరించి వారి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవాలి.
2. ఏ ఒక్క భావోద్వేగాన్ని కొట్టిపారేయ కూడదు. సంరక్షకులుగా మనం సహానుభూతితో అర్థం చేసుకోవాలి.
3. కొన్నిసార్లు ఆటలు, చిత్రలేఖనం లాంటి సృజనాత్మక భాగస్వామ్య కార్యక్రమాలు పై ప్రక్రియకు ఉపయోగపడతాయి. పిల్లలు చిరాకుపరిచే భావాలైన కోపం, భయం, మరియు విచారం వంటి భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరచడానికి సానుకూల మార్గాలను అనుసరించేలా సహాయపడాలి.
4. రోజువారి కార్యక్రమాలు, ప్రణాళికలు వీలైనంత యధావిధిగా కొనసాగేలా చూడాలి.
5. పిల్లలు ఇంట్లో హింసను చూస్తున్నా, లేక వారే హింసకు గురవుతున్నా అది వారిలో విపరీతమైన బాధకు కారణమై వారిలో వినాశకరమైన ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది.
6. వ్యాధికి గురైన వారిని వివక్షాపూరితంగా చూడటం, లేదా దూరం పెట్టడం వంటివి చేయకూడదని పిల్లలకు వివరంగా చెప్పాలి.
7. అదేపనిగా కోవిడ్-19 కు సంబంధించిన వార్తలు చూడటం, దానిని గురించి అతిగా చదవడం, వినడం, లేదా చర్చించడం చేయకూడదు. పిల్లలు ఇతర విషయాలపై దృష్టి మరల్చేలా చూడాలి.
8. కుటుంబంలో కానీ, బాలల సంరక్షణ కేంద్రంలో గాని ఎవరికైనా జబ్బు చేస్తే ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళినప్పుడు, ఎవరైనా చనిపోయినపుడు పిల్లలలో ఆందోళన అధికం కావచ్చు. అలాంటప్పుడు వారికి ప్రత్యేకమైన సహాయం అవసరంకావచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో ప్రొఫెషనల్ కౌన్సిలర్లను, లేదా చైల్డ్ లైన్-1098 ను గాని సంప్రదించండి.
9. ప్రత్యేకమైన సహాయం కొరకు NIMHANS - టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 080 46110007 కు ఫోన్ చేయండి.

వేధింపులకు గురిఅయ్యే అవకాశం ఉన్న పిల్లల భావోద్వేగ అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం

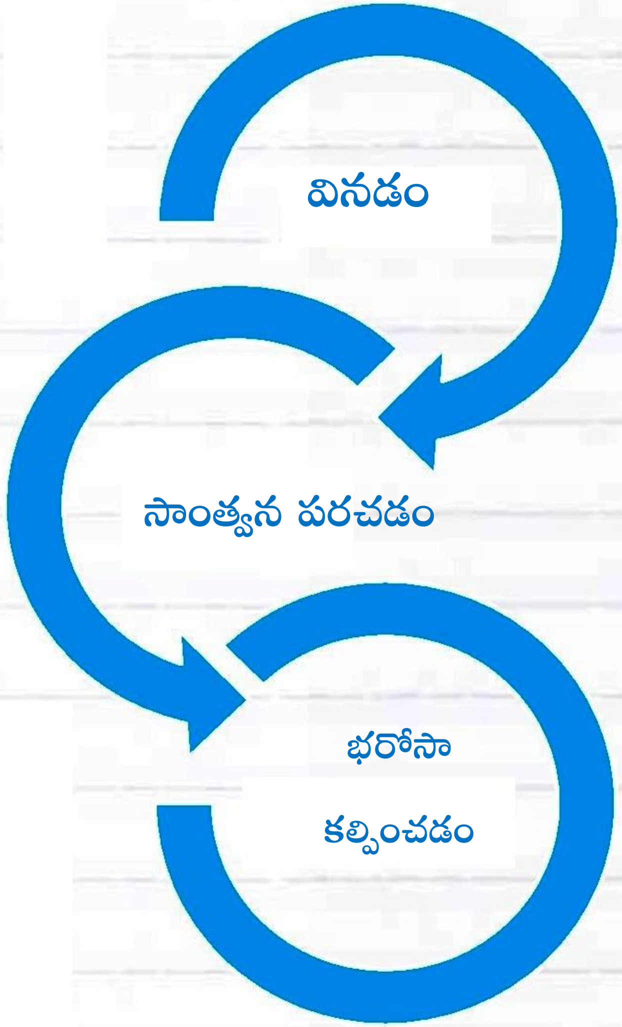
వేధింపులకు గురి అయ్యే అవకాశం స్థితిలో ఉన్న పిల్లలు మరిన్ని ఎక్కువ సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. అందుచేత వారి పట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ మరియు జాగరూకత అవసరం. ఈ పిల్లల్లో కొందరికి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొని సహాయపడగల సహాయక వ్యవస్థలు లేవు. కోవిడ్-19 వల్ల కలిగే భయం మరియు ఒత్తిడి వారిలో అభద్రతా భావాన్ని మరింతగా పెంచుతుంది. వీటిని సకాలంలో పరిష్కరించకపోతే వారి పరిస్థితి మరింత తీవ్రమై మానసిక అనారోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ఇందులో ఈ క్రింద చెప్పబడిన బాలలు ఉంటారు:

- బాలల సంరక్షణ గృహాలలో, లేదా తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ లేకుండా పెరుగుతున్న పిల్లలు
- వీధి బాలలు
- ఐసొలేషన్ సెంటర్లలో ఉంటున్న వలస కూలీల పిల్లలు
- ఇతర స్వచ్ఛంద సంస్థలలో ఆశ్రయం పొందుతున్న పిల్లలు మొదలగువారు



ఒత్తిడికి గురయ్యే సందర్భాలలో బాలలకు సహాయపడటం



వినడం: పిల్లలు వారి భావాలను **వ్యక్తపరచడానికి** అవకాశాలు కల్పించండి. వారి భయాందోళనలు పంచుకునేలా ప్రోత్సహించేలా ప్రశ్నలు వేస్తూ సహాయపడాలి.

సాంత్వన పరచడం: పిల్లలు **హాయిగా (సుఖంగా), మరియు మానసికంగా ప్రశాంతంగా** ఉండటానికి సులభమైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించండి. ఉదాహరణకు: కథలు చెప్పడం, వారితోపాటు ఆడటం, పాడటం, వారు ధైర్యం, దయ, మరియు ఎవరికైనా సాయం చేయడం లాంటి మంచి గుణాలను ప్రదర్శించినప్పుడు వారిని తరచు **అభినందించండి.**

భరోసా కల్పించడం: మీరు పిల్లల రక్షణ కొరకు సంసిద్ధులుగా ఉన్నారన్న నమ్మకాన్ని/ భరోసాని వారికి కల్పించండి. వారికి ప్రామాణికమైన మరియు ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని మాత్రమే అందించండి.

ప్రత్యేక సహాయం అవసరమైన మానసిక భయాందోళన లక్షణాలు గుర్తించడం

ప్రస్తుత మహమ్మారి వల్ల కొందరు పిల్లలు తీవ్ర మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనవచ్చు. వీటిని కింది లక్షణాల ఆధారంగా గుర్తించవచ్చు:

- నిద్రపోవడం మరియు ఆహారం తీసుకోవడంలో సమస్యలు
- పీడ కలలు
- ఎవరితోనూ కలవక పోవడం లేదా మందకొడిగా ఉండడం
- శారీరక కారణాలు లేకున్నా కడుపు నొప్పి లేదా తలనొప్పి అని చెప్పడం
- భయాలు కలిగి ఉండడం, ఒంటరిగా వదిలేస్తారని భయపడుతూ ఉండడం
- ఇతరులను పట్టుకున్నట్లుగా, ఆధారపడే స్వభావం ప్రదర్శించడం
- కొత్త భయాలు చూపడం (ఉదాహరణకు - చీకటికి భయపడడం)
- ఆటలు మరియు ఉల్లాసభరితమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం పట్ల ఆసక్తి తగ్గడం
- విచారంగా ఉండడం, మామూలు కంటే ఎక్కువగా ఏడవడం లేదా సరైన కారణం లేకుండా ఏడవడం

ఇలాంటి పిల్లలకు శిక్షణ పొందిన ప్రొఫెషనల్స్ నుండి ప్రత్యేక సహాయం అవసరమని గుర్తించండి.

ఫోన్ చేయండి: చైల్డ్ లైన్ 1098

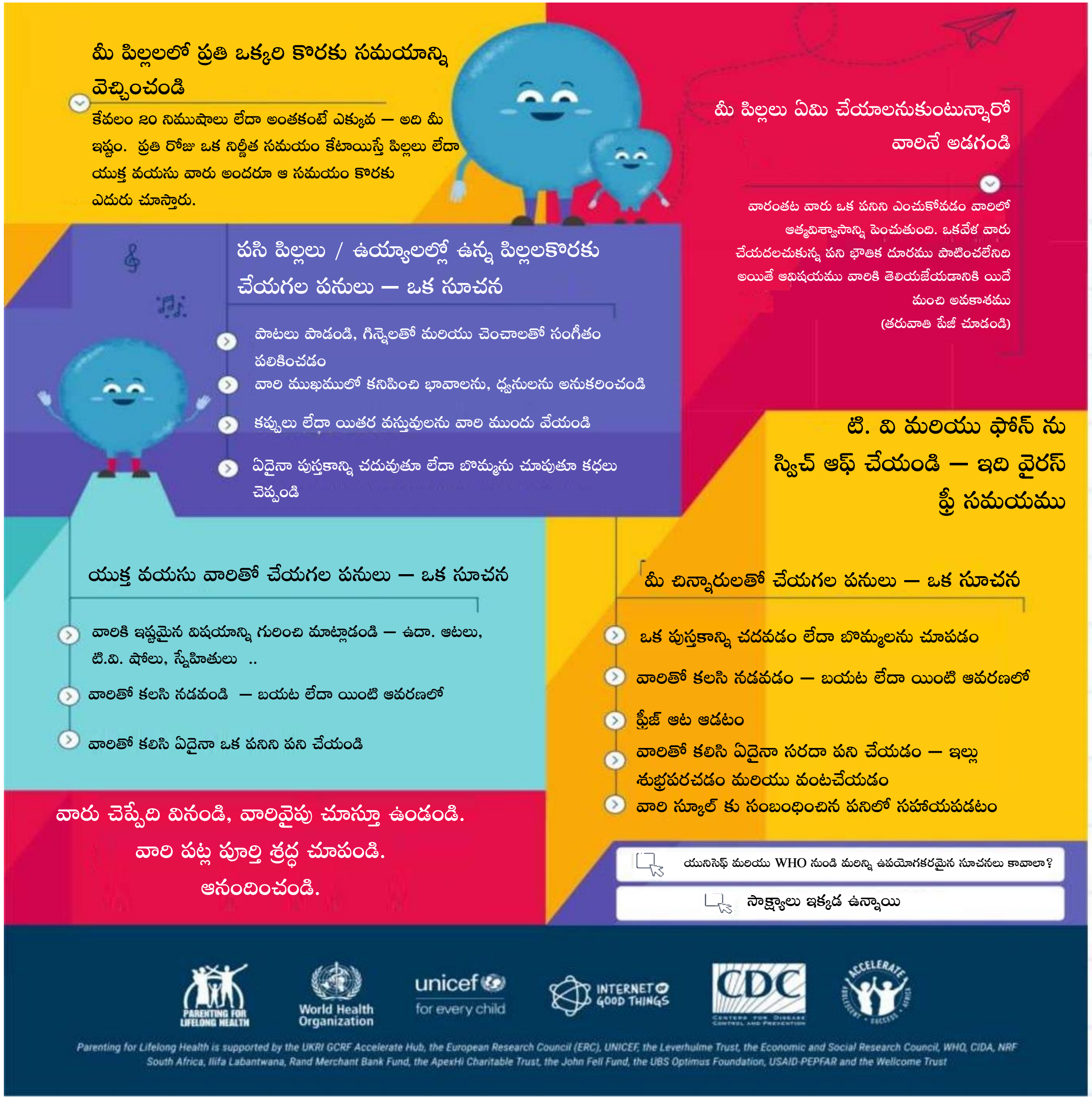
బాలల సంక్షేమ కమిటీ / జిల్లా బాలల సంరక్షణ శాఖ , NIMHANS - 080 4110007

కోవిడ్-19 గురించి పిల్లలకు చెప్పడం

- ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఏమి జరుగుతున్నది అని తెలుసుకోవడంలో పిల్లలకు పెద్దల సహాయం చాలా అవసరం.
  - పిల్లలకు, వారు అర్థం చేసుకోగలిగే స్థాయిలో, ఏమి జరుగుతుందో వివరించండి.
  - బాలల వయస్సుకు తగిన విధంగా మరియు సరళంగా ఉండాలి.

- పిల్లల శారీరిక మరియు మానసిక అవసరాల మేరకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలకు సంబంధించి సులువైన చిట్కాలు మరియు కోవిడ్-19 గురించి వారికి ఎలా చెప్పాలి అనే అంశాలు తర్వాతి పేజీలలో వివరించడం జరిగింది.

- ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖచే ధృవీకరించబడిన, నమ్మకమైన సమాచారం కొరకు తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు 1 0 7 5 (టోల్ ఫ్రీ) నంబరుకు లేదా 011-23978046 కు కాల్ చేయవచ్చు. ఇక్కడ ఇవ్వబడిన ఈ-మెయిల్ కు కూడా రాయవచ్చు – ncov2019@gov.in or ncov2019@gmail.com



కోవిడ్-19
పిల్లల పెంపకము: నాణ్యమైన సమయము

పనికి పోలేక పోతున్నారా?
బడులు మూసివేసినారా?
డబ్బుల గురించి బెంగగా ఉందా?
ఒత్తిడికి గురికావడం మరియు నిస్తేజంగా అనిపించడం సహజమే.
బడులు మూసివేయడం తో మనము మన పిల్లలు మరియు యుక్త వయసు (కౌమార దశలో ఉన్న) వారితో మన బంధాలను బలపరచుకోవడానికి ఒక అవకాశం.
ఇది సరదాగా గడపడానికి ఉచితంగా లభించిన నాణ్యమైన సమయము.
పిల్లలు తాము సురక్షితంగా ఉన్నట్లు మరియు ప్రేమించబడుతున్నట్లు తల్లిదండ్రులు తమకు ఎంతో విలువ యిస్తున్నట్లు భావించేలా చేస్తుంది.

కోవిడ్-19

పిల్లల పెంపకము: సానుకూలంగా ఉంచడం

మన పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు మనలను కోపానికి గురిచేస్తున్నప్పుడు సానుకూలంగా ఉండడం కష్టమే. "అలా చేయడం ఆపండి!" అని తరచుగా చెప్పాల్సి వస్తుంది. అయితే, మనము వారికి సానుకూలమైన సూచనలు చేస్తూ వారిని పొగుడుతూ మెచ్చుకుంటూ ఉంటే వారు మనం చెప్పినట్లు చేసేందుకు అవకాశం ఉంది.

కోవిడ్-19

పిల్లల పెంపకము: క్రమబద్ధీకరించుకోండి

కోవిడ్-19 మన రోజు వారీ కార్యక్రమాలు — ఇల్లు మరియు పాఠశాలలకు వెళ్ళడం లాంటివాటిని మార్చివేసింది ఇది పిల్లలకు, యుక్తవయసు వారికి మరియు మీకు కూడా కష్టకాలమే.

ఒక క్రొత్త రోజువారీ కార్యప్రణాళిక రూపొందించు కోవడం ఉపయోగకరం కావచ్చు

కోవిడ్-19

పిల్లల పెంపకము: సమాచారాన్ని నిజాయితీ మరియు నిష్కపటంగా చెప్పండి

మాట్లాడడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

వాళ్ళు ఇంతకు ముందే ఏదో విని ఉంటారు.

మౌనము మరియు రహస్యాలు

మన పిల్లలను కాపాడలేవు.

కానీ నిజాయితీ మరియు నిష్కపటంగా

మాట్లాడటం వారిని కాపాడ గలవు.

వారు ఎంత వరకు అర్థం చేసుకుంటారు

అన్నది ఆలోచించండి.

వారి గురించి మీకే బాగా తెలుసు

కోరోనా వైరస్ వ్యాధి (కోవిడ్ -19) గురించి వచ్చే పుకార్లను గురించి పిల్లలతో మాట్లాడడం

కోవిడ్ -19 పై అపోహలు మరియు అపనమ్మకాలు

వదంతులు వ్యాప్తి చెందడం గురించి తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు గమనిస్తూ ఉండాలి. పెద్దలు మరియు పిల్లల గ్రూపులలో వదంతులు మరియు తప్పుడు సమాచారం వల్ల జరిగే అనర్థాల గురించి వారికి బాగా అవగాహన వచ్చేలా చూడాలి.

ఈ క్రింది సమాచారం నిజం కాదు:

1. వైరస్ కేవలం వృద్ధులను మరియు పిల్లలను మాత్రమే కబళిస్తుంది - యువకులను ఏమీ చెయ్యదు
2. పెంపుడు జంతువుల ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది కావున ప్రజలు వారి పెంపుడు జంతువులను వదిలివేయాలి
3. మౌత్ వాష్, యాంటీబయాటిక్స్, సిగరెట్లు, మరియు ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా ఉన్న మద్యం కోవిడ్-19 ను చంపేస్తుంది
4. ఆవిరితో స్నానం, సూర్యరశ్మిలో నిలబడటం వల్ల కరోనా వైరస్ రాకుండా నివారించవచ్చును
5. అన్ని ఆహార పదార్థాలు కలుషితమై ఉంటాయి మరియు కరోనా వైరస్ ను వ్యాప్తి చేస్తాయి
6. విదేశీయుల కన్నా భారతీయులు ఎక్కువ రోగాలను ఎదుర్కొన్నారు కాబట్టి మనకు ఎక్కువ వ్యాధినిరోధకత ఉంటుంది, అందువల్ల కరోనా గురించి దిగులు పడాల్సిన అవసరం లేదు
7. కరోనా వైరస్ వేడి వాతావరణంలో బ్రతకలేదు

ఎప్పుడూ కూడా ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ, భారత ప్రభుత్వం వారి ద్వారా వచ్చే అధికృత సమాచారం మాత్రమే ఉపయోగించండి.

పిల్లలపై విపరీతమైన హింస, దూషణలు, మరియు దోపిడిని నివారించడం

మీరు ఇలాంటి సంఘటనలు మీ చుట్టుప్రక్కల పరిసరాల్లో

చూస్తుంటారా ?

