



UNIVERSITY OF CALICUT



GOVERNMENT OF KERALA



SOCIAL JUSTICE DEPARTMENT

care, protection & empowerment

CDMRP

(COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT AND REHABILITATION PROGRAMME)

(A joint project of Department of Psychology, University of Calicut & Social Justice Department, Govt. of Kerala)

# കൊറോണ കാലം : ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ.



TeleRehabilitation  
initiative of CDMRP

**അ**വിചാരിതമായി കിട്ടിയ അവധിക്കാലം എങ്ങനെ ചിലവഴിക്കും എന്നത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. സാധാരണ അവധിക്കാലങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഒരു "കൊറോണ അവധിക്കാലം" ആയതിനാൽത്തന്നെ എല്ലാവരും ആശങ്കയിലാണ്. മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പല വിഷമഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് ഓരോരുത്തരും പോയികൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിനിടെ ഭിന്നശേഷിക്കാരായവരും രോഗികളും പ്രായമായവരും വീട്ടിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരെ പരിചരിക്കുന്നവരുടെ മനോസംഘർഷം ഒന്നുകൂടി കൂടും.

വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ, വൈകാരിക പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും പരിചരിക്കുന്നവരുടെ അവസ്ഥ വിഷമംതന്നെയെയാണ്. സ്ഥിരമായി പോയി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ക്ലിനിക്കുകളും സ്നേഷൽ സ്കൂളുകളും വൊക്കേഷണൽ ട്രെയിനിങ് സെന്ററുകളുമെല്ലാം ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ അവരെ വീട്ടിൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ടായി മാറാം. അവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ വന്നുചേരാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഇവരിൽ പുറത്തു കാണുന്നതും അല്ലാത്തതുമായി പ്രകടമാകുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ, ഓട്ടിസം, പഠന വൈകല്യം, ഇൻറലക്ച്ചൽ ഡിസബിലിറ്റിസ്, വൈകാരികവും മാനസികവുമായ അസുഖങ്ങൾ തുടങ്ങിയവക്കൊപ്പം മറ്റു ജനിതക വൈകല്യങ്ങളും, വിവിധ മനോരോഗങ്ങൾ, മെഡിക്കൽ കണ്ടിഷൻസും ഉള്ളവരാണ് കൂടുതൽപേരും. അടങ്ങിയിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, ശ്രദ്ധാക്കുറവ്, വാശി, ദേഷ്യം, പ്രത്യേകിച്ച് ലക്ഷ്യമില്ലാത്ത പ്രവർത്തികൾ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുക, സംസാരം കൂടുതൽ, അമിതമായ പേടി, നെഞ്ചിടിപ്പ്, വിഷമം, അനാവശ്യ ചിന്തകൾ ഇവയുടെതെല്ലാം തോത് കൂടി വരാതെ നോക്കേണ്ടതിൽ രക്ഷിതാക്കളുടെ പങ്ക് കൂടുതൽ വേണ്ട സാഹചര്യമാണിപ്പോൾ.



# ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

## 1. കുട്ടികളുടെ ശുചിത്വം

കൊറോണ വൈറസ് വന്നതോടെ എവിടെ നോക്കിയാലും കൈകൾ സാനിറ്റൈസർ അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പ്, വെള്ളം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകണം എന്നതാണ്. പക്ഷേ ഭിന്നശേഷിക്കാരായവരും മാനസികവും വൈകാരികപരവുമായ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് ഇതത്ര എളുപ്പമായ കാര്യമല്ല. ചുരുക്കം പേർക്കേ ഇതിന്റെ ഉപയോഗവും ഉപയോഗിക്കേണ്ട രീതിയും അറിയുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ തന്നെ സാധാരണ കുട്ടികളേക്കാൾ കൂടുതൽ കരുതൽ ഇവർക്ക് വേണം. വൃത്തിയുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ സാധനങ്ങളും സ്ഥലങ്ങളും ആവശ്യമുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ സാധനങ്ങളും കൈ കൊണ്ട് എടുക്കുകയും സ്വയം ശുചിത്വം പാലിക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾ ഏറെയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇവരെ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതു പോലെ തന്നെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് മുപ്പത് സെക്കൻഡെങ്കിലും സമയം എടുത്ത് വൃത്തിയാക്കാനും പഠിപ്പിക്കണം. പൊതുവെ രോഗ പതിരോട് ശേഷി കുറഞ്ഞവരാണ് ഭിന്നശേഷിക്കാർ. അതുകൊണ്ട് കൈ കാലുകളും നഖങ്ങളും മുടിയും വൃത്തിയോടെ തന്നെ നോക്കണം. ചുട്ടുകൂടലുള്ള സമയമായത് കൊണ്ട് തന്നെ തല വിയർക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ തലമുടി ഷാംബു ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. മറ്റു അസുഖങ്ങൾ വരാതെയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ എല്ലാരുമുള്ള സമയമായിനാൽ പരിശീലനം എളുപ്പമാക്കാം. സഹോദരിമാരുടെയും സഹോദരന്മാരുടെയും വീട്ടിലെ മറ്റംഗങ്ങൾക്കും പരിശീലനം നൽകാവുന്നതാണ്. ഇവരുടെ ഇടപെടലിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമാക്കാം.

