

കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി വീട്ടിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങി കഴിയേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഭിന്നശേഷി കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുക്കുന്നത്. ഉചിതമായ മാറ്റങ്ങളോടെ നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി ഇവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.



# മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഭിന്നശേഷി കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഭിന്നശേഷി കുട്ടികൾക്ക് പൊതുവേ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതുകൊണ്ട് അസുഖം കൂടുതലായി വരാം. അതുകൊണ്ട് പനി, ജലദോഷം, ചുമ തുടങ്ങിയ പകരുന്ന രോഗങ്ങളുള്ള ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- കുടുംബത്തിന്റെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകിക്കുക. ശരീരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. നഖങ്ങൾ വെട്ടിയൊതുക്കുക.
- കുട്ടികൾക്ക് പച്ചക്കറി, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സമീകൃതാഹാരം നൽകണം. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കണം.





- കുട്ടികൾ കളിക്കുന്നതിനും മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്കും വീടിനുപുറത്ത് പോകുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.

# മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ദിനശേഷി കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



കുട്ടികൾ പുറത്തുപോകാതെ വീട്ടിനുള്ളിൽ കഴിയുമ്പോൾ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റരീതികൾ കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കും.

- കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചെറിയ ചെറിയ പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾ ശ്രദ്ധകൊടുക്കാതെ അവഗണിക്കുക. കുട്ടിയെ കഴിവതും പ്രകോപിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചെറിയ ചെറിയ പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾ ശ്രദ്ധകൊടുക്കാതെ അവഗണിക്കുക. കുട്ടിയെ കഴിവതും പ്രകോപിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.





- കുട്ടി ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ അവ എത്ര ചെറുതാകട്ടെ അവയെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

# മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ദിനശേഷി കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



- കുട്ടികളുടെ കൂടെ ഗുണപരമായ രീതിയിൽ സമയം ചിലവഴിക്കുക. (ഉദാ. കഥപറയുക, പാട്ടുപാടുക, ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുക, പ്രോത്സാഹനം നൽകുക) വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ കുടുംബാംഗങ്ങളെല്ലാം കൂടി കളിയ്ക്കാൻ പറ്റുന്ന, ആരോഗ്യപരമായി മാനസിക ഉല്ലാസവും നൽകുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക (ശരീരത്തിന് വ്യായാമം നൽകുന്ന കളികളാണ് നല്ലത്. വിലപിടിച്ച കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വേണമെന്നില്ല. പല പഴയ നാടൻകളികളും സ്വീകരിക്കാം)
- മൊബൈൽ, ടിവി – സ്ക്രീൻ ടൈം കഴിയുന്നതും ഒരു മണിക്കൂറായി പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും സ്വഭാവപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിപാടികൾ ഒഴിവാക്കുകയും ഗുണനിലവാരമുള്ള പരിപാടികൾ മാത്രം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക.





ഒക്കൂപേഷണൽ തൊറാപ്പി, ഫിസിയോതൊറാപ്പി, സ്പീച്ച് തൊറാപ്പി, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, സൈക്കോളജി എന്നീ മേഖലകളിൽ നിന്നും നിർദ്ദേശിച്ച പരിശീലന പരിപാടികൾ മുടക്കം കൂടാതെ വീട്ടിൽനിന്നും തുടരുക. ഇത്തരം പരിശീലനത്തിനായി എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിതസമയം (ഉദാ. വൈകുന്നേരം ഒരു മണിക്കൂർ) മാറ്റി വയ്ക്കുക.

# മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ദിനശേഷി കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



- ഒരു മണിക്കൂർ എല്ലാ ദിവസവും വീട്ടിനുള്ളിൽ ഇരുത്തി എഴുത്ത്, വായന എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി രക്ഷിതാക്കളുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ ചെയ്യുന്ന പഠനപ്രശ്നമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടും.
- കുട്ടികൾക്ക് ദിവസവും വീട്ടിൽവെച്ച് നൽകുന്ന പരിശീലനങ്ങളും കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റവും ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കി അതിൽ പുരോഗതി രേഖപ്പെടുത്തുക. പിന്നീട് കുട്ടികളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുന്നതിനും പരിശീലന പരിപാടികൾ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിനും ഇത് തൊറാപ്പിസ്റ്റിനെ സഹായിക്കും.
- പരിശീലന പരിപാടികളിൽ എന്തെങ്കിലും സംശയം ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിയെ സ്ഥിരമായി കാണുന്ന തൊറാപ്പിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