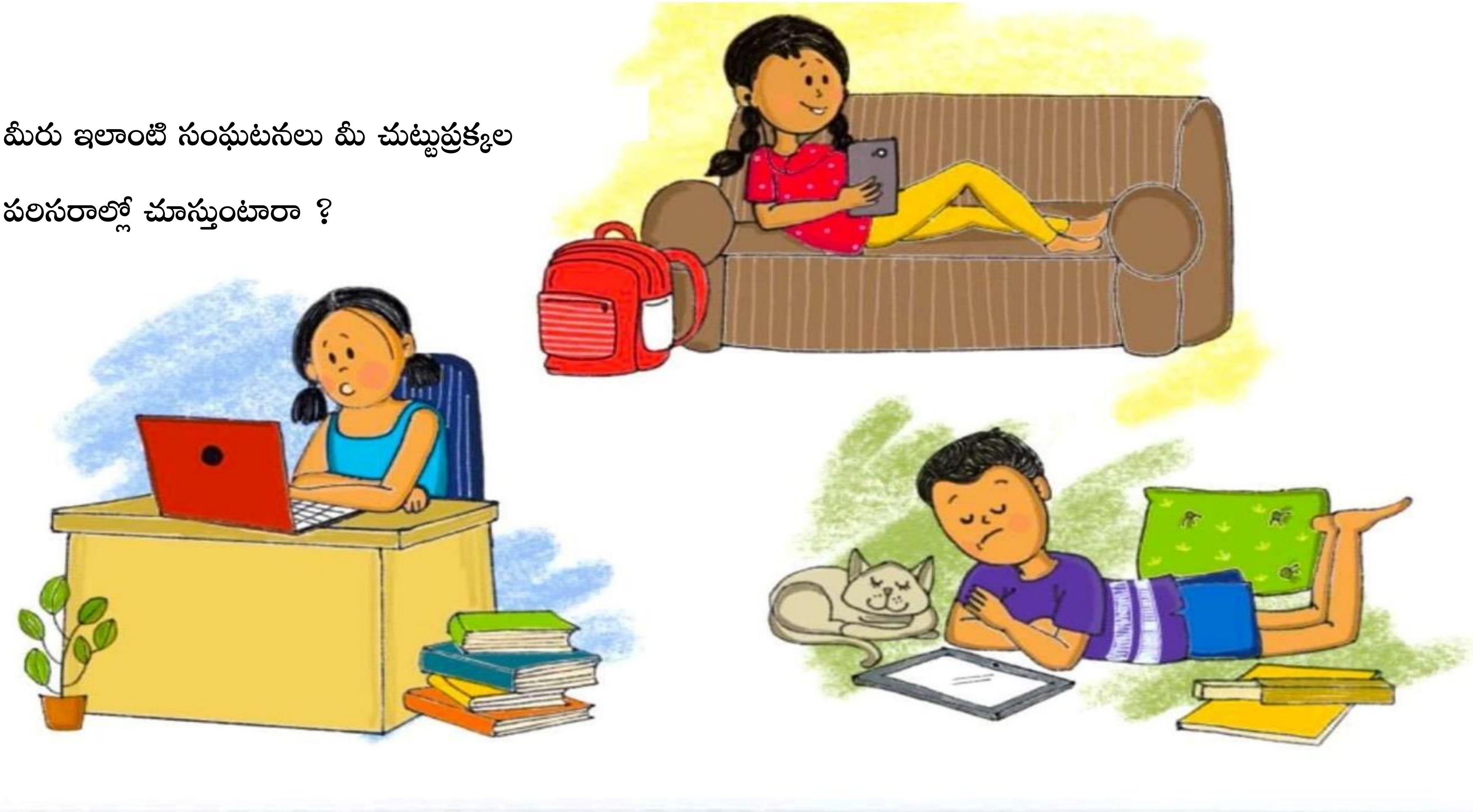
పిల్లలపై విపరీతమైన హింస, దూషణలు, మరియు దోపిడిని నివారించడం

మీరు ఇలాంటి సంఘటనలు మీ చుట్టుప్రక్కల పరిసరాల్లో చూస్తుంటారా ?

పిల్లలపై విపరీతమైన హింస, దూషణలు, మరియు దోపిడిని నివారించడం

మీరు ఇలాంటి సంఘటనలు మీ చుట్టుప్రక్కల

పరిసరాల్లో చూస్తుంటారా ?



హింస, దుర్వినియోగం మరియు దోపిడి పెరిగే అవకాశం

- సామాజిక దూరం, ఆర్థిక కష్టాలు, జీవనోపాదులు కోల్పోవడం ద్వారా కుటుంబములో ఒత్తిడి పెరిగి గృహహింస, పిల్లలపై దూషణ, పిల్లలను తిట్టడం, లేదా కొట్టడం, లేదా కఠినంగా మాట్లాడటం వంటివి ఎక్కువ అవుతాయి.
- పాఠశాలలు మూసివేయడం మరియు బయట తిరగకూడదు అనే ఆంక్షలు ఉండటం వల్ల పిల్లలు ఎక్కువ సమయం ఇళ్లలోనే ఉండి, అక్కడే ఆందోళన చెందుతూ, ఒత్తిడిలో ఉన్న పెద్దలతో పాటు సమయం గడపాల్సి వస్తుంది.
- ఎవరైనా పిల్లలు, లేదా యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు, ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా లైంగిక హింసకు గురి కావచ్చు. ఈ విషయమై జాగ్రత్తగా ఉంటూ సమాచారం తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.
- పిల్లలు ఎక్కువ సమయం ఆన్ లైన్ లో గడుపుతుంటారు — అందువలన వారు ఆన్ లైన్ లో లైంగిక వేధింపులకు మరియు లైంగిక దోపిడీకి, సైబర్ వేధింపులు మరియు ఇతరత్రా బెదిరింపులకు గురిఅయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
- దిగ్బంధం (క్వారన్ టైన్) లేక ఐసోలేషన్ లో ఉన్న పిల్లలు పెద్దల పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వలన రక్షణ పరమైన ప్రమాదాలను ఎదుర్కొంటారు.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు ఈ మహమ్మారికి ఎక్కువ ప్రతిచర్యలు చూపవచ్చు. వారు ఇతర వ్యక్తుల కంటే రోజువారీ పనులపై తక్కువ నియంత్రణ కలిగి ఉన్నందున వారికి మరింత తీవ్రమైన బాధ, ఆందోళన లేదా కోపం ఉండవచ్చు. వైకల్యం — శారీరిక, మానసిక, లేక తెలివితేటల పరంగా సమస్యలు ఉన్న పిల్లల విషయంలో కూడా ఇదే విధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీరికి అదనంగా భరోసా ఇవ్వడం, జరుగుతున్న విషయాలపై ఎక్కువ వివరణ ఇవ్వడం, అదనపు భద్రత, మరియు ఏమీ జరగదు అని వీరికి మాటల ద్వారా ధైర్యం ఇవ్వాలి. వీలైనంత ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ వారి అవసరాలను తీరుస్తూ వారు అన్ని కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా జాగ్రత్తపడాలి.

పిల్లలను క్షేమంగా ఉంచడం

- ఒకవేళ ఆమె/అతడు తప్పుగా ప్రవర్తిస్తే లేదా ఏదైనా ప్రమాదకరమైన ప్రవర్తన చూపినప్పుడు ప్రశాంతంగా మరియు ధృడముగా మాట్లాడండి
- చిన్నపిల్లలు మామూలు కన్నా ఎక్కువ కోపంగా ప్రవర్తించడం, లేక నటిస్తున్నారంటే, వారు ఆందోళనలో ఉన్నారని అనుకోవచ్చును. అలాంటప్పుడు ఎలాంటి పనులు లేని సమయాన్ని ఎంచుకొని వారు ఎలా భావిస్తున్నారో సున్నితంగా అడగండి, మరియు ప్రకోపాలకు గురైన సందర్భాలలో ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా మరియు ఓదార్పుతో స్పందించేలా చూసుకోండి.
- పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు దుష్ప్రవర్తనకు గల కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.
- పిల్లలతో తరచు మాట్లాడుతూ వారికి ప్రత్యేక బాధ్యతలు అప్పగించాలి.
- పరస్పర నమ్మకం మరియు మర్యాదతో మంచి అనుబంధాన్ని పెంచుకోవాలి.
- ఒకవేళ మీ పిల్లలకు తీవ్రమైన ప్రమాదం ఉందని మీరు ఆందోళన చెందుతుంటే, బయటి వారి మద్దతు కోరే అవకాశం గురించి ఆమె/ అతనితో మాట్లాడండి. CHILDLINE 1098 కు కాల్ చేయండి.
- పిల్లలకు వ్యక్తిగత రక్షణ నియమాలు నేర్పాలి - వారి శరీరం వారికే చెందుతుంది మరియు ఏవిధమైన అసౌకర్యమైన స్పర్శ లేక, సంజ్ఞ ఎవరైనా చేసి వారికి అభద్రంగా అనిపిస్తే అలాంటివి అంగీకరించకూడదు (ఒప్పుకోరాదు) అని తెలియజేయాలి.
- ఒకవేళ 'లైంగిక హింసకు గురిఅయినాము' అని వారు మీకు తెలియచేస్తే దానిని నమ్మండి.
- బాలలు లైంగిక హింసకు గురిఅయినారు అని తెలిసినప్పుడు చైల్డ్ లైన్ 1098 లేక పోలీసు హెల్ప్ లైన్ లేదా బాలల సంరక్షణ కమిటీకి ఫిర్యాదు చేసి వారి సహాయం కోరాలి.
- ఒకవేళ మీరు గృహహింస ఎదుర్కొంటుంటే మహిళా హెల్ప్ లైన్ 1 0 9 1 లేక పోలీస్ 1 0 0 కు ఫోన్ చేసి సహాయం కోరండి.
- గృహహింసకు సంబంధించిన ఇతర హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు annexure-1 లో ఇవ్వబడినవి.

పిల్లలను ఆన్ లైన్ లో వారి స్నేహితులతో కలిసి ఉండనివ్వండి

ఆన్‌లైన్‌లో సురక్షితంగా ఉండటానికి బంగారం లాంటి 5 నియమాలు

01 మీరు మాట్లాడడానికి ఇష్టపడని వారిని బ్లాక్ చేయడం సరియైనదే

02 అపరిచితుల నుండి వచ్చే ఫ్రెండ్స్ రిక్వెస్ట్ లను అంగీకరించకండి.

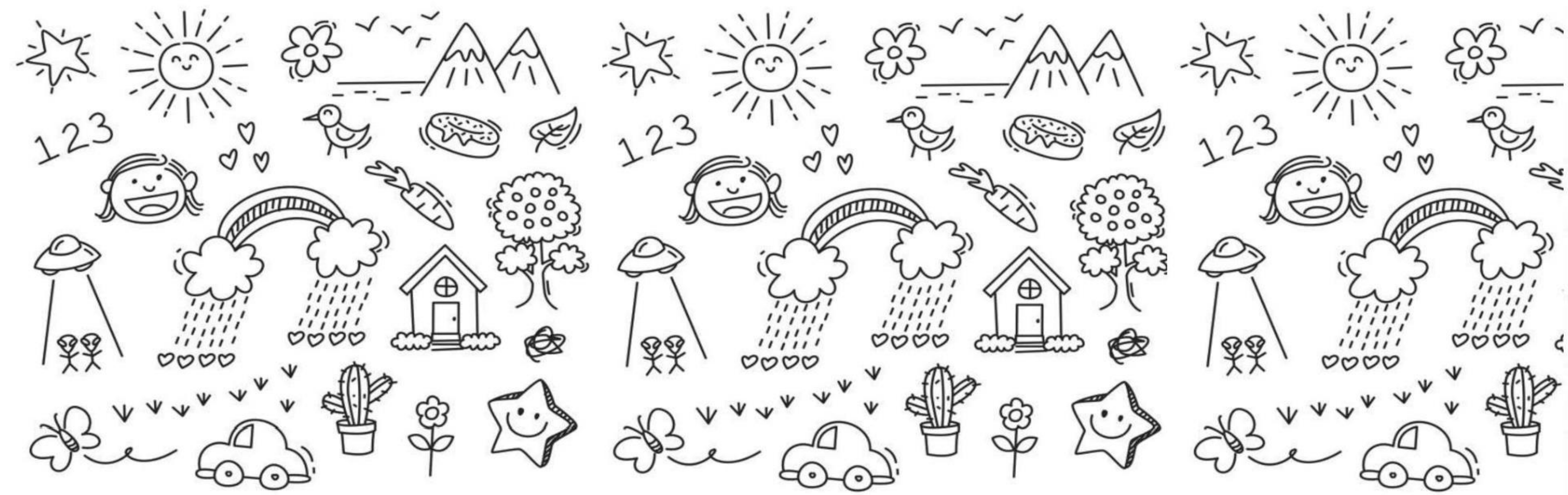
03 ఏదైనా ఈ-మెయిల్ అనుమానాస్పదంగా అనిపిస్తే దానిని తొలగించండి లేదా జంక్ గా మార్క్ చేయండి

04 పాస్ వర్డ్ అనేది అందరికీ చెప్పేది కాదు — మీ పాస్ వర్డ్ ఎవరికీ చెప్పకండి

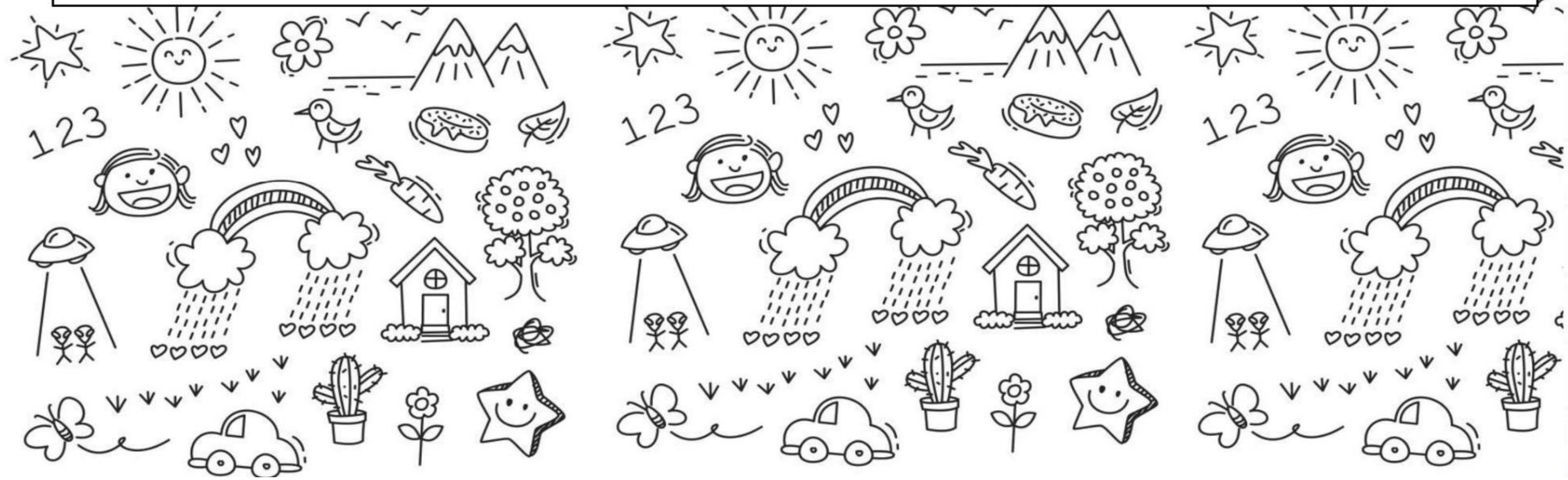
05 బయటి కంప్యూటర్ ను ఉపయోగిస్తుంటే లాగ్ అవుట్ అవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి

ఆన్ లైన్ లో సురక్షితంగా ఉండండి

ఆన్‌లైన్‌లో సురక్షితంగా ఉండటానికి పిల్లలకు బంగారం లాంటి ఈ 5 నియమాలు నేర్పించండి



6 - 10 సంవత్సరముల పిల్లలకొరకు టూల్ కిట్



పిల్లలతో చేయించగల కార్యక్రమాలు

(6-10 వయస్సు గల పిల్లల కొరకు)

ఈ మాన్యువల్ పిల్లల మనస్సులను శాంతపరచడానికి మరియు పిల్లలను సృజనాత్మక కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నం చేయడం ద్వారా వారు తమలో ఉన్న ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి అవసరమైన సహాయాన్ని (వనరులను) అందిస్తుంది.

ఈ డాక్యుమెంట్ 6-10 సంవత్సరముల వయస్సుగల పిల్లలతో సృజనాత్మక కార్యక్రమాలు చేయించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

1. ప్రింట్ చేసుకోగల సృజనాత్మక సందేశాలు (7 కరోనా పోరాట యోధులకు ఇచ్చే అవార్డులు, స్టిక్కర్లు మరియు 3 గ్రాటిట్యూట్ కలరింగ్ షీట్లు)
2. సమాచారంతో కూడిన పోస్టర్, వ్యాధి లక్షణాలు, వ్యాప్తి, మరియు కోవిడ్-19 నివారణను వివరించే వర్క్ షీట్లు.
3. కోవిడ్-19 కి సంబంధించి చేయవలసిన మరియు చేయకూడని విషయాలపై సంరక్షకులు ఇచ్చే పాంప్లెట్ (సమాచార పత్రం).
4. పదకేళి (వర్డ్ విజార్డ్) - కోవిడ్-19 పై కథలు చెప్పే కార్యక్రమాలు.

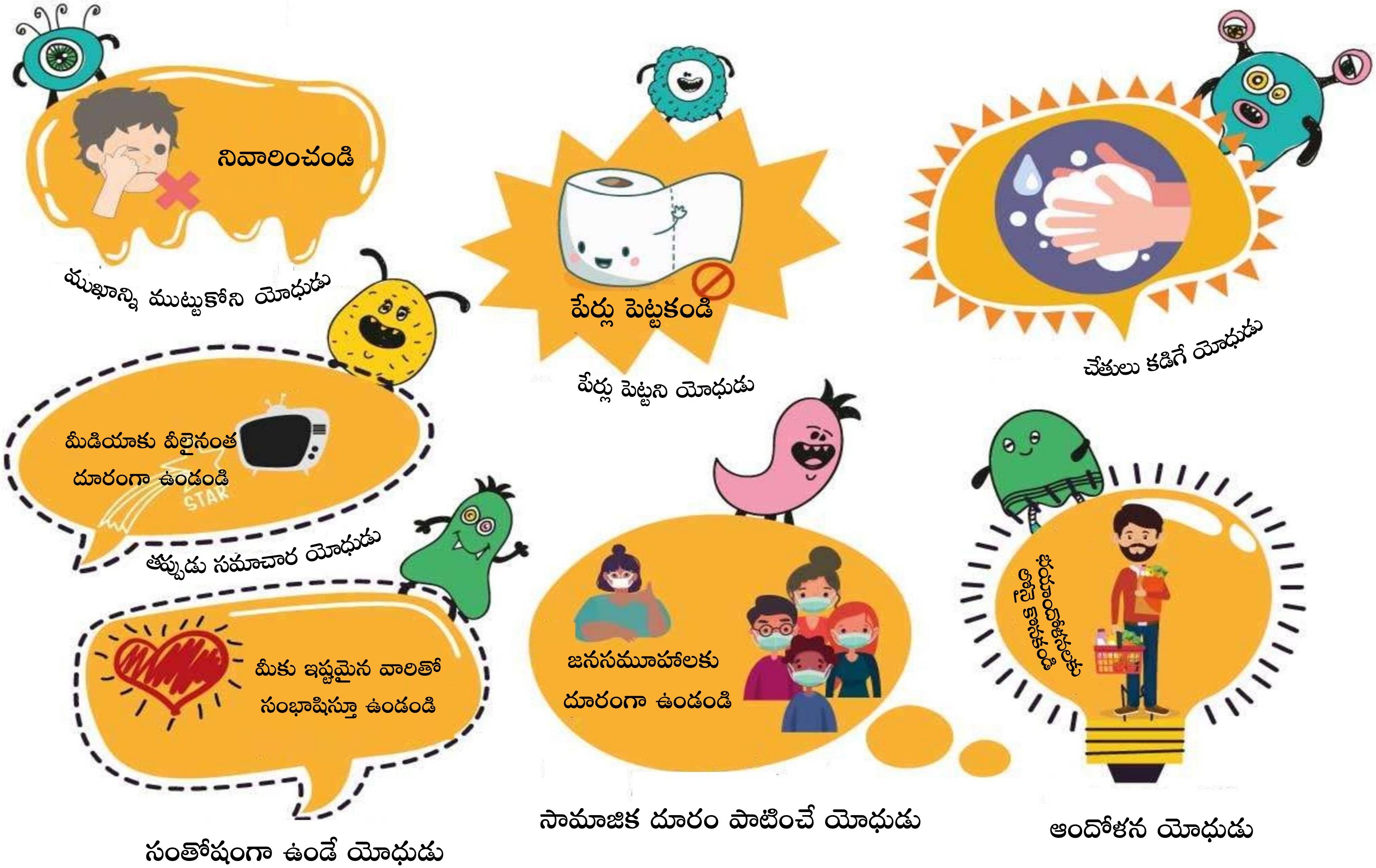
కరోనా వైరస్ రివార్డ్ స్టిక్కర్లు

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు ఈ స్టిక్కర్లను కటౌట్లుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు మరియు 6-10 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం వైరస్ తో పోరాడటానికి సానుకూల మరియు ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనలను గురించిన సంభాషణలను ప్రారంభించవచ్చు.