തുമ്മുമ്മോടും ചുമക്കുമ്മോടും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് വായയും മൂക്കും മുടുവാനായി പഠിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനായി വൃത്തിയുള്ള തൂവാല കുട്ടിക്ക് കൊടുത്ത് അത് ഉപയോഗിക്കേണ്ട രീതി കാണിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചില കുട്ടികൾക്ക് അനുകരണസ്വഭാവം നന്നായിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ ഈ സ്വഭാവത്തെ പോസിറ്റീവായി ഇങ്ങനെ ഉപയോഗപ്രദമാക്കാം. രോഗികളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുകയും ദൂരദേശത്ത് നിന്ന്

വരുന്നവരുമായി ഇടപെടാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ അനവദിക്കാതിരിക്കുകയും വേണം. രാവിലെ കളിയും വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ മേൽകഴുകലും നിർബന്ധമാക്കുക.



കൊറോണ മനുഷ്യരിൽനിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്ന രോഗമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ തുമ്മുമ്മോടും ചുമക്കുമ്മോടും ചിതറി തെറിക്കുന്ന ഉമിനീർ കണങ്ങൾ വഴിയും രോഗം പകരാം. അതുകൊണ്ട് ആളുകളുമായി ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യത്തിൽ ഇടപഴകേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിച്ച് നിൽക്കാൻ അവരെ നിർബന്ധിതരാക്കണം. എത്ര അകലം എന്നത് കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും വേണം. ഒരു തവണ പറഞ്ഞാൽ കാര്യങ്ങൾ അതുപോലെ ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല എന്ന പരിമിതി പരിചരിക്കുന്നവർ എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ടതാണ്. ക്ഷമയോടെ പരിശീലനങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.

## 2. കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണക്രമവും ആരോഗ്യവും

കൃത്യമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീനും വിറ്റാമിനുകളും ഉൾക്കൊള്ളിക്കേണ്ടതാണ്. പഴവർഗങ്ങളും, ധാന്യങ്ങളും, ഇലക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തണം. ചുട്ടുകാലമായതിനാൽ ചെറുനാരങ്ങാവെള്ളം ഇടക്ക് കുടിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. അത് രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വളർത്തുവാനും സഹായിക്കും. ആവശ്യത്തിനുള്ള വെള്ളം കുടിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. പാക്കറ്റ് പലഹാരങ്ങളിൽ നിന്നും പഞ്ചസാരയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും കാര്യമായ തോതിൽ കുറവുണ്ടാകണം. ഇവഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താതെ ഇരുന്നാൽ കൂടുതൽ നല്ലത്. നന്നായിപാകം ചെയ്ത മത്സ്യവും മാംസവും മിതമായ അളവിൽ കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. തൈര്, പച്ചക്കറി തോരൻ, തൈര് എന്നിവ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. കിഡ്നിസ്റ്റോൺ/മൂത്രത്തിലെ കല്ല് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ തൈര് കൊടുക്കരുത്. കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിൽ അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്നതരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. മുത്താറി, ഗോതമ്പ്, അരിയുൽപ്പന്നങ്ങൾ എല്ലാം കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ഏറെ വൈകിയുള്ള രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കി ഏകദേശം എട്ടു മണിയോടെ അത്താഴം കഴിക്കുക. ശേഷം എന്തെങ്കിലും പഠനപ്രവർത്തനമോ കളികളോ കൊടുത്തതിനുശേഷം മാത്രം ഉറങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക.