- ఆరోగ్యకరమైన మరియు సురక్షితమైన పద్ధతులను పాటించడం, మరియు భయం, లేక ఆందోళనకు గురి కాకుండా ఉండేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించడం
- పిల్లలకు ప్రతి చిన్న వివరము అవసరం లేదన్న విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. పిల్లలు అడిగితే తప్ప వారికి ఆందోళన కలిగించే సమాచారం చెప్పవలసిన అవసరం లేదు.
- పరిష్కారం దిశగా చేసే ఆలోచనలు ప్రోత్సహిస్తూ, ప్రస్తుత పరిస్థితులను స్వీకరించే విధంగా నడిపించండి .
- చిన్నపిల్లలు ప్రస్తుత పరిస్థితులను మాత్రమే ఆలోచించినప్పటికీ, వారు ఎప్పటికప్పుడు తమ చుట్టూ జరుగుతున్న మార్పులను, చుట్టూ ఉన్న వారిలో ఆందోళనను గమనించగలరు/అర్థం చేసుకోగలరు.
- చిన్నపిల్లలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ వారిలో ఏవైనా ఆందోళనలు ఉన్నట్లయితే వాటిని సరియైన పద్ధతిలో ఆలోచించి పరిష్కరించేలాగా చూడాలి.

కరోనా యోధుల బహుమతి స్టిక్కర్లు

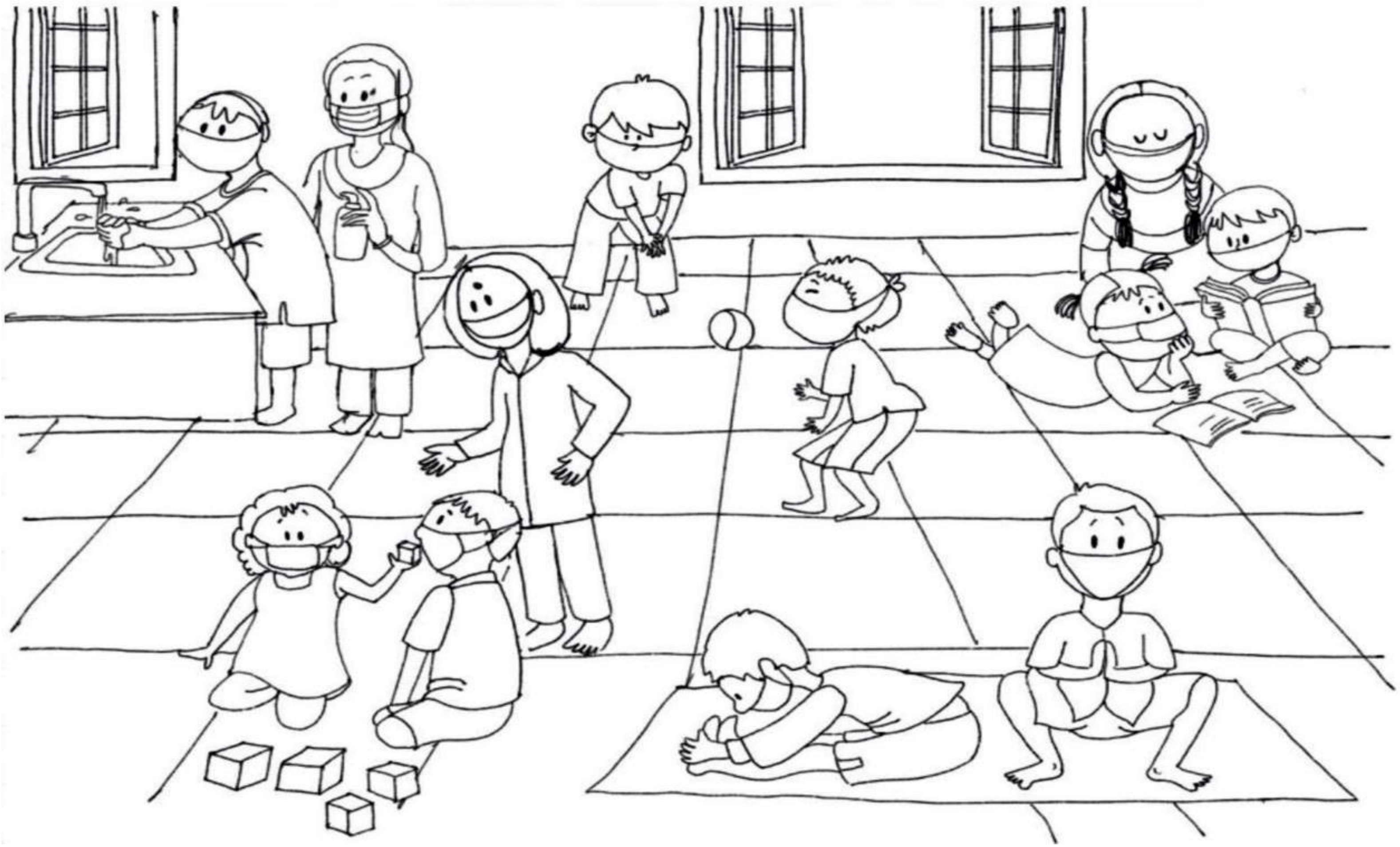


తల్లి దండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు ఒక సూచన: వైరస్ వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి మరియు సమాజాన్ని సురక్షితంగా ఉంచడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు శాస్త్రవేత్తలు ఎలా పనిచేస్తున్నారో తెలియ చేయండి. అత్యవసర సమయాల్లో సంబంధిత వ్యక్తులు ఏవిధమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారో తెలుసుకుంటె పిల్లలు ఆనందిస్తారు. పిల్లలకు అవసరమైనప్పుడు మంచి అనుభూతిని కలిగించడానికి ఈ వర్క్ బుక్ ను ఉపయోగించండి. దీనికి సంబంధించి వారు ఎలా భావిస్తున్నారో వారితో చర్చించండి. ఈ సెట్‌లో 3 కలరింగ్ షీట్‌లు ఉన్నాయి, ఇవి మన శాస్త్రవేత్తలు మరియు ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కోవిడ్-19 తో పోరాడటానికి ఏవిధమైన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారో చూపుతున్నాయి.

ఈ డ్రాయింగ్‌లు సృజనాత్మకతో కూడిన సానుకూల సందేశాన్ని అందిస్తాయి.

మీరు షీట్లను ముద్రించలేకపోతే, వాటిని పిల్లలకు చూపించి, గీయడానికి మరియు రంగులు వేయడానికి వారిని ప్రోత్సహించండి

కరోనా సమయములో బాలల స్నేహపూర్వక ప్రదేశాలు



కరోనా పై యుద్ధం చేస్తున్న కథానాయకులు (యోధులు)

కరోనా వైరస్ నుండి సురక్షితంగా ఉండడం

సమాచారంతో కూడిన పోస్టర్లు మరియు వర్క్ షీట్లు

తల్లిదండ్రులకు మరియు సంరక్షకులకు సూచన:

కోవిడ్-19 కి సంబంధించి లక్షణాలు, వివరణ, వ్యాప్తి, మరియు నివారణ గురించిన సమాచారాన్ని అవగాహనను పెంచే కార్యక్రమాలు ఇన్ఫో గ్రాఫిక్స్ పోస్టర్ ద్వారా ఈ విభాగము తెలియజేస్తుంది. ఇన్ఫో గ్రాఫిక్స్ పోస్టర్ ద్వారా అవగాహన కల్పించే దీనిని తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఇదే పోస్టర్ ను వర్క్ షీట్ గా కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. సంరక్షకుడు ఇన్ఫోగ్రాఫిక్ పోస్టర్ ను వివరించిన తర్వాత పిల్లలు పాఠ్య ప్రణాళికగా ఎంచుకున్న ఏ భాషలోనైనా అభ్యాసాలను బలోపేతం చేయడానికి ఈ సాధనాన్ని సాధారణ ప్రింట్-అవుట్ గా పంపిణీ చేయవచ్చును. ఈ పోస్టర్ ను తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు అవగాహన కార్యక్రమాల కొరకు ఉపయోగించేటప్పుడు ఈ క్రింది ముఖ్య అంశాలను వివరించి చెప్పాలి:

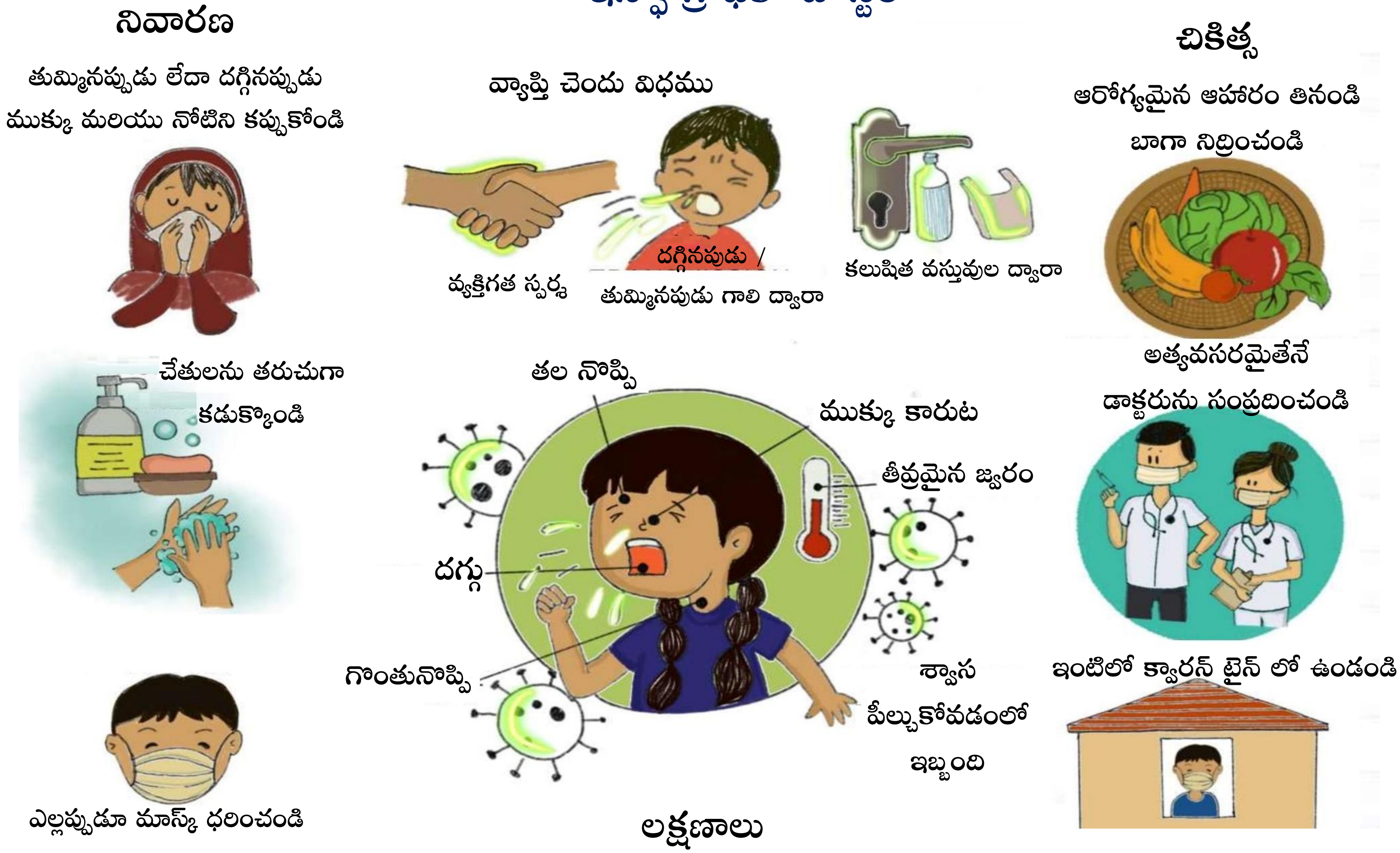
ఈ క్రింద కనపరచిన **5 ప్రాథమిక అంశాలు పాటించడం** ద్వారా కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా అరికట్టవచ్చును:

---

1. **చేతులు:** తరచూ చేతులు కడగాలి (20 సెకండ్ల పాటు సబ్బు మరియు నీటితో లేదా ఆల్కహాల్ కలిగిన ద్రావణంతో కడుక్కోవాలి).
2. **ముంజేయి:** మోచేతులను మడిచి అందులోకి తుమ్మాలి (తుమ్ము వచ్చినపుడు).
3. **ముఖము:** ముట్టుకోరాదు (అపరిశుభ్రమైన చేతులతో తాకరాదు).
4. **దూరము:** సురక్షితమైన దూరంలో ఉండాలి (అనారోగ్యంతో ఉన్నా లేక ఫ్లూ వంటి లక్షణాలు గల వ్యక్తులకు 1 మీటరు లేదా 3 అడుగుల దూరం).
5. **ఇల్లు:** ఇంటి లోనే ఉండాలి.

సూచన: పిల్లలు ఈ ఐదు అంశాలు తప్పక పాటించాలని పిల్లలకు చెప్పాలి. వీటిని ఎలా చేయాలో చేసి చూపించండి.

ఇన్ఫో గ్రాఫిక్ పోస్టర్



మీ తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకుడి సహాయముతో ఈ వర్క్ షీట్ ను పూరించండి

నివారణ | **వ్యాప్తి చెందు విధము** | **చికిత్స**

కోవిడ్ -19 కి సంబంధించిన సందేశాన్ని అందిస్తున్న కేర్ గివర్స్ (సంరక్షకులు) చేయదగిన మరియు చేయకూడని విషయాలకు సంబంధించిన సూచనావళి (హ్యాండ్ అవుట్)

ఈ విభాగం కరోనా వైరస్ వ్యాధి-2019 గురించి పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా ఎలా మాట్లాడాలనే దానిపై చిట్కాలను అందిస్తుంది (కోవిడ్-19) — చేయదగినవి మరియు చేయకూడనివి

మీరు సానుకూలంగా మాట్లాడాలి అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి, మరియు చేతులను కడగడంపై సురక్షితమైన చిట్కాలను అనుసరించడం సహా సమర్థవంతమైన నివారణ చర్యల యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పండి.

పిల్లలతో కరోనా వైరస్ వ్యాధి -౨01౯ గురించి మాట్లాడేది ఎలా ?

పిల్లలు ఆన్ లైన్లో లేదా టీవీ లో చూస్తున్నది ఏమిటి అన్నది అర్ధం చేసుకోవడం, లేదా యితర వ్యక్తుల నుండి విని అర్ధం చేసుకోవడం కష్టం. అందువల్ల వారు ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు విచారం వంటి భావాలకు గురిఅయ్యే అవకాశం ఉంది. కనుక పిల్లలు పరిస్థితులను సరిగా అర్ధం చేసుకోవడానికి మరియు మానసికంగాను, సమాజికంగాను వాటిని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి, ఉపాధ్యాయులుగా, తల్లిదండ్రులుగా లేదా వాలంటీర్లు గా మీరు చేయదగ్గ మరియు చేయకూడని అంశాలను యిక్కడ పొందుపరచడమైనది.

చేయవలసినవి: 'కోవిడ్-1౯ సోకిన వ్యక్తులను' గురించి మాట్లాడండి. 'కోవిడ్-1౯ కి సంబంధించిన చికిత్స తీసుకుంటున్న వ్యక్తులను గురించి' మాట్లాడండి. 'కోవిడ్-1౯ కి సంబంధించిన చికిత్స తీసుకొని కోలుకున్న వ్యక్తులను గురించి', లేదా 'కోవిడ్-1౯ సోకిన తర్వాత చనిపోయిన వ్యక్తులను గురించి' మాట్లాడండి.

చేయకూడనిది: ఇతరులను 'కోవిడ్-1౯' సోకిన వ్యక్తి, లేదా 'బాధితులు' అని సంబోధించకండి.

చేయవలసినవి: రోగ వ్యాప్తిని ఆపడానికి అహర్నిశలు శ్రమిస్తూ, సమాజాన్ని సురక్షితంగా ఉంచేందుకు శ్రమిస్తున్న ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, మరియు శాస్త్రవేత్తల గురించిన కథలు చెప్పి వారిలో ధైర్యాన్ని కలిగించండి. వ్యాధి నివారణ కోసం తాపాత్రయపడే వ్యక్తులు కావలసిన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నారన్న విషయం వారికి నిశ్చింత కలుగజేస్తుంది. పిల్లలు ఏమైనా భయానికి లేక అపవాదులకు గురౌతున్నారా, లేక ఇతరులలో అలాంటివి వ్యాపింపజేస్తుఅన్నారా అన్న విషయాన్ని గమనించండి.

చేయగూడనివి: వ్యాధిని ఒక ప్రాంతానికి గాని లేక ఒక మతానికి గాని అంటగట్టకండి. వైరసులు ఒక ప్రాంతాన్ని లేక ప్రత్యేక ప్రాంతానికి చెందిన జనాభాను (మనుషులను) గాని, మతాలను, లేక జాతినిగాని లక్ష్యంగా చేసుకోవు.

చేయవలసినవి: నిజాయితీ గా ఉండండి మరియు బాలల స్నేహపూర్వక పద్ధతిలో నిజాన్ని వారికి వివరించండి. సహజంగా మనలో కలిగే ప్రశ్నలను అడగండి మరియు **వినండి.**

చేయగూడనివి: వారి సమస్యలను తక్కువగా చూడకండి, లేదా వాటిని పెడచెవిన పెట్టకండి. తప్పుడు లేక సత్యదూరమైన వాగ్దానాలు చేయకండి.

చేయవలసినవి: సానుకూలంగా మాట్లాడండి, మరియు చేతులు కడుగుకోవడం (హ్యాండ్‌వాష్) వంటి సమర్ధవంతమైన నివారణ చర్యల యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పండి. కొన్ని చిన్నచిన్న జాగ్రతలతో మనము, మనకు ఇష్టమైన, ప్రియమైనవారు, మరియు ప్రమాదపు అంచున ఉన్నవారిని సురక్షితంగా ఉంచగలము.

చేయగూడనివి: మీ మాటలు (సంభాషణలు) భయానకంగా లేదా భయం కలిగించే విధంగా ఉండకూడదు.

చేయవలసినవి: మీరు పిల్లల ప్రశ్నలకు వాస్తవమైన (నిజమైన) సమాధానం ఇవ్వలేకపోతే, ఊహించి సమాధానం యివ్వవద్దు. సమాధానం తెలియని వాటికి పిల్లలతో కలిసి జవాబులను అన్వేషించడానికి దీనిని ఒక అవకాశంగా ఉపయోగించుకోండి

చేయగూడనివి: భవిష్యవాణి లేదా కొన్ని గ్రంధాలలో చెప్పినవిధంగా వినాశనం సృష్టించే సంఘటన అని వారిని భయపెట్టకండి.

చేయవలసినవి: కోవిడ్-19 సంక్రమిస్తున్న లేదా వ్యాధి బారిన పడుతున్న ప్రజల గురించి మాట్లాడండి.

చేయగూడనివి: కోవిడ్-19 ని 'సంక్రమింపచేస్తున్న' లేదా 'ఇతరులకు వ్యాపింపచేస్తున్న' లేదా 'వైరస్ వ్యాప్తిచేస్తున్న' ప్రజలు అన్న విధంగా మాట్లాడకండి, ఎందుకంటే అది ఒక వ్యక్తి ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా వ్యాప్తి చేస్తున్నాడు అన్న అపవాదుకు దారితీస్తుంది.

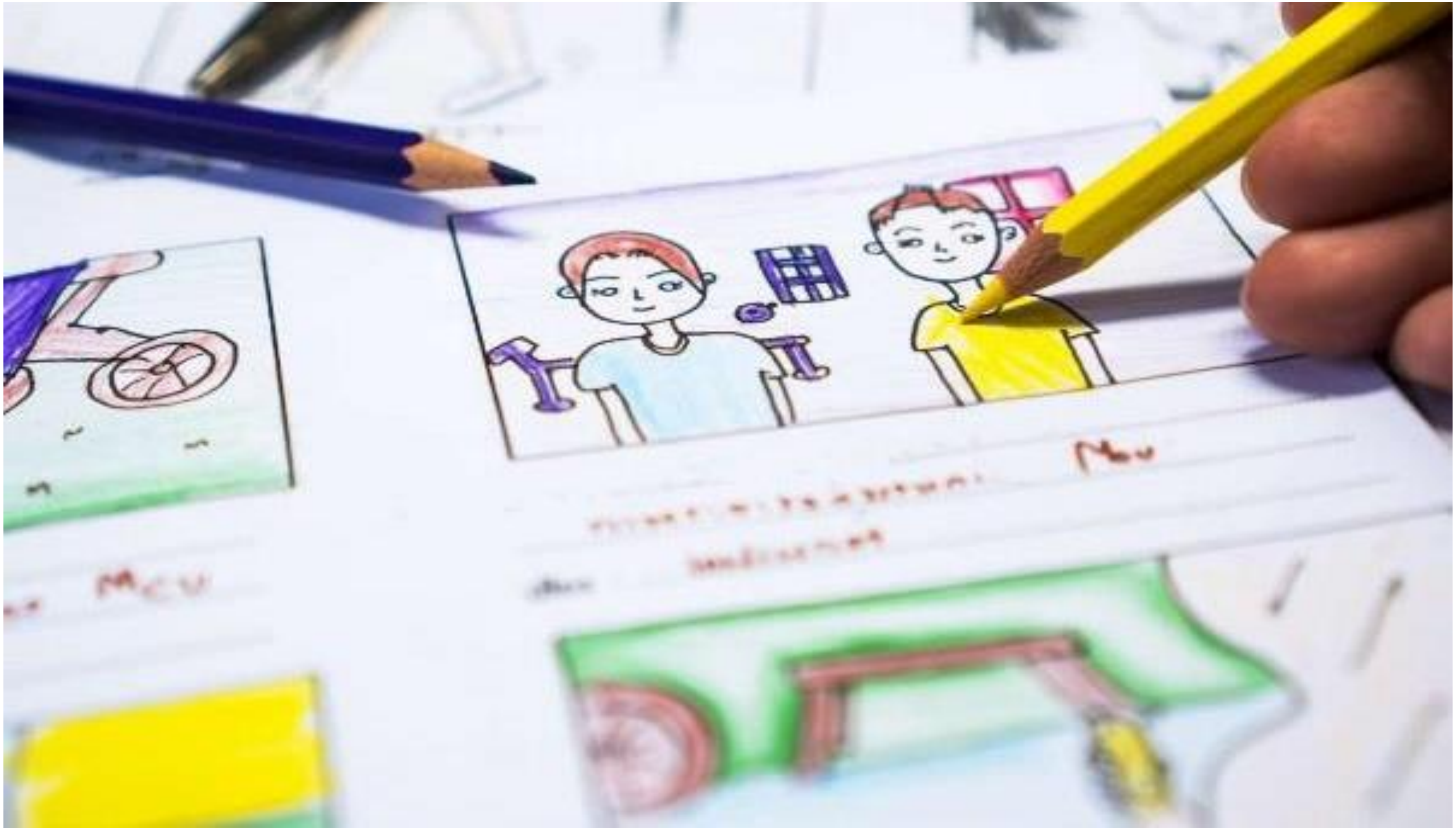
చేయవలసినవి: శాస్త్రీయం సమాచారం, మరియు తాజా అధికారిక ఆరోగ్య సలహాల ఆధారంగా కోవిడ్-19 వలన వచ్చే ప్రమాదం గురించి ఖచ్చితంగా మాట్లాడండి.

చేయగూడనివి: ధృవీకరించని పుకార్లను వ్యాపింపచేయకండి, మరియు అతిశయోక్తులు మరియు భయాన్ని సృష్టించే పదాలైన ‘ప్లేగు’, ‘వినాశనం సృష్టించే’ లాంటి భాషను ఉపయోగించకండి.

చేయవలసినవి: మీరు సురక్షితమైన దూరం మరియు పరిశుభ్రతను పాటించడం, మరియు ఇతరులపట్ల కరుణతో వ్యవహరిస్తే - ముఖ్యంగా అనారోగ్యం లేదా ఆపదలో ఉన్న వారిపట్ల — అది చూసి మీ నుండి మీ పిల్లలు మరియు యువకులు నేర్చుకుంటారు

చేయగూడనివి: పిల్లలు అనుక్షణం మిమ్ములను అనుకరిస్తుంటారు. తమ విధులను నిర్వర్తిస్తున్న విమానయాన సిబ్బంది, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మొదలైన వారిపట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తించవద్దు. వారిని కోవిడ్ -19 ను వ్యాపింప చేస్తున్న వ్యక్తులుగా నిందలకు గురిచేయవద్దు. మీ పిల్లలు ప్రతి క్షణం మీనుండి నేర్చుకుంటున్నారన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి.

పదబంధం (కోవిడ్-19 కి సంబంధించిన కథలను చెప్పడానికి టూల్ కిట్)



పదకేళి (Word wizard) (కోవిడ్-19 పై కథలను చెప్పే టూల్ కిట్)

ఈ విభాగంలో క్రింది వనరులు ఉన్నాయి:

పిల్లలలో ఉండే ఆందోళన, ఒంటరితనం, మరియు ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి ఒక విశిష్టమైన, మరియు అసలైన మార్గము - వారిని కథలు చెప్పే కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యులుగా చేయడం.

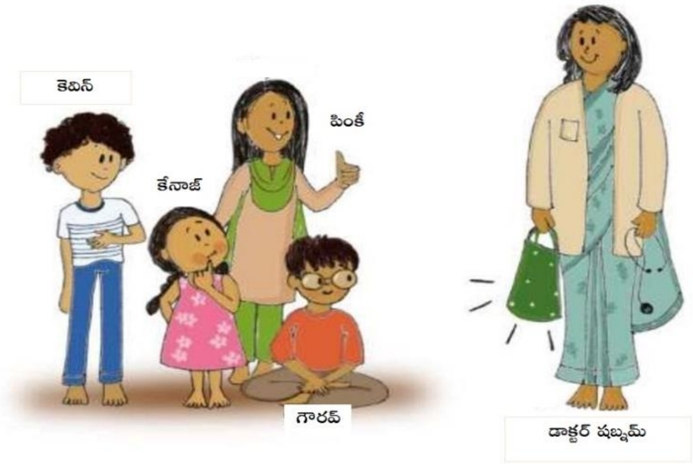
తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సలహా:

ఏమవుతుందో తెలియని పరిస్థితి మరియు మనకు హాని చేయగలిగే విషయాలు ఉన్నప్పుడు ఆందోళన అన్నది సహజమైన ప్రతిచర్య. మనలో చాలామంది కరోనా వైరస్ మరియు కోవిడ్- 19 వ్యాధి వలన భవిష్యత్తులో ఏమవుతుందో తెలియని పరిస్థితిలో ఉన్నారు. ప్రజలు వారి ఆరోగ్యం మరియు వారి ఆప్తుల ఆరోగ్య విషయమై ఆందోళన చెందుతారు. పిల్లలు కూడా వారి పాఠశాల, తల్లిదండ్రులు, ఆర్థిక పరిస్థితి, ఇంటిలో నిత్యావసర సరుకుల పరిస్థితి, వారికి ఇష్టమైన పనులు చేసుకోలేని పరిస్థితి, ఇంకా వారి జీవితాలలో ముఖ్యమైన విషయాలపై కూడా చాలా కంగారు పడతారు.

- కొంతమంది పిల్లలు అంతకు ముందే ఆందోళనకు గురై ఉంటే ఇలాంటి పరిస్థితులు వారిని మరింత ఎక్కువగా కృంగదీస్తాయి.
- పిల్లలకు కథలు చెప్పడం ద్వారా వారిని, వారి ఆలోచనలను, వేరే వైపు మళ్ళించడానికి ప్రయత్నించడం, మరియు అదే సమయంలో వారికి ఉన్న సమస్యల గురించి మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి.

పదబంధాలు

కరోనా వైరస్ ను ఓడించడంలో మీరు వైద్యులకు ఎలా సహాయపడతారనే దాని గురించి ఒక చిన్న కథను అల్లండి



తల్లిదండ్రులు మరియు టీచర్లకు సలహా: పిల్లలలో సానుకూల దృక్పథం మరియు ఆలోచనలు కలుగచేయడానికి కథ చెప్పడం అన్నది ఒక మంచి మార్గము. కరోనా వైరస్ మరియు కోవిడ్-19 ని జయించటానికి మనవంతుగా మనం మన చేతులు ఎప్పటికప్పుడు బాగా శుభ్రం చేసుకోవడం, మనిషికి - మనిషికి మధ్య దూరం ఉండేలా చూసుకోవడం, కొద్దికాలం స్వీయ నిర్బంధం వంటి విషయాలు తప్పనిసరి అని వారు తెలుసుకునేలా చేయాలి.

ఇక్కడ ఇచ్చిన పాత్రల ద్వారా వారు తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని కథల రూపంలో, లేక కట్-అవుట్ లను ఉపయోగించి రోల్ ప్లే చేయడంలో ఉపయోగించేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి.

ఉదాహరణకు స్ఫూర్తినిచ్చే కథలు అల్లడానికి కావలసిన సూచనలు వారికి ఇవ్వండి.

ఎప్పటిలాగే ప్రతి ఆదివారం సెంటర్ ను సందర్శించడానికి డాక్టర్ షబ్నమ్ చిన్న బ్యాగులతో (చేతి సంచులతో) వచ్చింది. ఎప్పుడూ ముందుగా ప్రశ్నలు వేసే పింకీ ప్రశ్నలు వేయటం మొదలు పెట్టింది.

''అవన్నీ ఎందుకు తీసుకొని వచ్చారు డాక్టర్ ఆంటీ'' అని అడిగింది.

''మీలో ప్రతి ఒక్కరికి ఒక్కో బ్యాగ్ తెచ్చాను. ఇందులో ఒక మాస్క్, ఒక సబ్బు, మరియు చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడానికి సానిటరీ బాటల్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ మిమ్ములను సురక్షితంగా ఉంచేందుకు'' అని డాక్టర్ షబ్నమ్ బదులిచ్చింది. వాటిని పరీక్షగా గమనిస్తున్న పిల్లలను పిలిచి ''రండి ఇలా కూర్చోండి... వీటిని ఎలా వాడాలో తెలియజేస్తాను....'' అంది.

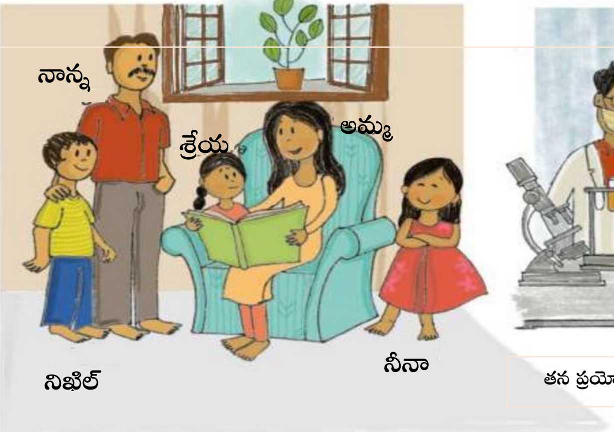
మొదటి కథకు సూచన

ఉద్దేశ్యం:

కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో సురక్షితంగా ఎలా ఉండాలో పిల్లలకు సరదాగా అర్థం చేసుకోవడానికి సానుకూల సందేశాన్ని ఉపయోగించడం

పదబంధాలు

పరిశోధనాశాలలో కోవిడ్-19 వ్యాధిని నయం చేయడం కోసం పనిచేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలను గురించి ఒక చిన్న కథ అల్లండి



తన ప్రయోగశాలలో ప్రయోగాలు చేస్తున్న నీనా వాళ్ళ అమ్మ

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన: పిల్లల రక్షణ కోసం పెద్దలు తమ తల్లిదండ్రులతో సహా అందరూ పడుతున్న తాపత్రయం, మరియు ప్రయత్నాలు గురించి పిల్లలు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శాస్త్రజ్ఞులు కోవిడ్-19 వ్యాధిని నిరోధించడానికి చాలా కష్టపడుతున్నారు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో ప్రజలందరూ దీని నుండి కాపాడ పడతారు. ఈ విషయంపై ఈ వర్క్ షీట్ లో ఇచ్చిన పాత్రలను పిల్లలకు ఇచ్చి వారే ఒక కథను రూపొందించేలా చేసి, వీలైతే వారిచేతనే నటింప (రోల్ ప్లే) చేయండి.

ఉదాహరణకు ఈ క్రింద తెలిపిన విధంగా స్ఫూర్తినిచ్చే కథలు చేయడానికి సూచనలు ఇవ్వాలి:

నీనా మంచం మీద కూర్చొని దిగులుతో కూడిన కళ్ళతో తల్లిని చూస్తున్నది. తను పుస్తకం తెరిచి పెట్టుకొని ఉన్నప్పటికీ, 20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ చదవలేదు.

"అమ్మా! నేను వార్తలలో చూసినట్లు కరోనా వైరస్ పై పని చేస్తున్న డాక్టర్లు మరియు శాస్త్రజ్ఞులు వారి కుటుంబాలతో సహా ఆ రోగం బారిన పడుతున్నారు అన్నది నిజమేనా?" అని నిదానంగా ప్రశ్నించింది.

అమ్మ నవ్వుతూ మీనా పక్కన వచ్చి కూర్చుని ఇలా అన్నది "అవును బంగారూ.. ఇది ప్రమాదకరమైన సందర్భము. అయితే నీవు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. మీ అమ్మ చాలా అనుభవం గల సైంటిస్ట్....."

రెండవ కథకు సూచన

ఉద్దేశ్యం:

కోవిడ్-19 వ్యాధి నివారణ కోసం పెద్దలు, ముఖ్యంగా ఆరోగ్యకార్యకర్తలు, మరియు శాస్త్రజ్ఞులు చాలా కష్టపడుతున్నారు అన్న విషయం పిల్లలు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడాలి.

పదబంధాలు

నిజమైన వార్తలు మరియు పుకార్లకు (నిజం కాని వార్తలు) మధ్య తేడాను తెలుసుకోవడం ఎంత ముఖ్యము అన్న విషయంపై ఒక చిన్న కథను అల్లండి

సాయంకాలం వార్తలు చదువుతున్న అంకుల్ నీల్

తల్లిదండ్రులకు మరియు సంరక్షకులకు సూచన: ఈరోజుల్లో పిల్లలకు స్మార్ట్ ఫోన్ లు, ట్యాబ్ లు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వారికి వివిధ మార్గాల ద్వారా సమాచారం అందుతూ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు కొన్ని మార్గాల ద్వారా వచ్చే సమాచారం అసంపూర్తిగా లేక అసత్యమైనదిగా ఉండవచ్చును. అందువలన పూర్తి మరియు అసంపూర్తి, నిజమైన లేదా నకిలీ వార్తల మధ్య తేడాను గుర్తించుట పిల్లలకు నేర్పించడం చాలా మంచిది. వారితో సమాచారాన్ని పంచుకోండి మరియు ఈ క్లిష్టమైన వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి వారికి సహాయపడండి. ఈ షీట్ లో ఉన్న పాత్రలతో కథను అల్లడానికి మరియు వీలైతే రోల్ ప్లే చేయించడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి.

ఉదాహరణకు — మంచి స్ఫూర్తినిచ్చే కథలు అల్లడానికి ఈ క్రింది విధమైన సూచన ఇవ్వండి:

రోహిత్ మరియు రాహుల్ కవల పిల్లలు. అయినప్పటికీ ఇష్టాయిష్టాలలో వారిద్దరిదీ భిన్న మనస్తత్వం. చదవడం రోహిత్ కు ఇష్టం అయితే అది రాహుల్ కు నచ్చదు. అయితే టి. వి. లో వార్తలు చదివే వారి మామ నీల్ ను వార్తలు చదువుతుండగా చూడటం వారిద్దరూ చాలా ఇష్టపడతారు. "కొంత మంది చెప్పగా విన్నాను వార్తలు చదివే వారు వారికి తెలిసిన విషయాలను పూర్తిగా చెప్పరని. నీకు తెలుసా" అని రాహుల్ అన్నాడు.

"నీవు ఎక్కువగా చదవడం చేయాలి, దాని వల్ల అలాంటి వారు చెప్పే విషయాలను వినాల్సిన అవసరం నీకు రాదు తెలుసా" అని రోహిత్ జవాబిచ్చాడు.

"ఈ విషయమై నీల్ మామ తో నీవు మాట్లాడాలి...."

మూడవ కథకు సూచన

ఉద్దేశ్యం:

రోజు రోజుకు ఈ మహమ్మారి విజృంభిస్తున్న సమయంలో అనవసర భయాలను మరియు ఆందోళనలను పెంచే అసత్య వార్తల దుష్ఫలితాలను పిల్లలు అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయ పడాలి

పదబంధాలు

కోవిడ్-19 మహమ్మారి మహిళలను మరియు పురుషులను ఒక్కొక్క రకంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. అంతేకాక వివక్షకు గురి అయ్యే వారు, ఆడపిల్లలు, దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్న వారిని, మరియు వికలాంగులను మరీ ఎక్కువగా బాధిస్తోంది. కాబట్టి వీరందరికీ అవసరమైన భద్రత, గౌరవం, మరియు వారి హక్కులు కోల్పోకుండా, వారికి కావలసినది అందజేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించడంపై ఒక చిన్న కథ అల్లండి.

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన: ముఖ్యంగా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినపుడు మరియు అంటువ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు మహిళలు మరియు బాలికల పైన హింస మరియు వివక్షత అనేది తీవ్రమైన సమస్య. బాలురు మరియు బాలికలు లింగ సమానత్వం అనునది ఏ మాత్రం రాజీపడకూడని అంశం అని అర్థం చేసుకోవడానికి తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు ముఖ్య పాత్ర పోషించాలి. ఈ షీటు లో ఇచ్చిన పాత్రలతో ఒక చిన్న కథ అల్లడం లేక రోల్ ప్లే చేయగలిగేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి.

పిల్లల్లో స్ఫూర్తి నింపే కథలను అల్లడానికి ఈ క్రింద సూచనలు ఇవ్వబడ్డాయి

"అమ్మా....!!!" నైనా హాలులో ఏడుస్తుంటే నిధి క్రిందకు పరుగెత్తుకొని వచ్చేసరికి అమిత్ నైనాను ఏడిపిస్తున్నాడు.

"ఏమి జరుగుతోంది నైనా ? అమిత్, చెల్లిని నువ్వేనా ఏడిపిస్తున్నది?" అని అమ్మ కోపంగా అడిగింది.

"నేను నైనాను కొంచెం ఆట పట్టించాను అంతే" అని అమిత్ అన్నాడు.