## 3. കുട്ടികളുടെ വ്യായാമം



ലോകം മുഴുവനും പ്രതിസന്ധിയിൽ അകപ്പെട്ട ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഭക്ഷണംകഴിക്കുന്നതും ഉറങ്ങുന്നതും എന്നല്ലാതെ ആവശ്യത്തിനുള്ള വ്യായാമം ആരും ചെയ്യുന്നില്ല. ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് വ്യായാമം ഇല്ലാതായാൽ പെട്ടെന്ന് പൊണ്ണത്തടിയിലേക്ക് നയിക്കുകയും അവർ നേടിയെടുത്ത പല സ്കിൽസും ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുനേരിടുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികൾ ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യണം എന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് യോഗയോ അതല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലെ സ്റ്റേപ്പുകൾ കയറി ഇറങ്ങുകയോ ആകാം. കൂടുതൽ സമയം മൊബൈൽ മൊബൈൽ ഗെയിമുകൾ വീഡിയോകൾ എന്നിവയിൽ സമയം ചിലവഴിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. കുട്ടിയുടെ ശാരീരികക്ഷമതക്കനുസരിച്ചുള്ള വ്യായാമപ്രക്രിയകൾ മാത്രമേ ചെയ്യിപ്പിക്കാവൂ, വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നതിൽ സംശയങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മനസിന് ഉൗർജ്ജവും സന്തോഷവും ലഭിക്കുന്നതാണ്.



### 4. കുട്ടികളുടെ ഉറക്കം

ആവശ്യത്തിനുള്ള ഉറക്കം അത്യാവശ്യമാണ്. രാത്രിയിൽ കുട്ടികൾ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രവർത്തി ദിവസങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഉറക്കമെഴുന്നേറ്റിരുന്ന സമയത്ത് തന്നെ എഴുന്നേൽപ്പിക്കണം.

ഒരു അലാറത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ആയാൽ കൂടുതൽ നല്ലത്. അല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് സ്കൂൾ/ വൊക്കേഷണൽ പരിശീലന കേന്ദ്രങ്ങൾ തുറന്നാൽ ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികളെ വീണ്ടും സമയക്രമം പാലിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ഒരു പാട് കാലം എടുക്കേണ്ടതായി വരും.



### 5. മരുന്നുകൾ

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യങ്ങളുടെ കൂടെ തൈറോയിഡ്, അപസ്താരം തുടങ്ങിയ മെഡിക്കൽ കണ്ടിഷൻസുള്ളവരും കൂടുതലാണ്. ജനിതക വൈകല്യങ്ങളും ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളികളും കൺജനിറ്റൽ ഹാർട്ട് ഡിസീസും സാധാരണയാണ്. അടുത്തുള്ള പ്രൈമറി ഹെൽത്ത് സെൻററിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ അടുത്തുള്ള സ്വകാര്യ മെഡിക്കൽ ഷോപ്പിൽനിന്ന് മരുന്നു വാങ്ങുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ചിത്തഭ്രമം, മുഡ് ഡിസോഡോഴ്സ് തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾക്കും മരുന്നുകൾ നിർത്താതെ തുടരേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമല്ലാത്ത സ്വയം മരന്ന് നിർത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്. അത് കൂടുതൽ മോശമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കും.



### 6. പരിശീലനങ്ങൾ

ഇതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടായി കാണാതെ ഒരു അവസരമായി കാണേണ്ടതാണ്. ഓരോ ദിവസവും ഓരോ സ്റ്റീൽ എങ്കിലും പഠിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ബ്രഷ് ചെയ്യിപ്പിക്കുക, മുടി ചീകുക, ഷൂ ഇടാനും അതിന്റെ ലെയ്സ് കെട്ടാനും പഠിപ്പിക്കുക, കളറിങ്, ചെടികൾ നട്ടുവളർത്തുക, കൈ കാലുകൾ വൃത്തിയാക്കൽ തുടങ്ങിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ സമയമെടുത്ത് ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതാണ്.



ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പി, ഫിസിയോതെറാപ്പി, ഒക്കുപേഷനൽ തെറാപ്പി, സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ തുടങ്ങിയവക്ക് പോയികൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടണം. കൂടാതെ സി.ഡി.എം.ആർ.പിയുടെ ഹോംടെയിനിങ് ആക്ടിവിറ്റിസിന്റെ യൂട്യൂബ് ചാനൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യാം.

### 7. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

എന്റെ കുട്ടിക്ക് വയ്യാത്തതാണ് അവനെകൊണ്ട് ഞാൻ ഒരു പണിയും എടുപ്പിക്കില്ല എന്ന് പറയുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ഏറെയുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ ഒന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്, നമ്മൾ കൊടുക്കുന്ന ഓരോ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളാണ് അവനെ അവനാക്കി മാറ്റുന്നതും അവന്റെ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്നതിനു സഹായകമാകുന്നതും. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് എല്ലാ ദിവസവും പത്രം വന്നാൽ എടുത്തുവെക്കുക, പത്രങ്ങൾ അടുക്കിവെക്കുക, ചെറിയ തൂണികൾ മടക്കിവെക്കുക, ചെടികൾ നനക്കുക, സ്വന്തം സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ഏൽപ്പിക്കുക, വീട്ടിലെ തീൻ മേശ ക്ഷണ ശേഷം രീതിയാക്കുക, തുടങ്ങിയ ചെറിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ കുട്ടികളെ ഏൽപ്പിച്ചാൽ അവരിൽ ഉത്തരവാദിത്ത ബോധം വളരുവാൻ സഹായകമാകും. മുതിർന്നവർ ചെയ്യുന്ന ജോലികളിലെല്ലാം ചെറിയ ഓരോ റോൾ ഇവർക്കും കൊടുക്കുക. അത് അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടാനും സഹായകമാകും.