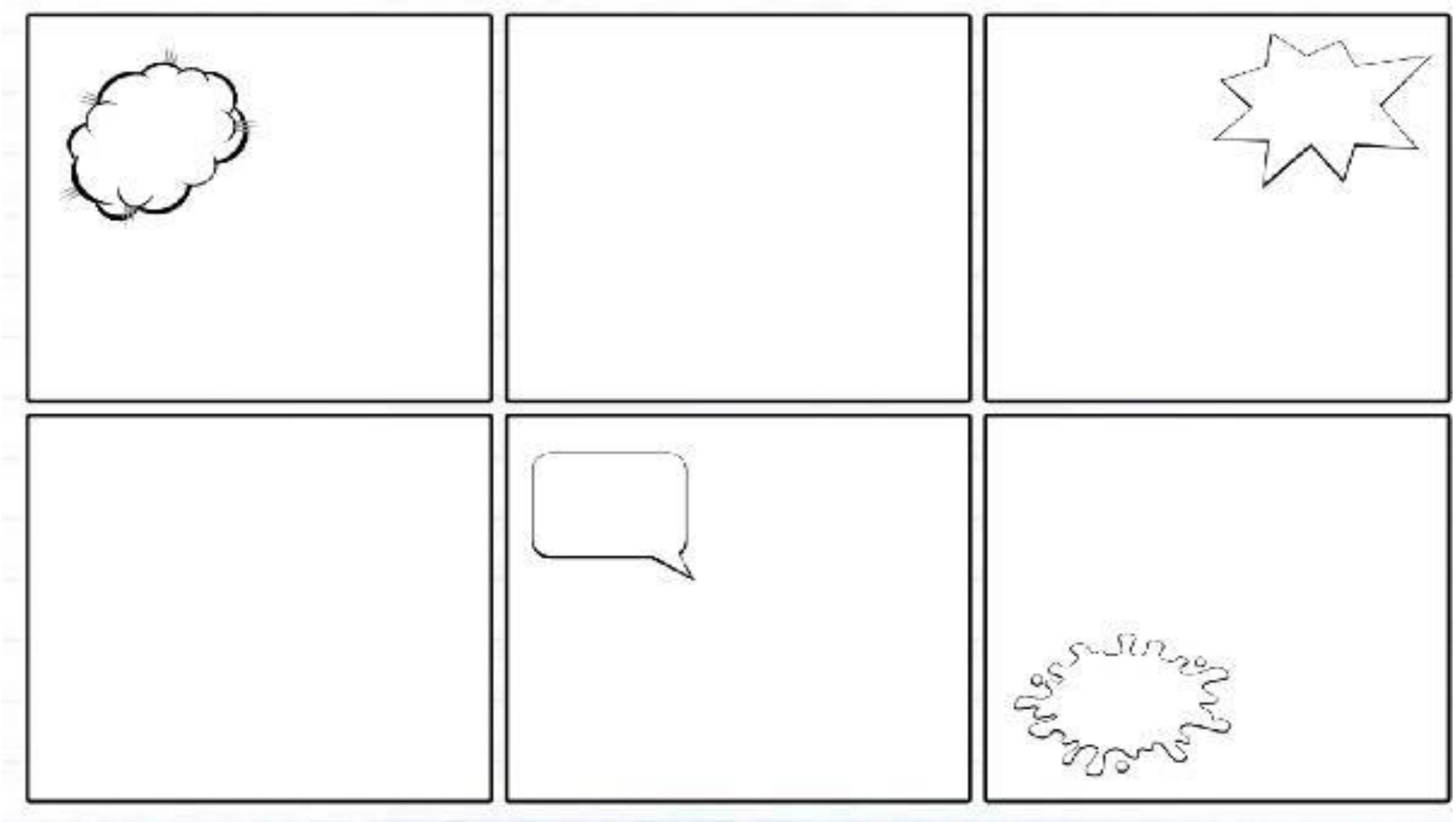
"ఇక్కడ కూర్చో నేను నీతో మాట్లాడాలి". "ఎవరినైనా భయ పెట్టడం మంచిది కాదు. అది నీ చెల్లి నైనా సరే..." అని అమ్మ కోపంతో అన్నది.

నాల్గవ కథకు సూచన

ఉద్దేశ్యం:

1. భయంకరమైన వ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు పురుషులు మరియు మహిళలు ఏవిధంగా వేరు వేరుగా ప్రభావితం అవుతారో అదేవిధంగా మహమ్మారి విజృంభించినప్పుడు మహిళలు, బాలికలు, నిరుపేదలు, చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు, ఇతరులు ఇంతకు ముందు కంటే ఎక్కువ వివక్షతకు గురి అవుతారు అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి పిల్లలకు సహాయపడాలి.
2. మహమ్మారి వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులతో ఇంట్లో కోపతాపాలు పెరుగుతూ దానివలన మహిళలు మరియు బాలికలపై గృహహింస పెరిగే అవకాశం ఎలా ఎక్కువ అవుతుందో పిల్లలు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడాలి.
3. అలాంటి సమయములలో కావాల్సిన సహాయాన్ని ఏవిధంగా పొందాలో పిల్లలకు నేర్పాలి. వారు చైల్డ్ లైన్ 1098 కి ఫోన్ చేయవచ్చును.

ఈ క్రింద ఇచ్చిన టెంప్లెట్ ను పిలలు స్టోరీ బోర్డ్ లాగా ఉపయోగించుకోవచ్చు



11 — 19 సంవత్సరముల పిల్లల కొరకు టూల్ కిట్

యుక్త వయసు (కౌమార దశ) లో ఉన్న వారితో మీరు చేయగల కార్యక్రమాలు

(11 — 19 సంవత్సరముల వయసు వారికి)

ఈ విభాగం పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారి మనస్సును ప్రశాంత పర్చడానికి మరియు పరిష్కారాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, భవిష్యత్తులో దృష్టి కేంద్రీకరించే మరియు నిమగ్నమవ్వడానికి సృజనాత్మకంగా మరియు సరదాగా ఉండే వాటిలో పాల్గొనడం ద్వారా ఒత్తిడిని శాంతపరచడంలో సహాయపడటానికి ఈ క్రింది వనరులను అందిస్తుంది. ఈ పత్రంలో 11-19 సంవత్సరాల వయస్సు గల కౌమారదశలో ఉన్న పిల్లలు పాల్గొనడానికి క్రింది సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. **ముద్రించగల సృజనాత్మక సందేశాలు (కృతజ్ఞతలు వ్యక్త పరిచే మూడు కలరింగ్ షీట్లు మరియు మూడు జంతు శక్తి మండలాలు)**

2. **స్వీయ నిర్వహణ వ్యూహాల అన్వేషణలు —"నా శ్రేయస్సు ప్రణాళిక"**

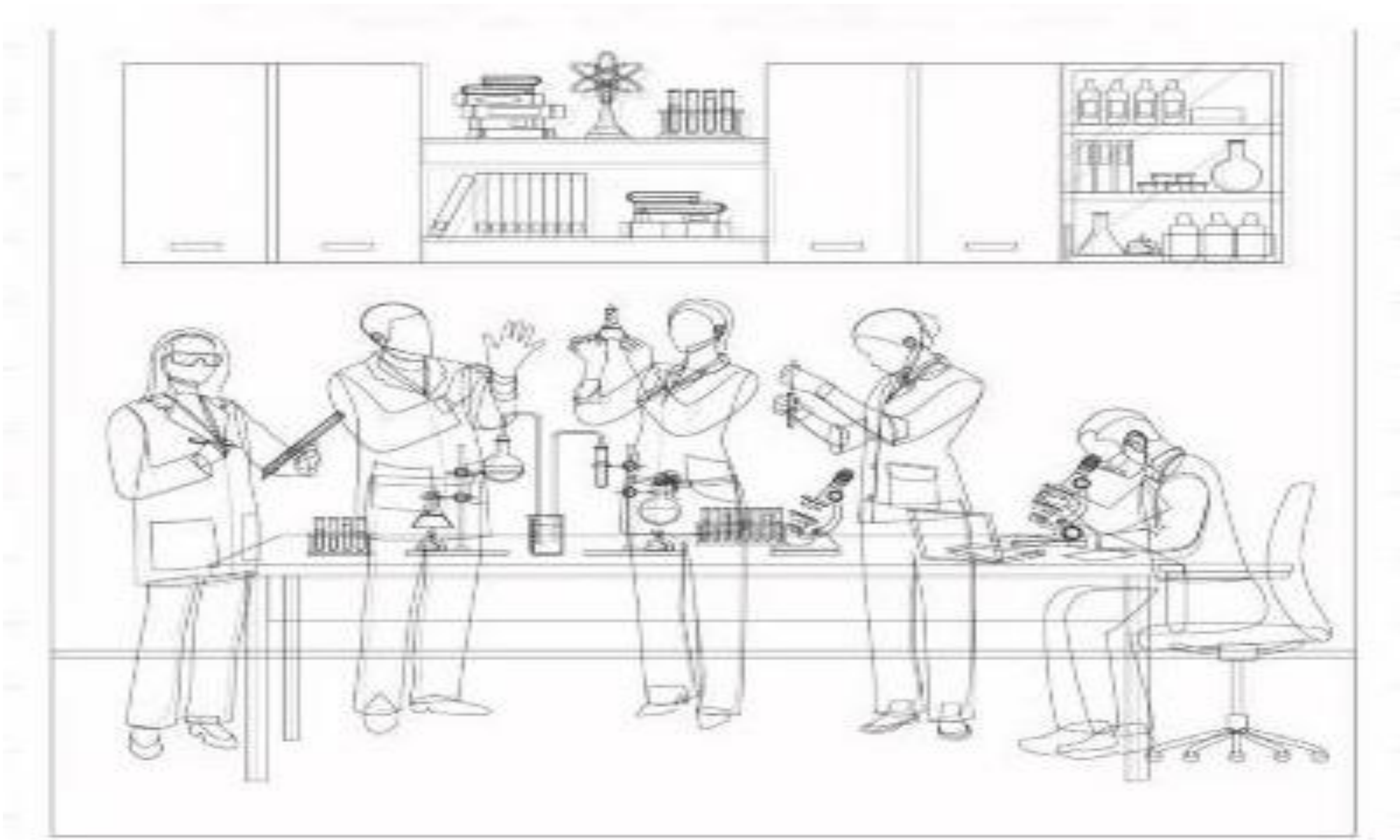
తల్లి దండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు ఒక సూచన: వైరస్ వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి మరియు సమాజాన్ని సురక్షితంగా ఉంచడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు శాస్త్రవేత్తలు ఎలా పనిచేస్తున్నారో తెలియ చేయండి. అత్యవసర సమయాల్లో సంబంధిత వ్యక్తులు ఏవిధమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారో తెలుసుకుంటె పిల్లలు ఆనందిస్తారు. పిల్లలకు అవసరమైనప్పుడు మంచి అనుభూతిని కలిగించడానికి ఈ వర్క్ బుక్ ను ఉపయోగించండి. దీనికి సంబంధించి వారు ఎలా భావిస్తున్నారో వారితో చర్చించండి. ఈ సెట్‌లో 3 కలరింగ్ షీట్‌లు ఉన్నాయి, ఇవి మన శాస్త్రవేత్తలు మరియు ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కోవిడ్-19 తో పోరాడటానికి ఏవిధమైన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారో చూపుతున్నాయి.

ఈ డ్రాయింగ్‌లు సృజనాత్మకతో కూడిన సానుకూల సందేశాన్ని అందిస్తాయి.

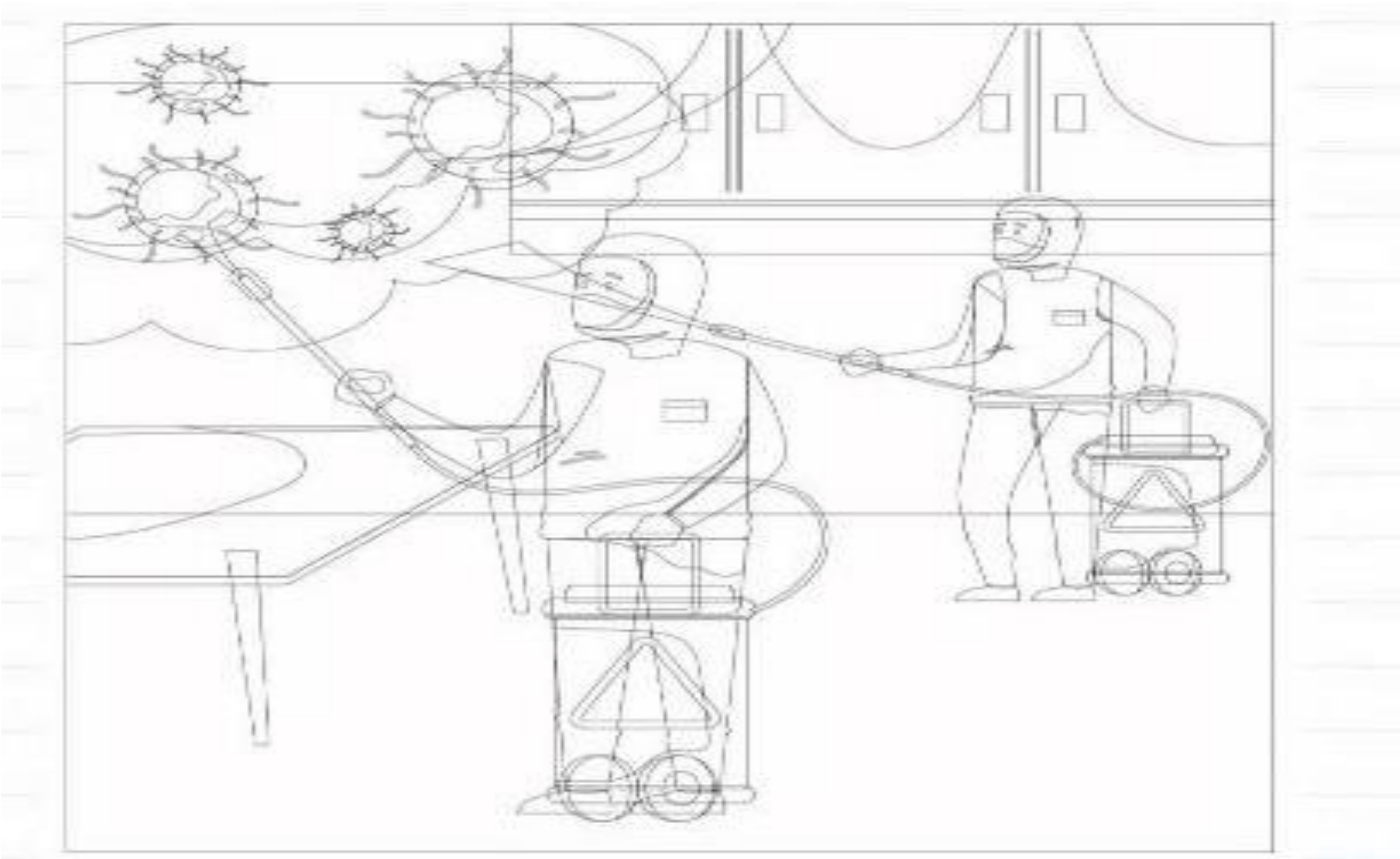
మీరు షీట్లను ముద్రించలేకపోతే, వాటిని పిల్లలకు చూపించి, గీయడానికి మరియు రంగులు వేయడానికి వారిని ప్రోత్సహించండి

ఈ షీట్ కు రంగులు వేసి కరోనా వైరస్ నివారణ (చికిత్స) కొరకు పాటుపడుతున్న శాస్త్రవేత్తలకు మీరు

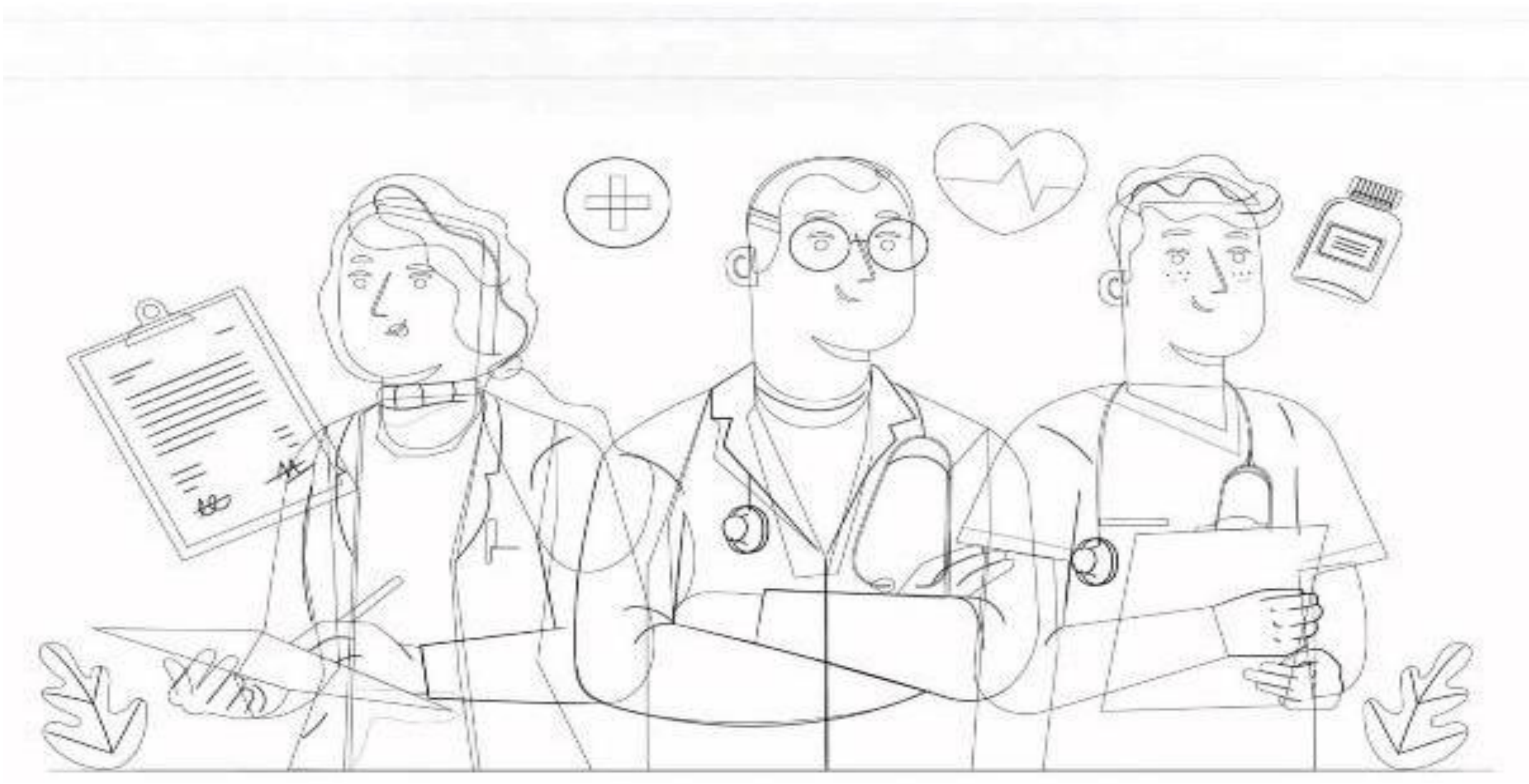
యివ్వదలచుకున్న సందేశాన్ని వ్రాయండి



ఈ షీట్ కు రంగులు వేసి కరోనా వైరస్ తో పోరాడుతున్న ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు మీరు యివ్వదలచుకున్న సందేశాన్ని వ్రాయండి



ఈ షీట్ కు రంగులు వేసి కరోనా వైరస్ తో పోరాడుతున్న వైద్యులకు (డాక్టర్) లకు మీరు యివ్వదలచుకున్న సందేశాన్ని వ్రాయండి



జంతువుల ద్వారా రోగనివారణ పద్ధతులు

విద్యావేత్తలు మరియు తల్లిదండ్రులకు సూచన

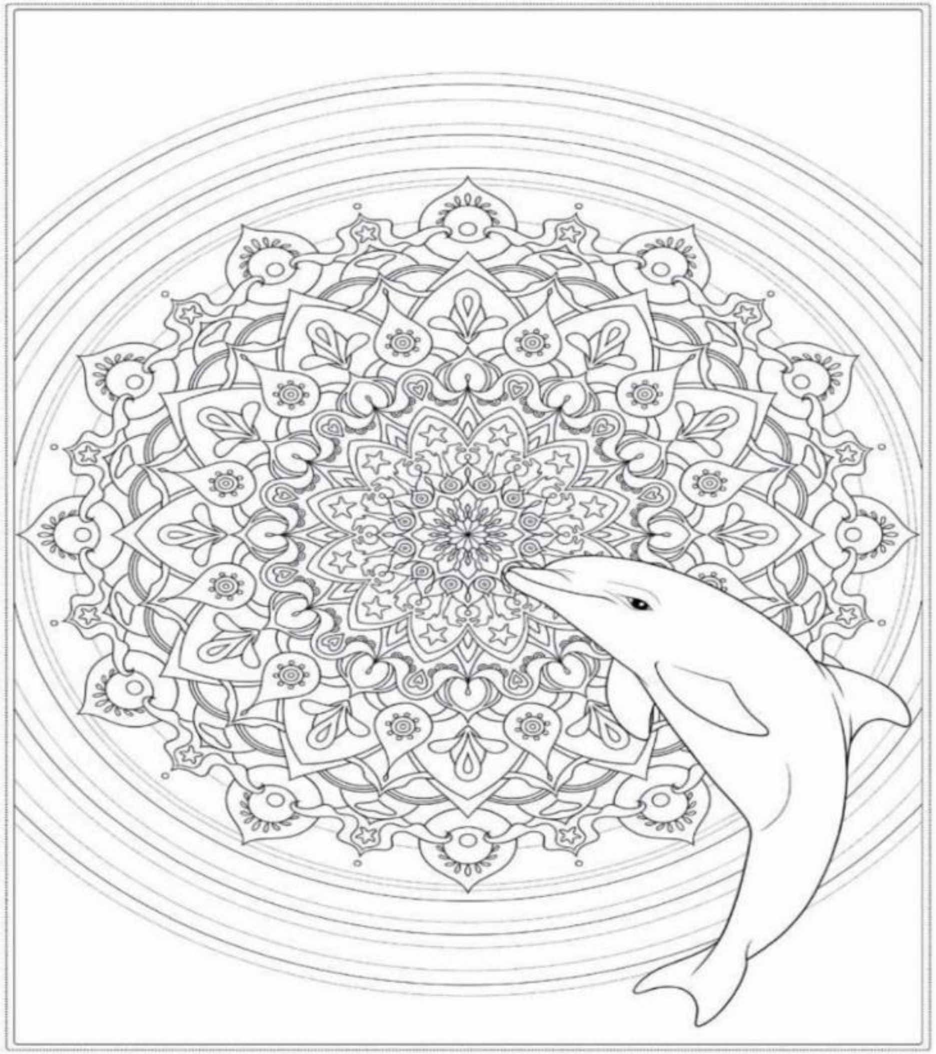
రంగులు వేయుట కొరకు జంతువుల ద్వారా రోగనివారణ పద్ధతులు ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి:

స్వాంతన మండలాలను ఉపయోగించడం వల్ల మానవ సంక్షేమముపై సానుకూల ప్రభావం ఉంటుంది. ఎందుకంటే, రేఖాగణిత (జియోమెట్రిక్) ఆకారాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించినప్పుడు తన ఆలోచనా తరంగాలను మార్చడం ద్వారా మెదడు ప్రతిస్పందిస్తుంది. అవి సహజంగా విశ్రాంతి, ఉపశమనం, విషయ నిర్మాణం ద్వారా స్పష్టతను తెస్తాయి. దీని ప్రభావం ధ్యానం లాంటిది. తద్వారా మన ఆలోచన ప్రక్రియలను నెమ్మదిండం ద్వారా భావోద్వేగాలను అదుపుచేయగలము. వృత్తాకార రూపంలో ఉండే స్వాంతన మండాలల్లో చాలా సమ్మోహన శక్తి ఉంటుంది, ఇవి తక్షణం ఒకరి దృష్టిని ఆకర్షించి (బంధించి), మనసును ప్రశాంతపరుస్తాయి. ఇవి ప్రకృతిలో కనిపించే పుష్పం లాంటి ఆకారాలను అనుకరిస్తూ ఉంటాయి — మరియు ప్రకృతిలో మమేకమై సమయం గడిపితే అది మనకు ఏ విధమైన స్వాంతన కలుగజేస్తుందో మనందరికీ తెలుసు (ఇది ప్రకృతిలో సహజ సిద్ధమైన ఆకృతులలో ఉన్న రేఖాగణితాలకు సంబంధించినది).

ఈ కిట్ లో ఉపయోగించిన జంతువులను మేము చాలా జాగ్రత్తగా ఎంచుకున్నాము — ఇవి మనలో నిర్మాణాత్మకమైన మరియు ఉపయోగకరమైన (లాభదాయకమైన) స్నేహాన్ని సాధించడానికి గాను, మరియు మన మెదడులో నిక్షిప్తమైఉన్న జ్ఞాపకాలను **ప్రతీకాత్మకంగా** వెలికి తీయటానికి గాను పనికి వచ్చేవిగా ఉండేట్లు జాగ్రత్త పడ్డాము. **ఈ ప్రత్యేకంగా ఎంపిక చేయబడ్డ జంతువులు — మనము భయం, ఆతురత, మరియు ఒంటరితనాన్ని అనుభవించే సమయాల్లో మనలో దాగి ఉన్న జ్ఞాపలను వెలికి తీస్తాయి - మన అంతర్గత/భావోద్వేగాల మధ్య విభజనను సృష్టించే అన్ని భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన విలువలను గుర్తు చేసి మనకు సురక్షిత స్థానాన్ని తెలియజేయడానికి ఉద్దేశించబడినవి.** మీరు మీ ప్రాంతం/రాష్ట్రం యొక్క సాంస్కృతిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉండే జంతువుల కథలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు (ఉదాహరణలు — అస్సాంలో రైనోస్, బెంగాల్లో పులులు).

పిల్లలు, తమ జీవిత ఆరంభ దశలో, జంతువులతో బేషరతుగా ప్రేమపూర్వక సంబంధం కలిగి ఉండడం, మరియు వాటితో హృదయ పూర్వక సంభాషణలు చేస్తూ ఉంటారు. ఈ జంతువులకు వారిని దగ్గరికి చేసి (రాబోయే కలరింగ్ — రంగులు వేసే షీట్ ల ద్వారా) వారి మనసులో జంతువులపట్ల నాటుకొని ఉన్న స్నేహపూర్వకమైన నమ్మకాన్ని తిరిగి నెలకొల్పి, వారు తమను తాము గుర్తించే విధంగా మరియు తాము సురక్షితంగా ఉన్నాము అన్న భావం కలిగించాలని ఆశిస్తున్నాము.

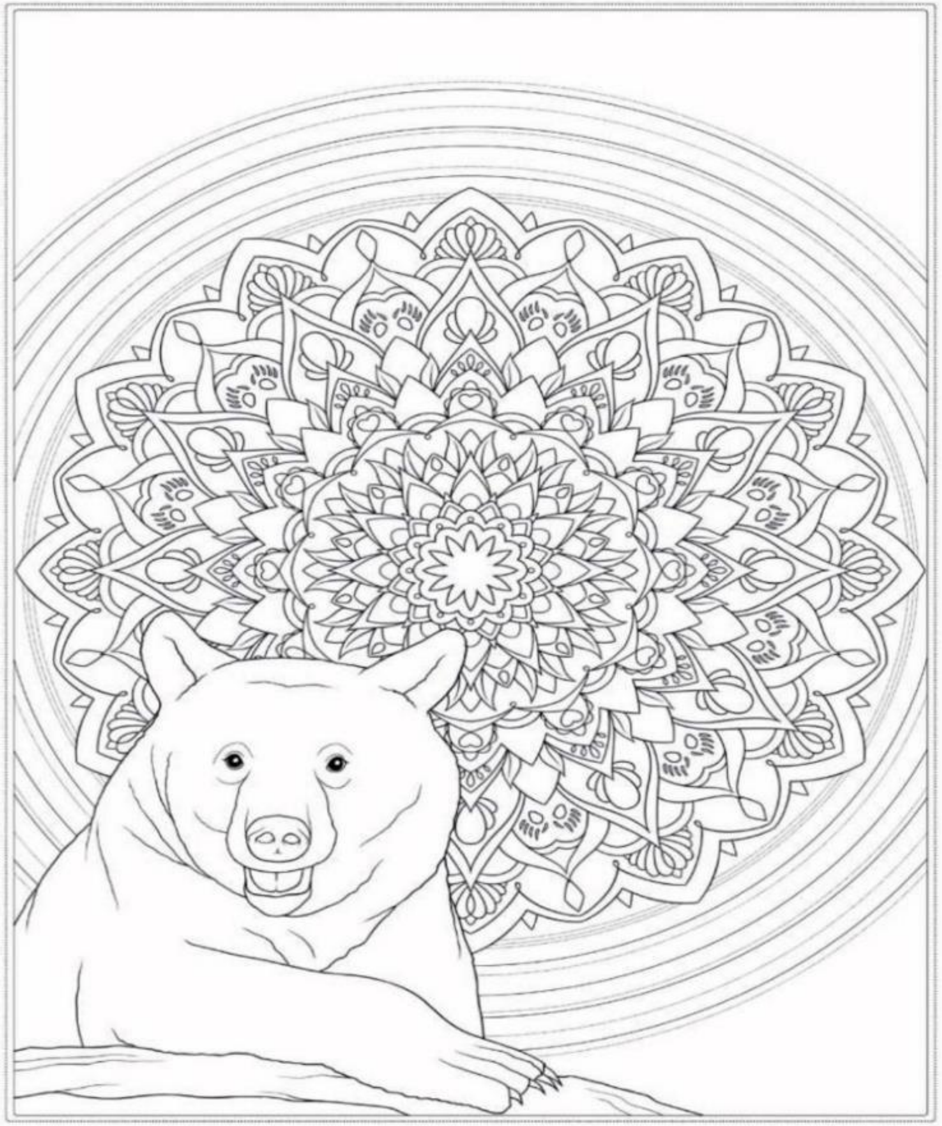
స్వాంతన మండలాలు మరియు జంతువులు, రెండూ, కూడా ఏకకాలంలో మానసిక మరియు భావోద్వేగ స్థాయిలపై పనిచేస్తాయి మరియు మానవ అంతఃచేతన స్థితిని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా ఈ రెండింటి మధ్య సామరస్యాన్ని నెలకొల్పుతాయి. మీరు పిల్లలుతో పనిచేసేటప్పుడు ప్రశాంతమైన మరియు సురక్షిత వాతావరణం ఉండేవిధంగా చూడండి. చిన్నారులు ఒకే అంశంపై దృష్టి సారించినప్పుడు వారు వారి స్వీయ ప్రపంచంలోకి జారుకొనే (వెళ్ళే) సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.



తల్లి దండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన

ఎంచుకున్న జంతువు దేనికి ప్రతీక గా ఉంది అన్న దాని గురించి యుక్తవయసు (కౌమార దశలోని) పిల్లలతో మాట్లాడండి: **డాల్ఫిన్**

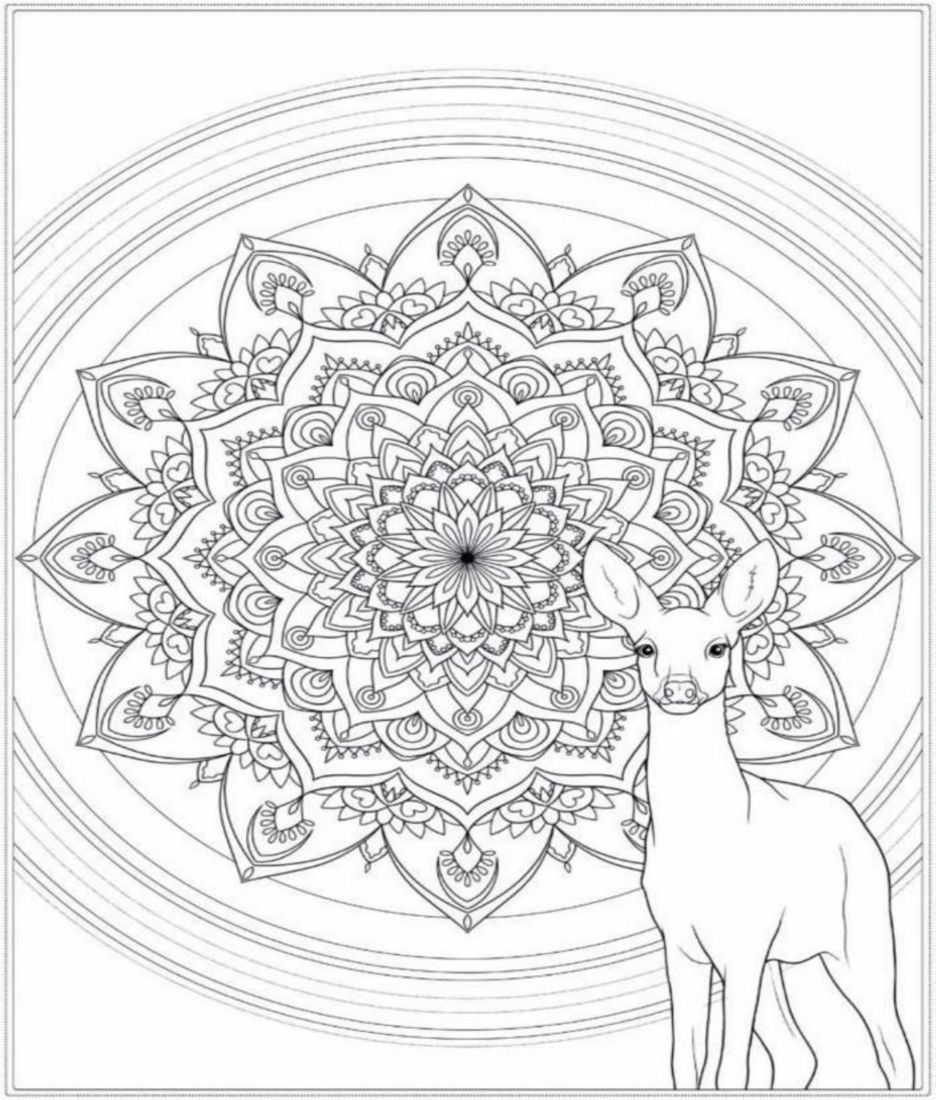
దయ, క్రీడలు,
ధ్వని ప్రేరేపితము
తెలివితేటలు, తాదాత్మ్యం



తల్లి దండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన

ఎంచుకున్న జంతువు దేనికి ప్రతీక గా ఉంది అన్న దాని గురించి యుక్తవయసు (కౌమార దశలోని) పిల్లలతో మాట్లాడండి: **ఎలుగుబంటి**

శారీరిక శక్తి,
విషయ స్వీకరణ
అనుకూలత,
బలం, చైతన్యం



తల్లి దండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన

ఎంచుకున్న జంతువు దేనికి ప్రతీక గా ఉంది అన్న దాని గురించి యుక్తవయసు (కౌమార్య దశలోని) పిల్లలతో మాట్లాడండి: **జింక**

సాధుస్వభావము,

ప్రేమ,

దయ

స్వీయ నిర్వహణ వ్యూహాలను అన్వేషించడం — ''నా శ్రేయస్సు కు సంబంధించిన ప్రణాళిక'' — టెంప్లేట్

తల్లి దండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన

డాక్యుమెంట్ యొక్క ఈ భాగం యుక్త వయసులో ఉన్న వారు తమ శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన ప్రణాళికలను రూపొందించు కోవడానికి సహాయపడే నాలుగు పేజీల ఇంటరాక్టివ్ టూల్ ని అందిస్తుంది. ఎప్పుడైతే కౌమారదశలో ఉన్నవారు స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలను సృష్టించడంపై దృష్టి పెడతారో, వర్తమానం గురించిన చింతలు, పరిస్థితులు వారి నియంత్రణ లో లేని సందర్భాలలో వీటి పట్ల సంతోషంగా ఉంటారో గుర్తించి, తల్లిదండ్రులు / సంరక్షకుడు పిల్లల యొక్క ఆలోచనా విధానాన్ని ఆశాజనకమైన భవిష్యత్తుని నిర్మించుకొనే దిశలో ముందుకు సాగటానికి సహాయపడాలి. యుక్త వయ్యస్సులో ఉన్నవారు సమస్యలు చుట్టుముట్టినప్పుడు వాటిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం నేర్పించడమే ఈ ఆక్టివిటీ లక్ష్యం. దీనికి సంబంధించిన అంశాలు ఈ క్రింద తెలియచేయబడినాయి.

కలుపు మరియు సృష్టించు: శ్రేయస్సును పొందడానికి సామాజిక సంబంధాలు చాలా కీలకం. యుక్త వయస్కులు ఫోన్ కాల్స్, టెక్స్ట్ మెసేజ్ లు, లేక రాతపూర్వక లేఖల (నిషేదం సమయాల్లో ఇ-మెయిల్ చేయవచ్చు) ద్వారా ప్రియమైన వారితో సంబంధాలు ఏర్పరచుకొనేవిధంగా సంరక్షకుడు లేదా తల్లిదండ్రులు వారిని ప్రోత్సహించాలి.

స్వీయ సంరక్షణ: రోజువారీ శారీరక కార్యకలాపాలు అన్ని వయసుల వారిలోనూ వ్యాకులత మరియు ఆతురత లాంటి వాటిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. లిఫ్ట్ లకు బదులుగా మెట్లు ఎక్కండి (దీనివల్ల వ్యాధి సోకే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది). ఇంటి వద్ద యోగా లేదా చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయండి.

స్వీయ అవగాహన: ఆంతర్గతంగాను మరియు బాహ్యంగాను స్వీయ అవగాహన కలిగి ఉండాలి. మీ మాటలు లేదా చర్యలు ఎవరినైనా బాధిస్తున్నాయా లేక యితరుల మాటలు మిమ్మల్ని బాధిస్తున్నాయా అన్న విషయాలను గమనించండి. వర్తమానంలో ఏమి జరుగుతూ ఉందో తెలుసుకొని ఉండటం వల్ల మీకు మంచి జరుగుతుంది. మరీ ముఖ్యముగా మీరు ఇంటిలో ఉన్న సందర్భాలలో ప్రతి క్షణాన్ని ఆస్వాదించడం ద్వారా మీ జీవిత ప్రాధాన్యతలను గుర్తించడానికి సహాయ పడుతుంది. మీ అవసరాలు, అనుభూతులను గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు మీ భావోద్వేగాలను ఆస్వాదించండి మరియు స్వస్థత మంత్రాన్ని గుర్తుంచుకోండి: ''ఓటమి ఒక సమస్య కాదు .. ప్రతి అనుభూతి గొప్పదే''

నియంత్రణ వ్యూహాలను అన్వేషించడం - ''నా సంక్షేమ ప్రణాళిక నమూనా'' - టెంప్లేట్

శోధిస్తూ ఉండండి: ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవడం అనేది, మీయొక్క నిరంతరం నేర్చుకునే తత్వానికి ముడిపడి ఉంటుంది. ఆది అత్యున్నత స్థాయి సంక్షేమంతో బలంగా కలగలసి ఉంటుంది. మీరు ఎల్లప్పుడూ తెలుసుకోవాలని పరితపిస్తున్న అంశాలపై పరిశోధన మొదలు పెట్టండి. మీరు నేర్చుకుంటున్న భాషలోరోజూ ఒక్కో కొత్త పదం నేర్చుకోవడం మొదలు పెట్టండి.

ఇవ్వండి: మీ ఇంట్లో / బాలల సంరక్షణ కేంద్రంలో ఒక కృతజ్ఞత జాడి (గ్రాట్యుటీ జార్) ను ఏర్పాటు చేయండి. మీరు ఈ జాడీని ఎక్కడ పెట్టినా, దానితో పాటు వ్రాయటానికి అనువుగా కాగితాలు లేదా స్టిక్కర్లను దగ్గరలో అందుబాటులో ఉండేటట్లు చూడండి. బాలలు మరియు యుక్త వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు ఈ బాక్స్ ను నిర్మాణాత్మక (ఆశావాహ) సందేశాలు, లేదా కృతజ్ఞతను వ్యక్తపరిచే సందేశాలు, లేదా అభినందన పూర్వక సందేశాలు రాయడానికి ఉపయోగించమని చెప్పండి. ఈ సందేశాన్ని పిల్లలు అభినందించదలచుకున్న, లేదా కృతజ్ఞతలు తెలియజేయాలి అనుకున్న వారి సహచరులకు, తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు, అవ్వా తాతలకు, లేదా వారికిష్టమైన వారెవరికైనా ఉద్దేశించి రాయవచ్చని తెలపండి. వారు ఒక మెసేజ్ బోర్డును ఏర్పాటు చేసుకొని సందేశాలను వాటిపై అతికించవచ్చు కూడా.

స్వీయ నియంత్రణ వ్యూహాల అన్వేషణ - నా సంక్షేమ ప్రణాళిక

మీ బాగోగులు ఎలా చూసుకోవాలి?

నా ఆందోళనల పెట్టె

నా భయాలను మరియు ఆందోళనలను గుర్తించడం నేర్చుకోవడం

- మీ రోజువారీ కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారు చేసుకోండి:. 24 గంటలలో మీరు మామూలుగా కంటే ఎక్కువ సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.
- కళలు, సంగీతం, పుస్తకపఠనం, కూర్చుని ఆడే ఆటలు, వ్యాయామం, ప్రార్థన, తగినంత నిద్ర పోవడం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం, వంటి వ్యాపకాలతో మీ మానసిక సంకెళ్ళను వదిలించుకోండి.
- తప్పుడు సమాచారం భయాందోళనలను పెంచుతుంది. ఇలాంటి తప్పుడు వార్తలకు దూరంగా ఉండండి.
- తాత్కాలికంగా మన ఉత్పాదకత తగ్గినా పర్వాలేదు.
- మీ పోరాటం పట్ల గర్వించండి. తాత్కాలికంగా కష్టాలపాలు కావడం అనేది మనము ఎప్పటికీ సాధించలేమని అర్థం కాదని గుర్తించండి.
- ఒకరి కొరకు సహాయ పడటమే మనం చేయగల అతి గొప్ప కార్యం.
- నా చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను నేను నియంత్రించే లేకపోయినా నా చర్యలను నేను నియంత్రించగలను.