### 8. വിനോദങ്ങൾ

അവധിയായതിനാൽ വിനോദങ്ങളാകും എല്ലാവർക്കും പ്രിയം. നല്ല കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്തും നല്ല വിഡിയോകൾ കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ടെലിവിഷൻ, മൊബൈൽ ഫോൺ ഗെയിമുകൾ, അമിതമായ യൂട്യൂബ് വീഡിയോ എന്നിവ ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്കിടയിലും സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിശ്ചിത സമയം തിട്ട പെടുത്തി ദിവസവും ഒരുമണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഇതിനുമുന്നിൽ സമയം ചിലവഴിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. തുടർച്ചയായ സ്ക്രീന്റെ സ്വാധീനം ഇതുവരെയുണ്ടായ കോഗ്നിറ്റീവ് സ്കിൽസിനെ എല്ലാം വിപരീതമായി ബാധിച്ചേക്കാം. മോശം പെരുമാറ്റങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ തടയേണ്ടതാണ്.



### 9. കുട്ടികളിലെ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ

വീട്ടിൽ തന്നെ ചടഞ്ഞിരിക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ വന്നാൽ പൊതുവെ എല്ലാവരിലും വെറുപ്പും ദേഷ്യവും വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അത് ഭിന്നശേഷിക്കാരായവർ ആണെങ്കിൽ ആഘാതം കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം സ്വഭാവങ്ങൾ പ്രകടമാകുമ്പോൾ അതിലേക്ക് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകൊടുക്കാതെ നിൽക്കുകയും പകരം കുട്ടിക്ക് താൽപര്യമുള്ള മറ്റു കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധതിരിക്കുകയും വേണം. നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് കാണുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും ഒരു വിഡിയോ എടുത്തു പിന്നീട് കാണിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ സമൂഹം അംഗീകരിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്തെന്ന് കുട്ടിക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുകയും അവനിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിന് സഹായകമാകുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികളെ ആവശ്യമില്ലാതെ പ്രകോപിപ്പിക്കാതെയിരിക്കുക.



### 10. കുട്ടികളിലെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

വൈകാരിക ക്ഷമതയിൽ അൽപ്പം പുറകിലാണ് ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളികളും മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുമുള്ളവർ. അവരുടെ കഴിവുകളും വികാരങ്ങളും മനസിലാക്കിപ്പിടിക്കാനും മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ് കുറവായിരിക്കുമെങ്കിലും അനുകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് അവരിൽ ഉള്ളതുകൊണ്ട് അതുവഴിപലതും പഠിപ്പിക്കുവാനാകും. പഠനവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ ഒത്തിരി വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്, സ്വന്തം കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടത് അത്യവശ്യമാണ്. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ

ഇക്കാര്യങ്ങൾ എല്ലാവരിലും ഉണ്ടെന്ന അവബോധം വളർത്തേണ്ടതാണ്. വൈകാരിക ക്ഷമത കുറഞ്ഞ കുട്ടികളിൽ തന്നെ വിഷാദം ഉത്കണ്ഠ എല്ലാം കണ്ടുവരുന്നു. ഒറ്റക്കിരിക്കുന്ന അവസരങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും വീട്ടിലെ മറ്റു അംഗങ്ങളുമായി എപ്പോഴും സംസാരിക്കുവാനും തുറന്നു പറയാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകേണ്ടതാണ്. നിയന്ത്രണാതീതമായ രീതിയിൽ അത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടു വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലോ ഓൺലൈൻ കൗൺസിലിങ് പോലുള്ള സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ വേണം. കൊറോണ കാലം ആയതുകൊണ്ട് ചില കുട്ടികളിലെങ്കിലും അമിതമായ ഭയം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. സാധാരണയിൽ കാണാത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ടെലി കൗൺസിലിങ് പോലുള്ള സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.



# 11. പരിചരിക്കുന്നവരുടെ മാനസികവും ശാരീരികയും വൈകാരികപരവുമായ ആരോഗ്യം

പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് മിക്ക വീടുകളിലും ഭിന്നശേഷിക്കാരെ പരിചരിക്കുന്നത് അമ്മമാരാണെന്നാണ്. ചിലർക്ക് വീട്ടിൽ നിന്നും പല വിധേനയുള്ള പിന്തുണ കിട്ടി വരുന്നുണ്ട്. ചിലർക്ക് ഒരു പിന്തുണയും കിട്ടാത്തവരുമുണ്ട്. അച്ഛനും അമ്മയും കുട്ടികളുമുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ അച്ഛന്മാരുടെ സഹകരണം കൂടുതൽ ഉണ്ടെങ്കിലും ചില കുടുംബങ്ങളിൽ അമ്മമാർ നന്നായിട്ടു തന്നെ പ്രയാസപ്പെടുന്നുണ്ട്. പിന്തുണ നൽകുന്ന കുടുംബമാണെങ്കിൽ അത് കുട്ടിയുടെ വളർച്ചക്ക് വളരെയധികം പ്രയോജനപ്പെടും. എല്ലാവരെയും പരിചരിക്കുന്നതിനിടയിൽ സ്വന്തം ആരോഗ്യവും സന്തോഷങ്ങളും വിനോദങ്ങളും മറക്കാതിരിക്കുകയും വ്യായാമവും ശുചിത്വവും പാലിക്കുകയും ചെയ്യണം. നല്ല പാട്ടുകൾ കേട്ടും വായനയിൽ ഏർപ്പെടും മനസിനെ പോസിറ്റീവ് ആയും ഊർജത്തോടുകൂടിയും നിലനിർത്തുക. അധിക സമ്മർദ്ദം തോന്നുകയാണെങ്കിൽ ഓൺലൈൻ സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയോ അടുത്തുള്ള വിദഗ്ദ്ധരെയോ കാണുകയോ വേണം. ഉറക്കത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധ വേണ്ടതാണ്. സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രചരിക്കുന്ന എല്ലാകാര്യങ്ങളും വിശ്വസിക്കരുത്. അതെല്ലാം കുട്ടികൾക്ക് മുകളിൽ പരീക്ഷിക്കരുത്. വാർത്തകളുടെയും വിവരങ്ങളുടെയും യഥാർഥ ഉറവിടം അറിഞ്ഞു മാത്രമേ പിൻതുടരൂ. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും സർക്കാരും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മുൻകരുതലുകൾ അതുപോലെ പിൻതുടരുക.



വീട്ടിൽതന്നെ നിൽക്കേണ്ട അവസ്ഥ വരുമ്പോൾ ഒത്തിരി മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. പുറത്തുറങ്ങാനുള്ള അതിയായ ആഗ്രഹവും ശ്രമങ്ങളും നടത്തികൊണ്ടിരിക്കുന്നതും രാത്രിയിലുള്ള ഉറക്ക കുറവും, ഒറ്റപ്പെട്ടു എന്ന തോന്നലുകളിൽ നിന്ന് മോചിക്കാൻ പ്രകൃതിയായുള്ള സമ്പർക്കം ആവശ്യമാണ്. എങ്കിലും പരിമിതമായ നമ്മുടെ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് കൊണ്ട് പ്രകൃതിയെ നോക്കി കൊണ്ടും നല്ല കഥകൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തും കുട്ടികളോടൊപ്പം സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. നമ്മൾ അതിജീവിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും എന്ന ആത്മവിശ്വാസം കൈവിടാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

### തയ്യാറാക്കിയത്

### ആശയങ്ങളും വിവരങ്ങളും

#### വിനീഷ. പി

റീഹാബിലിറ്റേഷൻ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് (റെസി), സി.ഡി.എം.ആർ.പി, മനുശാസ്ത്ര വിഭാഗം കോഴിക്കോട് സർവകലാശാല  
email id: [vinu.279@gmail.com](mailto:vinu.279@gmail.com)

#### റഹീമുദ്ദീൻ.പി.കെ

ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ, സി.ഡി.എം.ആർ.പി, മനുശാസ്ത്ര വിഭാഗം കോഴിക്കോട് സർവകലാശാല  
email id: [raheempsych@gmail.com](mailto:raheempsych@gmail.com)



കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുവാൻ സഹായമാകുന്ന വിഡിയോകൾക്ക് താഴെ കാണുന്ന സി.ഡി.എം.ആർ.പി യുടെ യൂട്യൂബ് ലിങ്ക് ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് ചാനൽ സബ്സ്ക്രൈബ് ചെയ്യുക.  
YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCsCJMzZFSUIAKw00A66ZaQ>