నా కృతజ్ఞతా పెట్టె

ఈరోజు నేను కృతజ్ఞత తెలుప వలసిన అంశాలు

1. ఈరోజు నా టేబుల్ వద్ద రాత్రి భోజనం చేశాను
2. ఈ రోజు ..
3. నేను ..

నా ఆలోచనల పుస్తకం

సమాచారం కొరకు నేను ఏ ఛానెళ్లు చూస్తున్నాను?

నేను ప్రదర్శించగల కళలు, వ్రాయగల కవితలు, వ్రాయగల బ్లాగులు

ఈ వారానికి నా లక్ష్యాలు

ఇతరులకు ఇవ్వడము
నా ప్రణాళిక
అన్వేషించడం
నా ప్రణాళిక
అనుసంధానాలు
నా ప్రణాళిక
సృష్టించడము
నా ప్రణాళిక
స్వీయ రక్షణ
నా ప్రణాళిక
స్వీయ అవగాహన
నా ప్రణాళిక
శ్రేయస్సు కొరకు 6 మార్గాలు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పలు చోట్ల లాక్ డౌన్ కారణంగా తక్కువగా కార్లు తిరుగుతున్నాయి, తక్కువ విమానాలు ఎగురుతున్నాయి. దాంతో కాలుష్యం తగ్గింది. మనం కోవిడ్-19 గురించి భయపడుతున్న సమయంలోనే భూమాత కోలుకుంటోంది.

దీనికి మీరు ఏ విధంగా తోడ్పడాలి అని అనుకుంటున్నారు.

భూమాత కోలుకోవడానికి నేను చేయగల పనులు

నాకు మంచి అనుభూతిని కలిగించే విషయాలు

పిల్లలు మరియు యుక్తవయసు (కౌమారదశలోని) వారి కొరకు కౌన్సెలింగ్ కార్యక్రమాలు మరియు వర్క్ షీట్లు

పిల్లల కొరకు సలహా కార్యక్రమాలు మరియు వర్క్ షీట్లు:

ఈ విభాగంలో మానసిక విద్యకు సంబంధించిన మూడు వర్క్ షీట్లు ఉన్నాయి. ఇది తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులు తమ పిల్లల ధైర్యం, భయం, బాధ, ఇష్టాయిష్టాలు, వివిధ దృక్పథాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఈ వర్క్ షీట్ లు ఆన్ లైన్ నుండి స్వీకరించబడ్డాయి. ఈ మార్గదర్శిని చివరలో ఈ వర్క్ షీట్ లు అందించిన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలపడం జరిగినది.

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన:

ఈ వర్క్ షీట్ లను సౌలభ్య కర్త (ఫెసిలిటేటర్) నోటి మాటల ద్వారా వాడవచ్చును. అందువలన ఇవి ప్రింట్ చేయబడిన షీట్లు అయి ఉండనవసరం లేదు. సంరక్షకులు **పిల్లలను స్నేహపూర్వకంగా** ఇందులో భాగస్వాములను చేయాలి. **ఈ వర్క్‌షీట్‌లు స్వీయ వివరణాత్మక సెషన్‌లు - వీటిని తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు నిర్వహించవచ్చు.** పిల్లలు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించేటప్పుడు తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు తమ తమ అనుభవాలు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపయోగపడతాయని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఈ అమూల్యమైన మంత్రాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి "**అనుభవం అయినా పరవాలేదు... అపజయం అయినా పర్వాలేదు.**" లాక్ డౌన్ లు, అగమ్యగోచరమైన భవిష్యత్తు, మరియు ప్రసార మాధ్యమాలకు అడ్డుకట్టలేని పరిస్థితులు, పిల్లలలో తెలియని అభద్రతను, హాని జరుగుతుందేమోననే భయాలను రేకెత్తిస్తాయి. ఇవి వారి రోజువారీ కార్యక్రమాలు మరియు నిద్రను ప్రభావితం చేస్తాయి. **ఈ రకమైన అనిశ్చితి వల్ల ఆందోళన పెరగడం మొదలవుతుంది. కనుక భయం, భీతి, ఆందోళన వంటి భావోద్వేగాల నుండి బయటపడటానికి సృజనాత్మక కార్యకలాపాల ద్వారా స్వీయ-సంరక్షణ అలవాట్లతను ఏర్పరచుకోవడంతో పాటు మానసిక చికిత్స తప్పనిసరి అవసరంగా మారుతుంది.**

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు అందించే మానసిక ఆరోగ్యం, మరియు మానసిక, సామాజిక సహాయ కార్యకలాపాలు హానికర పరిస్థితులలోకి నెట్టివేయబడే బాలలను గుర్తించడానికి, మరియు వారి మానసిక, సామాజిక మద్దతు అవసరాలను గుర్తించడానికి, మరియు అంచనా వేయడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. ఈ కార్యకలాపాలు పిల్లల ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి సంరక్షకులకు వీలు కల్పిస్తాయి..

ప్రగతిశీల విశ్రామము కొరకు కార్యక్రమము

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు సూచన:

ప్రగతిశీల కండర విశ్రామము అనేది ఒత్తిడి నుండి స్వాంతన చేకూర్చే పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో మీరు ఒక కండర సముదాయాన్ని బిగిస్తూ శ్వాసను లోపలికి (ఉచ్ఛ్వాస), మరియు వాటిని సడలిస్తూ శ్వాస బయటికి వదులుతూ (నిశ్వాస) ఉంటారు. ఈ ప్రక్రియలో శరీరంలోని ముఖ్యమైన కండరాల సముదాయాలు బిగించినప్పుడు ఒత్తిడికి, సడలించినప్పుడు విశ్రమానికి గురవుతుంటాయి. కండర సముదాయాలపై మీరు ఒక నిర్దిష్ట క్రమంలో దీన్ని ప్రయోగిస్తారు. మీ శరీరం శారీరికంగా రిలాక్స్ అయినప్పుడు, మీరు తక్కువ ఆందోళన చెందుతారు.

ఎలాంటి అవాంతరాలు లేని ప్రశాంతమైన చోటును ఎన్నుకోండి. నేలపై పడుకోండి, లేదా వాలు కుర్చీలో పడుకోండి. దుస్తులు వదులుగా ఉండేలా చూసుకోండి. కళ్ళజోడు గాని కాంటాక్ట్ లెన్స్ గాని ఉంటే తీసివేయండి. మీ ఒడిలో గాని కుర్చీ చేతుల పై గానీ చేతులను ఉంచండి. సమంగా, నెమ్మదిగా కొన్ని సార్లు శ్వాస తీసుకోండి. ఇప్పుడు క్రింద పేర్కొన్న శరీర భాగాలపై మాత్రమే దృష్టి సారిస్తూ మిగిలిన శరీరాన్ని విశ్రమింప చేయండి.

1. **నుదురు:** నొసటి భాగాన ఉన్న కండరాలను 15 సెకన్ల పాటు బిగించి ఉంచండి. తరువాత 30 సెకండ్లు లెక్కపెడుతూ మెల్లగా కండరాలలో ఒత్తిడిని సడలించండి. మీ కండరాలలో జరుగుతున్న మార్పులు మరియు అవి విశ్రమిస్తున్న తీరును గమనించండి. మీ నుదుటి భాగం పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందిన భావన కలిగే వరకూ ఒత్తిడి సడలించడం కొనసాగించండి. సమంగా, నెమ్మదిగా, ఊపిరి పీలుస్తూ వదులుతూ ఉండండి.
2. **మెడ మరియు భుజాలు**: మీ భుజాలను మీ చెవుల వద్దకు వచ్చేలా ఎత్తుతూ మీ మెడ మరియు భుజాలలో ఒత్తిడి పెంచండి. ఇలా 15 సెకండ్లు చేయండి. 30 సెకండ్లు లెక్కపెడుతూ నెమ్మదిగా ఒత్తిడిని సడలించండి. కండరాలు విశ్రాంతి పొందడాన్ని అనుభవించండి.
3. **చేతులు మరియు అరచేతులు:** మీ పిడికిళ్లను నెమ్మదిగా బిగించండి. మీ పిడికిళ్లను ఛాతీ వద్దకు లాగి 15 సెకన్ల పాటు మీరు ఎంత గట్టిగా బిగించి గలిగితే అంత గట్టిగా బిగించండి. ఆ తర్వాత 30 సెకండ్ల పాటు నెమ్మదిగా ఒత్తిడి సడలించండి. కండరాలు విశ్రాంతి పొందడాన్ని అనుభవించండి.
4. **కాళ్ళు మరియు పాదాలు:** మీ పిక్కలు మరియు పాదాలలో 15 సెకన్ల పాటు ఒత్తిడి పెంచండి. ఎంత వీలైతే అంతగా కండరాలను బిగించండి. తరువాత 30 సెకండ్ల పాటు నెమ్మదిగా ఒత్తిడి విడుదల చేయండి. ఒత్తిడి నెమ్మదిగా మాయమైపోతూ విశ్రాంతి కలుగుతున్న భావనను మీరు గమనించవచ్చు. మీ శరీరం ఒత్తిడి దూరమై దూదిపింజలా తేలిపోతుండడం ఆస్వాదించండి. నెమ్మదిగా, సమంగా ఊపిరి తీసుకోవడం వదలడం కొనసాగించండి.

పిల్లల్లో గుర్తింపు మరియు స్వయం-పరిశీలన పెంపొందించే కార్యక్రమము

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు ఒక సూచన

స్వీయ-అంగీకారం అనేది పిల్లలు తమను తాము నిష్పాక్షికంగా చూడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు (వయోజన సంరక్షకుని సహాయంతో) సంభవించే స్వీయ-ఆవిష్కరణలోని ఒక నిర్దిష్ట దశ. వారు అలా చేసినప్పుడు, వారి బలాలు వారి బలహీనతను అధిగమిస్తాయని వారు గ్రహిస్తారు. ఈ ప్రశ్నలు మీ పిల్లవాడిని అడగండి, మరియు వాటికి నిజాయితీగా సమాధానం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించమని చెప్పండి. ఈ అభ్యాసము మీ పిల్లల స్వీయ-అవగాహనను ధృవీకరించడానికి మీకు సావకాశాన్ని ఇస్తుంది, మరియు దానిని మరింతగా పెంపొందించు కోవడానికి ఆమెకు / అతనికి సహాయపడుతుంది.

సంరక్షకుడు ఉపయోగించగల కొన్ని సూచనలు

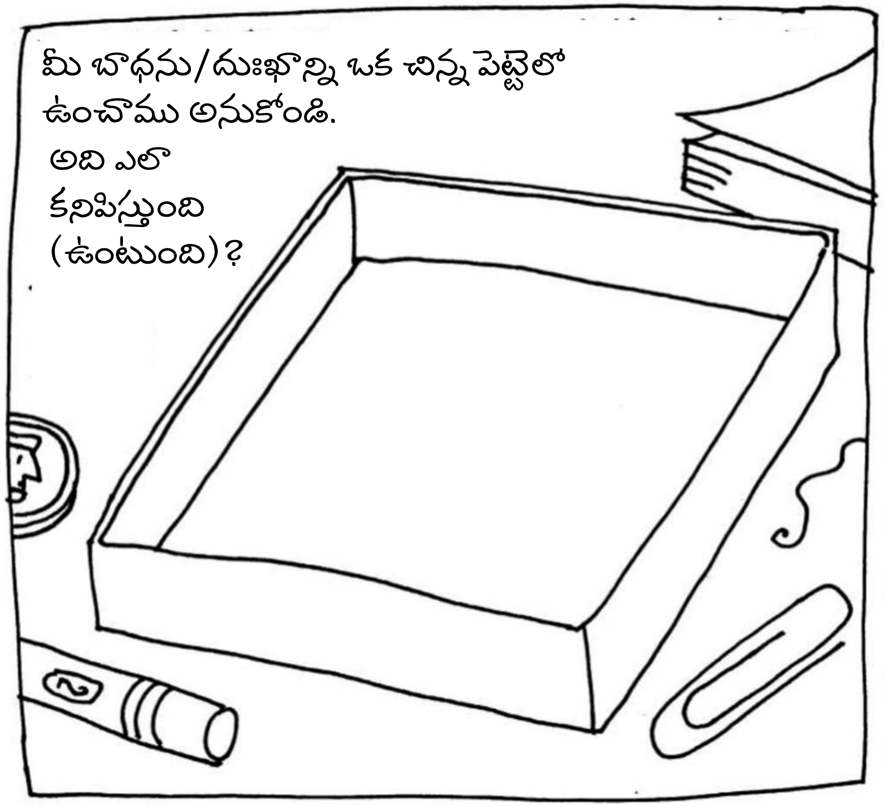
నా గురించి నాకు ఇష్టమైన ఐదు విషయాలు ఏవి? / నా బలాలు ఏమిటి? / ఏవిధమైన పనులు (కార్యక్రమాలు) నన్ను మంచి మరియు బలమైన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దగలవు?

పిల్లవాడి మనస్సు/హృదయంలో బాధను/దుఃఖాన్ని అర్థం చేసుకునే కార్యక్రమం

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుని కి సూచన

శారీరక లేదా భావోద్వేగపరమైన అవగాహన అనేది, పిల్లలకు వారి భావాలకు ముగింపునివ్వడం లేదా వారి భావాలను మరింత ఎక్కువగా (వయోజన సంరక్షకుని సాయంతో) హేతుబద్ధీకరించడంలో సహాయపడగల ఒక నిర్దిష్ట అనుభవం. అలా చేసినప్పుడు, వారు తమను తాము లోతుగా అర్థం చేసుకుంటారు, మరియు సంరక్షకుడు తమపై నిజంగా శ్రద్ధ చూపిస్తున్నాడని (పట్టించుకుంటున్నాడని) భావిస్తారు. ఈ ప్రశ్నలు ప్రతిబింబించేలా మీ పిల్లలను అడగండి, మరియు వాటికి నిజాయితీగా సమాధానాలు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ ఎక్సర్సైజ్ (అభ్యాసం) ద్వారా బాధ మరియు విషాదం గురించి మీ పిల్లలకు ఏవిధమైన అవగాహన ఉందో అర్థం చేసుకునే అవకాశం మీకు కలుగుతుంది. సంరక్షకులు పిల్లలకు ఈ క్రింది అంశాలను చెప్తూ వారిని ఆలోచింపచేయవచ్చును:

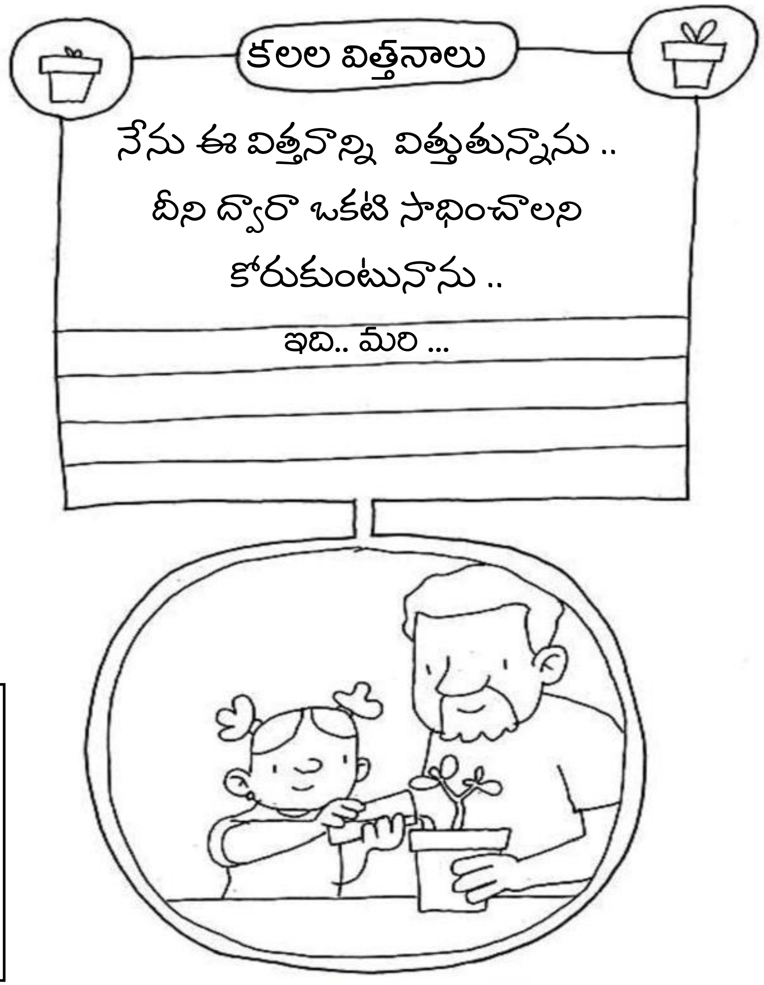
మీ బాధను/దుఃఖాన్ని ఒక చిన్న పెట్టెలో ఉంచాము అనుకోండి. అది ఎలా కనిపిస్తుంది (ఉంటుంది)? అది దూరమవడానికి మీకు ఎలాంటి సహాయం అవసరం?



(సహాయకుడు ఈ వర్క్ షీట్ ను సూచనావళిగా / ప్రోత్సహించడానికి వాడుకొనవచ్చును. దీనిని ముద్రించి (ప్రింట్ చేసి) ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు, మాటల రూపంలో చెపుతూ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించవచ్చును.

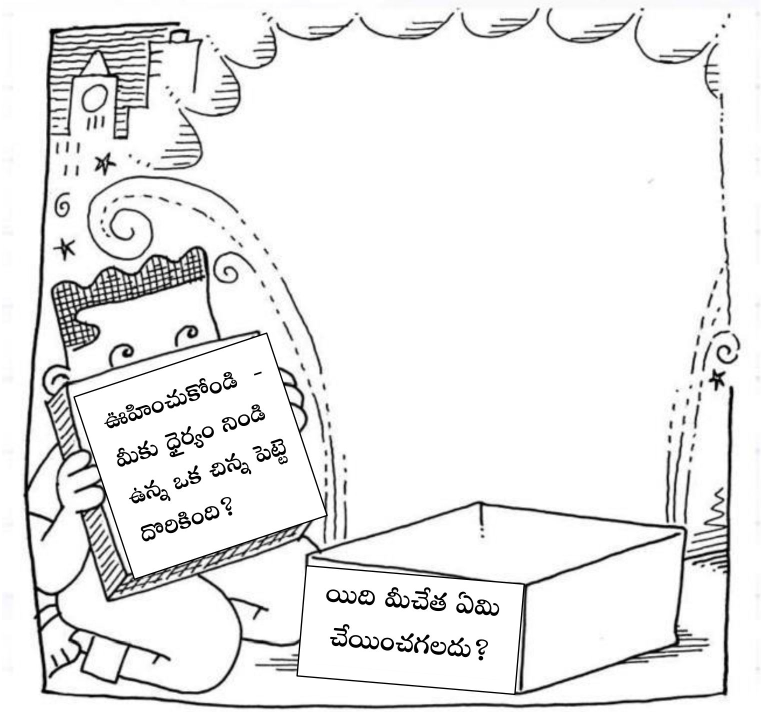
తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుని కొరకు సూచనలు

ఒక పిల్లవాడిని చిన్ననాటి ప్రతికూల అనుభవాలు / ప్రతికూల భావోద్వేగాలు / అపసవ్య వాతావరణ ప్రభావాలు, లేదా బాధాకరమైన అనుభవాల నుండి బయటికి తీసుకురావడం సంరక్షకుడికి కూడా సవాలుగా మారవచ్చు. అయితే, కొన్ని సులువైన కార్యక్రమాల ద్వారా, అంటే ఒక మొక్కను పెంచడం లేక పోషించడం, లేదా విత్తనం మొలకెత్తాలని ఆశిస్తూ ప్రార్ధించడం వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా వారి ఆకాంక్షలను ఒక మంచి మార్గములోనికి మళ్లించడము వంటివి వారికి చాలా ఉపయోగ పడగలవు. సంరక్షకులు పిల్లతో కొన్ని విత్తనాలను నాటించి దానిని ఒక వినోదాత్మక కార్యక్రమముగా మలచవచ్చును. ఈ క్రమంలో సానుకూల పదాలు మరియు పదబంధాలను నిరంతరం మాట్లాడటం అనేది కీలకం అవుతుంది, "వావ్! ఒక క్రొత్త పిల్ల మొక్క పుట్టడానికి మరియు అది ఎదగడానికి నీవు తోడ్పడ్డావు!" లాంటి మాటలు పిల్లలకు అత్యంత ఆనందాన్ని మరియు జీవితం పట్ల ధైర్యాన్ని కలిగిస్తాయి.



సహాయకుడికి /సంధాన కర్తకు: మీరు దీనిని లేదా ఇలాంటి ఇతర కార్యక్రమాలు చేసినప్పుడు మీ పిల్లల ఆలోచనలను లేదా ఊహలను ఎలా పెంపొందించ వచ్చు? క్రొత్త పనులు చేయడానికి పిల్లలు ప్రయత్నించినందుకు వారి సానుకూల మానసిక ప్రవర్తనలను గుర్తిస్తూ మీరు వారిని ఎలా ప్రశంసిస్తారు ? వారిని ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఏ ఇతర మార్గాలను ఉపయోగిస్తారు (ఎన్నుకుంటారు)?

పిల్లవాడు తమలో తాము ధైర్యాన్ని కలుగజేసుకొని, దానిని పెంపొందిచ్చుకోవడంలో సహాయపడే కార్యాచరణ



సంరక్షకుల కొరకు: మీరు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేస్తున్నప్పుడు పిల్లల్లో ఊహా శక్తిని ఏ విధంగా పెంపొందింస్తారు లేదా యిలాంటిదే మరేదైనా కార్యక్రమాన్ని ఎలా చేస్తారు? పిల్లలు ఏదైనా ఒక కొత్త కార్యక్రమాన్ని చేపడితే వాళ్ల సానుకూల ప్రవర్తనను మీరు ఏ విధంగా పొగడుతారు? వారిని ఉత్తేజ పరచడానికి ఏ యితర మార్గాలను మీరు ఎంచుకుంటారు?

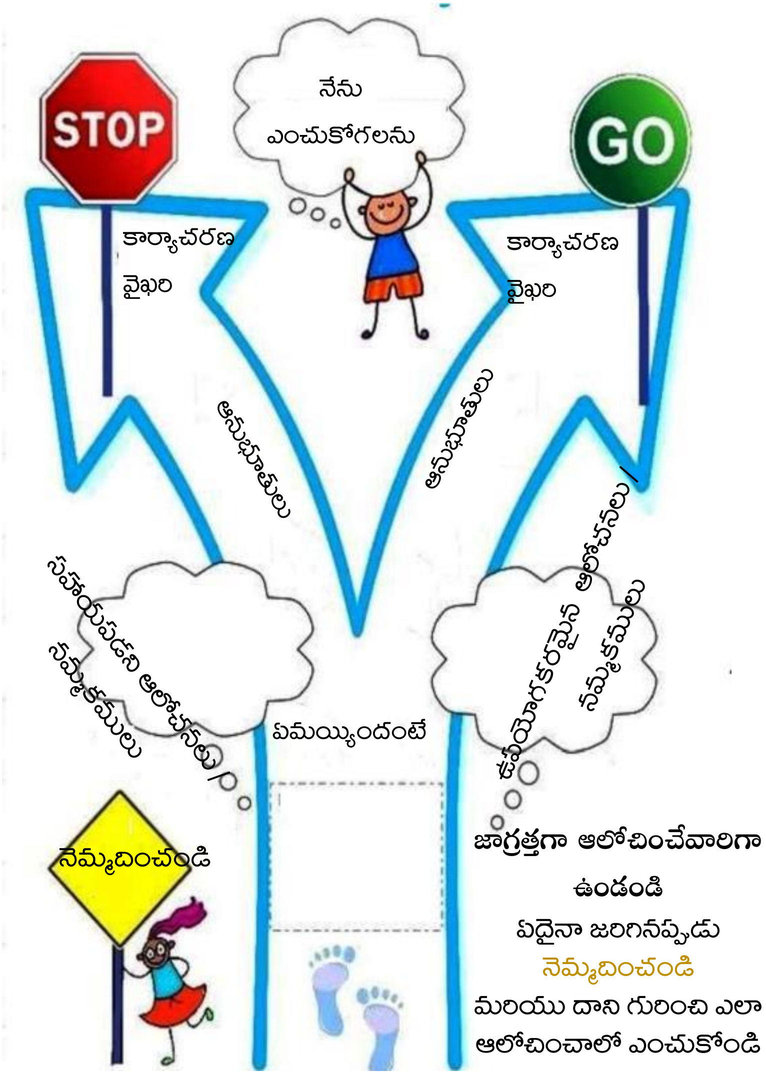
తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుని కి సూచన

ధైర్యం అన్నది మనం 'భయపడకుండా ఉండడానికి' మన శరీరంలోంచి ఒక మ్యాజిక్ లాగా పుట్టుకొచ్చే అంశం కాదని పిల్లవాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. నిజానికి ఇది మనలో నుండి ఒక మ్యాజిక్ లాగా పుట్టుకొచ్చి మనలోని భయాన్ని, మనమీద మనకున్న అపోహలను, ఆందోళనలను తొలగించి మనలను బలవంతులుగా చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు ధైర్యం అన్నది కేవలం కొన్ని సెకండ్ల పాటు, లేదా కొన్ని నిమిషాల పాటు మాత్రమే కలుగుతుంది. ఇది మనం సమస్యను ఎదుర్కొనేందుకు కావలసినంత సేపు మాత్రమే మన లోనికి ప్రవేశించి, మనం ఏదైనా 'సరి అయినది కాదు' అని అనుకుంటే దానిని 'చెయ్యను' (నో) అని చెప్పేంత వరకు మాత్రమే ఉంటుంది. ధైర్యం అంటే మీరు మీ తరగతిలోకి కొత్తగా వచ్చిన పిల్లవాడి పట్ల దయతో ప్రవర్తించడం లాంటిది అన్న విషయాన్ని కూడా వారికి వివరించి చెప్పండి. సామాన్యంగా ఇవన్నీ ఎవరో మనల్ని పొగిడితేనో లేక చప్పట్లు కొడితేనో రావు.

పిల్లల శారీరక మానసిక స్థితిగతులను ఉత్తేజ పరిచే విధంగా వారిని ప్రేరేపించండి - అంటే ఆటలు, పాటలు, యితర కళలు మొదలైన వాటి పట్ల ఆసక్తి కలిగించే విధంగా. ఏదైనా సరే వాళ్ళు జీవిత సత్యాన్ని అర్థం చేసుకునే లాగా, బలవంతులు, శక్తి గలిగిన వాళ్ళుగా, ఎటువంటి పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కోగలం, మేము బలహీనులను కాదు, మాలో నిబ్బరమైన గుండె ధైర్యం ఉంది అన్న విధంగా ప్రవర్తించడానికి సహాయపడండి. వాళ్లకు మీరు మానవమాత్రులు, మీలో కూడా కొన్ని బలహీనతలు ఉంటాయి అన్న విషయాన్ని తెలియజేయండి

పిల్లలలో ధైర్యాన్ని కలుగజేసేందుకు కావాల్సిన సంభాషణలు ప్రారంభించడానికి సంరక్షకులు ఉపయోగించగల సులభమైన (సరళమైన) స్వీయ-వివరణాత్మక వర్క్‌షీట్ ఇక్కడ ఇవ్వబడినది.

పిల్లలు మరియు యవ్వన (కౌమార) దశలో ఉన్నవారు తమ దూకుడు (వేగం) తగ్గించుకోవడానికి మరియు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఆలోచించడానికి సహాయపడే కార్యాచరణ

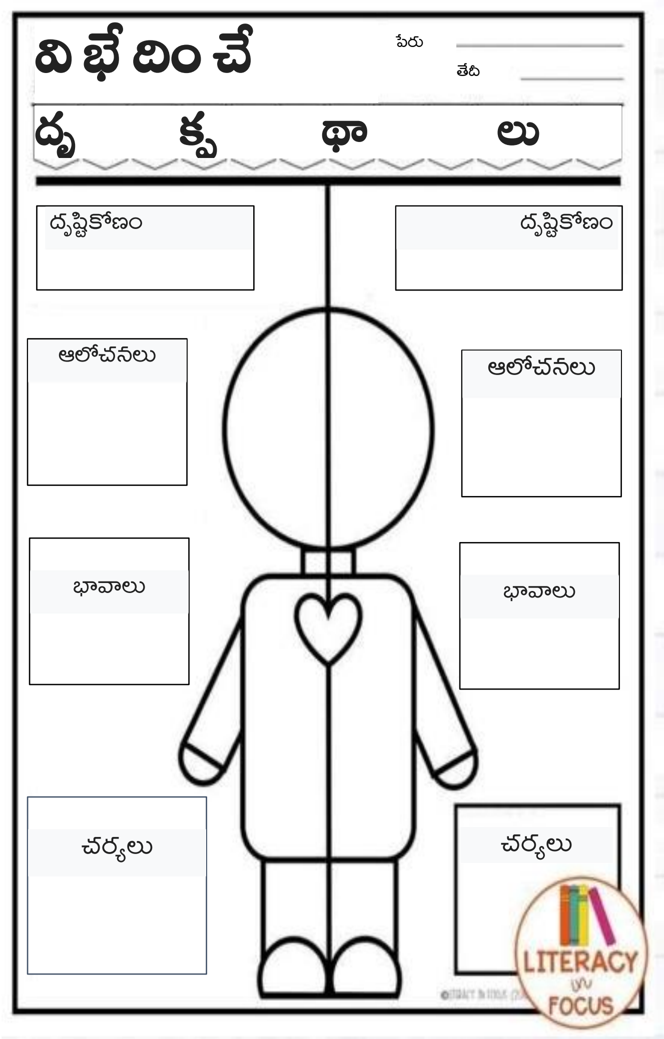


తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుని కొరకు సూచన

ఎటు వెళ్లలేని పరిస్థితులు పిల్లలలో ఉత్సాహాన్ని నింపడానికి మరియు ప్రశాంతత చేకూర్చుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. కొంతమంది పిల్లలు చాలా విభిన్న విషయాలను నిర్వహించగలరు. దీని వల్ల వారిలో ఒత్తిడి తగ్గి ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతారు. ఒకవేళ మీ సంరక్షణ లో ఉన్న పిల్లవాడు ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలా చిరాకుగా, అన్యమనస్కంగా, లేక అసహనాన్ని వ్యక్తపరుస్తున్న గాని, అతని శరీర భాష ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్టు కనిపిస్తున్నా, సహజంగా ఉండేదానికన్నా ఎక్కువసేపు తనను ఒంటరిగా వదిలేయమని అడుగుతున్నా, తనమీద తనకు ఎలాంటి కంట్రోల్ లేనట్టుగా ప్రవర్తిస్తున్నా - ఆటువంటి సందర్భాలలో ఏం చేయొచ్చు అన్న విషయాన్ని ఈ వర్క్ షీట్ లో సంరక్షకులకి అందించడం జరిగింది. ఈ వర్క్ షీట్ ద్వారా సంరక్షకులు పిల్ల వాళ్లకు పరిస్థితులను సమయానుకూలంగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు తమను తాము మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకొని తమ ప్రవర్తనను సరిదిద్దుకోవడానికి సహాయపడాలి.

ప్రతి పిల్లవాడికి తనకంటూ ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. కొంతమంది కేవలం ఒకటి మాత్రమే చేయగలరు. మీరు ఆ పిల్లవాడి తండ్రి లేదా సంరక్షుడు అయినంత మాత్రాన ఆ పిల్లవాడు ఏ రోజు ఎలాంటి భావాలు, లేక ఆలోచనలు కలిగి ఉంటాడు అన్న విషయాన్ని ఊహించకండి. అతడు లేదా ఆమె ఏం చేస్తున్నది అన్న విషయాన్ని గమనిస్తూ వాళ్లతో సంభాషించడం ప్రారంభించండి. ఒకవేళ మీ పిల్లవాడు చాలా ఎక్కువ కమిట్మెంట్స్ కారణంగా అధైర్యానికి లోనవుతుంటే వాటిని కొనసాగించమని చెప్పడం ద్వారా మీరు ఏమి సాధించలేరు. అలా చేయడం వల్ల వాళ్ళు ఏది సాధించలేరు. అటువంటి సందర్భాలలో (పరిస్థితుల్లో) ఆ పిల్లవాడిని తనకు ఇష్టమైనదేదో ఎంపిక చేసుకోమని చెప్పండి. దానికి మీ సహాయ సహకారాలు అందించండి. దేశమంతా లాక్ డౌన్ లో ఉండి పిల్లవాడు బయటకి కదలలేని పరిస్థితుల్లో, మరియు కేవలం ఒక పరిమితిలోనే బయటికి తిరగడం లేదా ఆడుకోవాల్సిన పరిస్థితుల్లో - మానసికంగా అతనిలో కొన్ని వేల ప్రణాళికలు రూపుదిద్దుకుంటూ ఉంటాయి. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆ పిల్లవాడు కొత్త ఉత్సాహంతో ముందుకు పోవడానికి కావచ్చు లేదా తన వేగాన్ని లేక దూకుడిని మార్చుకోవడానికి లేక తగ్గించుకోవడానికి కావచ్చు సంరక్షకులుగా మీరు మీ సహాయ సహకారాలు అందించవలసి ఉంటుంది.

పిల్లలు మరియు యవ్వన (కౌమార) దశలో ఉన్న వారు విభిన్న కోణాలలో అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయ పడే కార్యక్రమము



తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుని కొరకు సూచన

మాట్లాడే దృక్పథం అనేది ఒక వ్యక్తి పరిస్థితిని ఓ ప్రత్యేక కోణం నుండి పరిగణించే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. దీనికొరకు, మిమ్మల్ని మీరు అవతలి వ్యక్తి స్థానంలో ఉన్నట్లుగా ఊహించుకొని, మీరు ఆ పరిస్థితిలో ఉంటే మీకు ఏమి అనిపిస్తుందో, ఏవిధంగా ఆలోచిస్తారో, లేదా ఏమి చేయాలని అనుకుంటారో ఊహించుకోవలసి ఉంటుంది.

పిల్లలు మరియు యుక్త వయసు (కౌమారదశ) లో ఉన్న వారు భిన్న దృక్పథాలను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు ఇతరుల పట్ల వారిలో సహానుభూతి (తాదాత్మ్యాన్ని) పెంపొందించుకొనేందుకు సహాయపడండి. ఒక పిల్లవాడు / యుక్త వయసు (కౌమారదశ) లో ఉన్నవారు సరియైన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటే, అతడు / ఆమె స్నేహం చేయడంలోనూ, లేదా ఉన్నటువంటి స్నేహాలను నిలబెట్టుకోవడంలోనూ కూడా ఇబ్బందులు పడవచ్చు. ఇతరులు తీసుకున్న నిర్ణయంపై పిల్లవాడు గందరగోళానికి గురైనా, లేదా ఆందోళన వ్యక్తం చేసినా, ఆ నిర్ణయం తీసుకోవటానికి ఆవ్యక్తి కి ఉండదగ్గ వివిధ ఉద్దేశాలు లేదా కారణాలను వ్రాయమని చెప్పి, అలా వ్రాయడానికి అతనికి / ఆమెకు సహాయపడండి. ఒక వేళ ఆమె/అతడు అటువంటి పరిస్థితులలో ఉంటే వారు కూడా అలాంటి నిర్ణయమే తీసుకునేవారా లేక మరేదైనా వేరే నిర్ణయం తీసుకునేవారా అని మీరు ఆ పిల్లవాడిని లేదా యుక్త వయసు (కౌమారదశ) లో ఉన్న వారిని అడగండి.

పెద్ద పిల్లలకు సహాయపడటానికి సంరక్షకులు ఉపయోగించగల సులభమైన (సరళమైన) స్వీయ-వివరణాత్మక వర్క్‌షీట్ ఇక్కడ ఇవ్వబడినది. పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారు 'విభిన్న దృక్పథాలను' అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడే మరొక మార్గం ఏమిటంటే, ఒక నిర్దిష్ట ఉత్పత్తి యొక్క కొనుగోలుదారు మరియు అమ్మకందారుల మధ్య ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితికి ఏ విధమైన భిన్నకారణాలు చెబుతారు, మరియు వారి మధ్య చర్చలు ఎలా ఉంటాయి అన్నదానిని 'రోల్ ప్లే' ద్వారా అర్థం అయ్యేవిధంగా చేయడం.

జాతీయ హెల్ప్ లైన్ - 1091

సంస్థ	ఫోన్ నంబరు		సంస్థ	ఫోన్ నంబరు
స్త్రీ ముక్తి సంఘటన	829182101		మహిళా / పోలీసు హెల్ప్ లైన్	1091
	9870217795			1291
	777909222		చేహత్	9029073154
(మల బోలేచా అహో)	892034587		కోరో	9892632382
	997011988			7045991985
	983323606		ఊర్జ ట్రస్ట్	7045731583
సఖియ	9890312402		పోలీసు హెల్ప్ లైన్ — ముంబై	103
	9833052684		విశాఖ (మన్ సమవాద్)	18001800018
స్నేహ క్రిసిస్ హెల్ప్ లైన్	9890312402		విశాఖ మహిళా సలాహ్ ఏవం సురక్ష కేంద్ర	(0294)2488339
వన్ స్టాప్ క్రిసిస్ సెంటర్ - KEM అభయ్ హెల్ప్ లైన్	(022)24100511		విశాఖ మహిళా సలాహ్ ఏవం సురక్ష కేంద్ర	(0151)2226121
అభయ్ హెల్ప్ లైన్	9423827818		విశాఖ	7425018111
	9830079448			9920241248
	9830204393		ఐ కాల్ — TISS	8369799513

సంస్థ	ఫోన్ నంబరు		సంస్థ	ఫోన్ నంబరు
స్వయం	9830204322			9372048501
స్వయం (ప్రత్యేక హెల్ప్ లైన్)	9830772814		సహేలి	(011)24616484
జాగోరి	(011)26692700		భూమిక ఉమెన్స్	18004252908
గౌరవి సఖి	18002332244		షాహీన్ ఉమెన్స్ రిసోర్స్ అండ్ వెల్ఫేర్	9885050588
ఉమెన్ పవర్ లైన్ (ఉత్తర్ ప్రదేశ్)	1090			
విమెన్ ఇన్ గోవర్నెన్స్ (అస్సాం)	6003214180			
	(011)24373737			
శక్తి శాలిని	(011)243724379			

కృతజ్ఞతలు

కోవిడ్-19 వ్యాప్తి చెందుతున్న సమయంలో పిల్లలకు 'మనోబలం పెంపొందించేందుకు ఒక టూల్‌కిట్ రూపములో ఈ శిక్షణ మరియు వనరుల సమహారము యునిసెఫ్ ఇండియా ఆఫీస్ మరియు చైల్డ్‌లైన్ ఇండియా ఫౌండేషన్ వారు యిచ్చిన సూచనాలతో (ఇన్‌పుట్‌లతో) జాగ్రత్తగా రూపొందించబడినది.

- టూల్ కిట్ రూపొందించి, అభివృద్ధి చేసిన వారు — శ్రీయుత సోనాలీ కపూర్ మరియు శ్రీ జస్విందర్, ప్రోత్సాహన్ ఇండియా ఫౌండషన్, న్యూ ఢిల్లి, ఇండియా.
- ఈ కిట్ కొరకు జంతువుల చిహ్నములతో రూపొందించబడిన అసలైన మండలములు ఇచ్చిన కళాకారిణి — శ్రీయుత ఎలీనా రాకింగర్, జర్మనీ.
- నిజ వృత్తాంతాలు సృష్టించి అందించిన కళాకారిణి — శ్రీయుత ఇషా తంగాడపల్లివర్, పూణే, ఇండియా.

రెఫరెన్సులు

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDERSSING 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/sma14-4885C
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://wwe.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counceling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Kake 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/ho-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400
12. https://www.printerest.com/pin/129478558018942571
13. https://www.polk-fi.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf