



கோவிட் 19 காலத்தில் வாழ்க்கை

மாற்றுத்திறன் கொண்ட
குழந்தைகளின்
பெற்றோர்களுக்கான
வழிகாட்டி



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office

Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka



CDMRP
COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT
AND REHABILITATION PROGRAMME



கோவிட்19 காலத்தில் வாழ்க்கை

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளின்
பெற்றோர்களுக்கான வழிகாட்டி

Published by

UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi 110 021, India

T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9

F: +91-11-2611 1861

E: newdelhi@unesco.org

W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

Prepared by: Vinisha P

Rehabilitation Psychologist (Resi)
Department of Psychology, University of Calicut

Concept and Inputs: Raheemudheen P K

Clinical Psychologist, Joint Director, CDMRP,
Department of Psychology, University of Calicut

English translation: Gayathri M K and Abhishek M S

© UNESCO New Delhi, 2020



Available in Open Access. Use, re-distribution, translations and derivative works of this manual are allowed on the basis that the original source (i.e. original title/author/copyright holder) is properly quoted and the new creation is distributed under identical terms as the original. The present license applies exclusively to the text content of the publication. For the use of any material not clearly identified as belonging to UNESCO, prior permission shall be requested to: newdelhi@unesco.org

The ideas and opinions expressed in this publication are those of the authors. They are not necessarily those of UNESCO and do not commit the organization.

Graphic Design: Firefly Communications, New Delhi

< ayasha@fireflycommunications.in >

Images: © Shutterstock

The publication is available for download at:

<https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

IN/2020/SH/90



கோவிட் 19 காலத்தில் வாழ்க்கை

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளின்
பெற்றோர்களுக்கான வழிகாட்டி



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Chair
on Community-based
Disability Management
and Rehabilitation Studies
University of Calicut, Kerala, India



முன்னுரை


2019-20ல் உருவான கொரோனா வைரஸ் தொற்றினால் உலகளவில் கல்வி முறை பாதித்து, பள்ளிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களை மூடுவதற்கு வழிவகுத்துள்ளது. ஏப்ரல் 2020 நிலவரப்படி, கொரோனா வைரஸ் தொற்று காரணமாக கல்வி நிறுவனங்கள் மூடப்பட்டதால் 1.5 பில்லியனுக்கும் அதிகமான மாணவர்கள் பள்ளி மற்றும் கல்லூரிக்கு செல்ல முடியாமல் பாதிப்படைந்துள்ளனர். இந்தியாவில், இந்த நோய் காரணமாக 320 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மாணவ மாணவியர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். எல்லா மாணவர்களைக் காட்டிலும், மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகள் எந்தவொரு சமூக வெளிப்பாடும் இல்லாமல் வரையறுக்கப்பட்ட இடங்களில் தங்குவது மிகவும் கடினம். இது பெரும்பாலும் அவர்கள் எளிதில் விரக்தியடைய, கோப்படி வழிவகுக்கிறது. கொரோனா தொற்று ஏற்படுவதற்கு முன் பெற்றோர்கள் பள்ளிகள் மற்றும் தொழிற்பயிற்சி மையங்களுக்கிடையில் குழந்தைகளின் மன அழுத்தத்தை பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர். ஆனால் தற்பொழுது பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்கள் மட்டுமே குழந்தைகளின் மன அழுத்தத்தை கையாள வேண்டிய கடுமையான சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளனர். அத்தகைய நேரத்தில், சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட குழந்தைகளையும், அவர்களைப் பராமரிக்கும் பெற்றோர்களையும் ஆதரிப்பது மிகவும் முக்கியமானது.

அனைவருக்கும் தரமான மற்றும் சமமான கல்வியை மேம்படுத்துவதற்கும், உறுதி செய்வதற்கும் யுனெஸ்கோ உறுதிபூண்டுள்ளது. உள்ளடக்கிய கல்வி (Inclusive Education) என்பது சமத்துவம், நீதி மற்றும் நேர்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உலகின் ஒரு பார்வையில் இருந்து வருகிறது. இதுதொடர்பாக, ஜூலை

2019 இல் யுனெஸ்கோவின் புது தில்லி அலுவலகம், 'என் ஃபார் நோஸ் (N FOR NOSE) - இந்தியாவின் கல்வி அறிக்கை 2019: மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகள், என்ற அறிக்கையை வெளியிட்டது. இவ்வறிக்கை, 2030 ஆம் ஆண்டுக்கான மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளுக்கான கல்வி குறித்த பார்வையை வெளிப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு தேசிய மற்றும் சர்வதேச கொள்கை ஆவணங்கள் மற்றும் சட்டமன்ற கட்டமைப்பை நாடு முழுவதும் பரவலாக பகிரப்பட்டுள்ளது.

மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களின் சமூகங்களுக்கு அதிக ஆதரவை வழங்கும் நோக்குடன், யுனெஸ்கோ புது தில்லி(UNESCO New Delhi) மற்றும் UNESCO Chair in Community Management of Disabilities (University of Calicut) இணைந்து இந்த கடினமான கோவிட்-19 கால கட்டத்தை எதிர்த்துப் போராட சிறப்பு திறன் கொண்ட குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கான வழிகாட்டுதல்களை உருவாக்கியுள்ளது.

இவ்வழிகாட்டுதல்கள், நடவடிக்கை சார்ந்தவை மற்றும் கொரோனா வைரஸ்-ன் தீவிர நெருக்கடியைக் கையாளவதில் சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட அனைத்து குடும்பங்களுக்கும் உதவும். உளவியல் துறை, காலிகட் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் கேரள அரசின் சமூக நீதித்துறை அவர்களின் கூட்டு முயற்சியான சமூக ஊனமுற்றோர் மேலாண்மை மற்றும் புனர்வாழ்வு திட்டத்திற்கு (சி.டி.எம்.ஆர்.பி) நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.



எரிக் ஃபால்ஸ்
இயக்குனர் மற்றும்
இந்தியாவுக்கான யுனெஸ்கோ
பிரதிநிதி

முகவுரை

கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய் கடந்த சில மாதங்களாக இந்தியாவிலும் உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் மீது தீவிரமான மற்றும் பேரழிவு தரக்கூடிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது. இந்த மோசமான காலங்களில் மக்கள், தொற்றுநோயால் ஏற்பட்டுள்ள தற்போதைய சவால்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் கையாள்வதற்கும் கூடுதல் நெருக்கடியை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்ற உண்மையை முன்னிலைப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். ஒரு குழுவாக இருக்கும் குறைபாடுகள் மற்றும் பிற சிறப்புத் தேவைகள் உள்ள குழந்தைகளும், அவர்களின் பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர்களும் சில கடினமான நேரத்திற்கு ஆளாகின்றனர். நாடு தழுவிய பொதுமடக்கத்தின் போது குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளை வீட்டிலேயே பராமரிப்பதற்கு அசாதாரண முயற்சியும் பொறுமையும் தேவை.

கொரோனா வைரஸ், பொதுமடக்கம் ஆகியவற்றால் ஏற்பட்ட தீவிர மாற்றங்கள் மற்றும் அடுத்தடுத்த மன அழுத்தமும் இந்த குழந்தைகளிடையே பல்வேறு வகையான சிரமங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே, அத்தகைய குழந்தைகளின் பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் இந்த தொற்றுநோய்களின் போது தங்கள் குழந்தைகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது மற்றும் வழிநடத்துவது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் போது பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய பல்வேறு அம்சங்களை இந்த வழிகாட்டுதல் விளக்குகிறது. இந்த வழிகாட்டுதல், சிறப்பு தேவைகளைக் கொண்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர் / பராமரிப்பாளரின் மன ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும் விளக்குகிறது. இந்த வழிகாட்டுதலில் உள்ள பதினொரு பிரிவுகள் பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர் பின்பற்ற வேண்டிய கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புகளை விளக்குகின்றன. கட்டுரையின் துணைப் பிரிவுகளில்

குழந்தைகளின் தூய்மை, உணவுப் பழக்கம் மற்றும் உடல்நலம், உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் நல்வாழ்வு, உடல் பயிற்சிகள், மருந்துகள், பொழுதுபோக்கு, பொறுப்புகள், பயிற்சி மற்றும் நடத்தை பிரச்சினைகள் ஆகியவை அடங்கும். இவை தவிர, கட்டுரையின் கடைசி துணைப்பிரிவு பெற்றோர் / பராமரிப்பாளரின் உளவியல் நல்வாழ்வை விளக்குகிறது.

பிற குழந்தைகளைப் போலவே, மாற்றுத்திறன் உள்ள குழந்தைகளும் ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு நபர்களைச் சந்தித்து உரையாடுகிறார்கள். இவர்களில் குழந்தைகள் அன்றாடம் தொடர்பு கொள்ளும் நபர்களான சிறப்புத் தேவைகளுடன் குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் சிகிச்சையாளர்கள் ஒரு முக்கிய பங்கைக் கொண்டுள்ளனர். பிசியோதெரபி, தொழில்சார் சிகிச்சை, உளவியல் சிகிச்சை, உளவியல், சிறப்பு கல்வி, பேச்சு சிகிச்சை போன்றவற்றுக்கான வழக்கமான அமர்வுகளுக்கு உட்பட்டுள்ள சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்த சிகிச்சை அமர்வுகளைத் தொடர வேண்டும். அவர்களின் வழக்கமான சிகிச்சையின் ஒரு அமர்வைக் கூட தவிர்ப்பது குழந்தையின் சிகிச்சை முன்னேற்றத்தில் சரிவுக்கு வழிவகுக்கும். இது குழந்தையின் நடத்தையில் எதிர் விளைவுகளுக்கு கூட வழிவகுக்கும்.

இந்த கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோயின் காலகட்டத்தில், சிகிச்சை அமர்வுகளுக்கு அணுகல் சாத்தியமில்லாதபோது, இந்த கட்டுரை பெற்றோருக்கு வழிகாட்டியாக செயல்படும். மேலும், இந்த வழிகாட்டுதல் சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட குழந்தைகளின் சிகிச்சை அமர்வுகளைத் தொடராததால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைக்க உதவும்.

பேராசிரியர் கே.மணிகண்டன்
இயக்குனர், சமூக அடிப்படையிலான
யுனெஸ்கோ தலைவர்
Disability Management and Rehabilitation
Studies, Calicut University

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு

பொதுமுடக்கத்தினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல் மற்றும் கவனித்துக்கொள்ளுதல்



எதிர்பாராத விதமாக நீண்ட மற்றும் தொடர்ச்சியாக வீட்டில் தங்குவதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது இன்று நாம் அனைவரும் பதிலளிக்க சிரமப்படுகின்ற ஒரு கேள்வி. நீண்ட காலமாக நாங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும்போது, கொரோனா வைரஸ் நெருக்கடி மிகவும் தீவிரமாகி இவ்விஷயத்தை மேலும் சிக்கலாக்கியுள்ளது. இந்த சூழ்நிலையில் நாம் அனைவரும் அதிக மன அழுத்தத்தைத் தாங்குகிறோம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இந்த நெருக்கடியின் மத்தியில், குறைபாடுகள் உள்ள ஒருவர், கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைக்கு உள்ளான ஒருவர் அல்லது வயதான நபர் மன உளைச்சலுக்கு பெரும் பங்களிப்பாளராக முடியும். வளர்ச்சி குறைபாடுகள், உணர்ச்சி மற்றும் நடத்தை பிரச்சினைகள் உள்ள குழந்தைகளை கவனித்துக்கொள்பவர்கள் நிச்சயமாக ஒரு கடினமான நேரத்தை கடந்து செல்கிறார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, சாதாரண சூழ்நிலைகளில் அவர்களின் சுமைகளை பராமரிப்பு மையங்கள் உள்ளடக்கிய பள்ளிகள், தொழிற்பயிற்சி மையங்கள் மற்றும் பிற இடங்களால் பகிரப்பட்டிருக்கும்.

நீண்ட காலமாக சமூக வெளிப்பாடு இல்லாமல் ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட இடத்தில் இருப்பது ஏற்கனவே இருக்கும் சிக்கலான நடத்தைகளை தீவிரப்படுத்தலாம் அல்லது இந்த குழந்தைகளில் புதுமையான வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். இந்த நாட்களில் பொதுவாகக் காணப்படும் சில வளர்ச்சி மற்றும் நடத்தை கோளாறுகள்: கவனக்குறைபாடு (Attention-Deficit) / Hyperactivity Disorder (ADHD), Learning Disability (LD), Intellectual Disability (ID), மற்றும் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்டரம் கோளாறு (ஏ.எஸ்.டி). இத்தகைய கோளாறுகள் மற்றும் குறைபாடுகள் பொதுவாகக் காணப்படும் அறிகுறிகள், கவனக்குறைவு, கோபம், ஆக்ரோஷமான நடத்தை, எளிதில் விரக்தியடைதல் போன்றவை. கோவிட் -19 உருவாக்கிய தற்போதைய சூழ்நிலைகளில், இந்த நடத்தைகளை வீட்டிலேயே நிர்வகிக்கும் பெரிய பொறுப்பு நிச்சயமாக பெற்றோர் மீது விடும். எனவே, இந்த பொறுப்பை எவ்வாறு சரியாக எடுத்துக்கொள்வது என்பது பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்வது குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளைக் கொண்ட அனைத்து பெற்றோர்களுக்கும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறப்பு தேவைகள் கொண்ட குழந்தைகளை நிர்வகித்தல்: சிறப்பு கவனிப்பு மற்றும் அன்பு

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர் அவர்களை கையாள்வதில் ஒரு முக்கியமான அம்சத்தை உணர வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவர்களுக்கு சிசிசையைளிப்பதற்கான மருத்துவ, உளவியல் மற்றும் விஞ்ஞான வழிமுறைகள், அக்குழந்தைகளுக்கு

அன்பு, அரவணைப்பு, அக்கறை மற்றும் பொறுமை ஆகியவற்றிற்கு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அளிக்கின்றனர். இந்த அம்சங்களை மனதில் வைத்து, கவலைகள் மற்றும் உங்களை நீங்களே வலியுறுத்திக் கொள்ளாமல் அவற்றை எவ்வாறு நிர்வகிக்கலாம் என கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள.

1 குழந்தைகளின் தூய்மை

கொரோனா வைரஸ் தொற்றிற்கு பிறகு கைகளை தொடர்ந்து சுத்திகரிப்பது, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவுவதன் மூலம் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த கரைப்பான்களால் தேய்ப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. சுத்திகரிப்பு எளிதானது என்று தோன்றினாலும், வளர்ச்சி குறைபாடுகள் அல்லது நடத்தை பிரச்சினைகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது எப்போதாவது தான் எளிதான பணியாகும், குறிப்பாக. இக்குழந்தைகள் சுகாதாரத்தைப் பற்றி எந்த அக்கறையும் இல்லாமல் மேற்பரப்புகளைத் தொடுதல் போன்றவை இந்த அம்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. எனவே, அவர்கள் கைகளை முறையாகவும் அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தவும்

பயிற்சி அளிக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியம். இந்த பயிற்சி, அரசாங்க பரிந்துரைகளின்படி கைகளை கழுவுவதற்கான நடைமுறையை பின்பற்ற வேண்டும், அதாவது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் சுமார் 30 விநாடிகள் கழுவு வேண்டும்.

குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் பல மடங்கு ஆபத்து ஏற்படும் மற்றும் பல்வேறு நோய்த்தொற்றுகளுக்கு ஆளாகக்கூடும். எனவே, அவர்களின் உடலை சுத்தமாக வைத்திருக்க கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வெப்பமான காலங்களில், குழந்தைகளுக்கு நிறைய வியர்த்து, உச்சநதலையில் அழுக்கு சேருவதற்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே, அவர்களின் தலைமுடியை சோப்பு அல்லது ஷாம்பு மூலம் தவறாமல் கழுவு வேண்டும்.

தும்மும்போதும், இருமும்போதும் மூக்கையும் வாயையும் சுத்தமான துண்டுடன் மூடும் அடிப்படை பழக்கத்தையும் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை அந்நியர்களிடமிருந்தோ அல்லது வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவர்களிடமிருந்தோ விலக்கி வைக்க வேண்டும். கொரோனா வைரஸ் மனிதனிடமிருந்து மனிதனுக்கு பரவுவதால், அவர்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய எந்தவொரு நபரிடமிருந்தும் குறைந்தது 1 மீட்டர் தூரத்தை கடைபிடிக்க குழந்தைகளுக்கு கற்பிப்பது புத்திசாலித்தனம். இந்த இடைவெளி ஒருநபர் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது வெளியேறக்கூடிய துளிகளால் வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கும்.





குறைபாடுகள் உள்ள பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கும் அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வதற்கும் சிரமமாக இருக்கும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் பிறர் செயல்களை அப்படியே பின்பற்றுவார்கள். குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களின் நடத்தை மீண்டும் குழந்தைகளை அச்செயல்களை

அழைக்கும் விதமாக இருத்தல் வேண்டும். பராமரிப்பாளர்கள் எப்போதும் தங்கள் அறிவுறுத்தல்களை பலமுறை செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை புரிந்துகொள்வதற்கும் பின்பற்றுவதற்கும் அவர்கள் பல்வேறு நுட்பங்கள் மூலம் வழிமுறைகளை மீண்டும் அறிமுகப்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

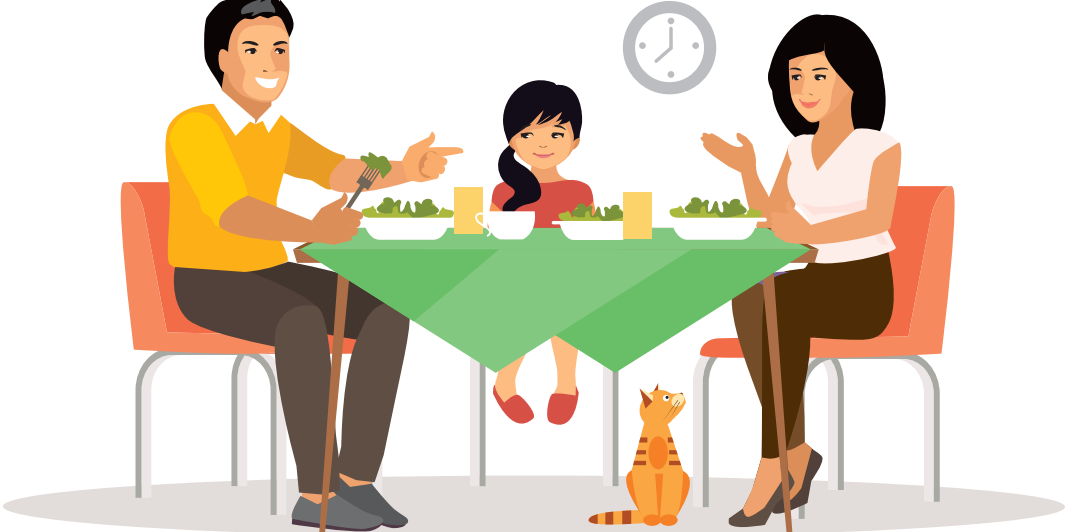
2 குழந்தைகளின் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியம்



குழந்தைகளுக்கு, சரியான உணவு பழக்கவழக்கங்களை சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். மேலும்,

சரியான பொருத்தமான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் புரதங்கள் கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை வளர்க்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. பழங்கள், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள் மற்றும் இலை காய்கறிகளை குழந்தைகளின் அன்றாட உணவில் சேர்க்க வேண்டும். வெப்பமான காலநிலையால் ஏற்படும் நீரிழிப்பை சமாளிக்க பகலில் தவறாமல் எலுமிச்சை சாறு கொடுப்பது நல்லது. உங்கள் பிள்ளைகள் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட

உணவுகளில் பொதுவாக கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்திருப்பதால் அவற்றை தவிர்க்கவும். புதிய மற்றும் முழுமையாக சமைத்த மீன் அல்லது இறைச்சியை குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளலாம். தயிர், காய்கறிகள் மற்றும் சாலடுகள் மதிய உணவுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. உணவை சமைக்க திட்டமிடுவதற்கு முன்பு உணவு ஒவ்வாமைகளை கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும். சரியான நேரத்தில் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தாமதமாக உணவு உட்கொள்வதால், குறிப்பாக இரவு உணவு உடல்நல பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



3 குழந்தைகளின் உடற்பயிற்சி வழக்கம்



இந்த கடினமான சூழ்நிலைகளில், பல வாரங்களாக வீடுகளில் அடைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள நிலையில், அன்றாட நடவடிக்கைகள் சாப்பிடுவதற்கும் சுத்தம் செய்வதற்கும்

மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இந்த திடீர் மற்றும் ஆழ்ந்த உடற்பயிற்சியின்மை நம் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, உடற்பயிற்சியின்மையால் திடீரென உடல் எடை அதிகரிக்கும். குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஒரு மணி நேர உடற்பயிற்சியை செய்ய வேண்டும் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) பரிந்துரைத்துள்ளது. இது விளையாடுவது, யோகா செய்வது, படிக்கட்டுகளில் மேலே செல்வது போன்ற எந்தவொரு உடற்பயிற்சியாகவும் இருக்கலாம். குழந்தைகளின் பயிற்சிகள் அவர்களின் உடல் வரம்புகளுக்கு ஏற்ப மாற்றப்பட வேண்டும். புதிய பயிற்சிகள் மற்றும் நுட்பங்களை பெற்றோர்கள் அறிமுகப்படுத்துவதற்கு முன்பு பிசியோதெரபிஸ்டுகளை அணுக வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கம் ஆரோக்கியமான உடலுக்கும், ஆற்றல் மிக்க மனதுக்கும் நல்ல பாதையை அமைக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

4 தூக்கம்



போதுமான அளவு தூக்கம் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் அவசியம். அதனால்தான் குறிப்பாக இரவில் குழந்தைகள் மொபைல் பயன்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். சாதாரண நாட்களைப் போலவே குழந்தைகளையும் வழக்கமான நேரத்தில் எழுப்ப வேண்டும். இது



அலாரம் கடினாரத்தைப் பயன்படுத்தியும் செய்யப்படலாம். இந்த வழக்கம் சரியாக அமைக்கப்படவில்லை என்றால், பள்ளிகள் அல்லது தொழில் கற்பித்தல் மையங்கள் மீண்டும் திறக்கப்பட்ட பின்னர் அது கடினமாக இருக்கும். மேலும் அறிவுசார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் வழக்கத்தை மீண்டும் சரிசெய்ய நிறைய நேரம் எடுக்கும்.

5 மருத்துவம்

அறிவுசார் குறைபாடுகள், பிறவிலேயே குறைபாடுகள் மற்றும் பிறவி இதய நோய்கள் ஆகியவற்றுடன் கூடிய தைராய்டு மற்றும் வலிப்பு போன்ற நோய்கள் பொதுவானவைகளே. இதற்காக, ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிலிருந்து ஆலோசனை எடுக்க வேண்டும் அல்லது அருகிலுள்ள மருந்துக் கடைகளிலிருந்து பொது மருந்துகளை வாங்கலாம். பொதுமுடக்கத்தின்போது பெற்றோர்கள் போதுமான மருந்துகளை சேமித்து வைப்பதும் முக்கியம். ஸ்கிசோஃப்ரினியா மற்றும் மனநிலைக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் தினசரி மருந்துகளை கட்டாயம் உட்கொள்வது அவசியம்.



மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்துதல் பல சிரமங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

6 புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளல்



இந்த பொதுமுடக்கத்தில் கிடைத்த போதுமான நேரத்தில் புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பாக பார்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளையும் புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள பயன்படுத்தப்படலாம். உதாரணமாக, பல் துலக்குதல், தலைவாருதல், காலணிகள் அணிவது மற்றும் ஓலேஸைக் கட்டுவது, வண்ணம் தீட்டுதல், தோட்டக்கலை, கை, கால்கள் கழுவுதல் ஆகியவற்றிற்கு போதுமான நேரத்தை ஒதுக்குவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம். நடத்தை சிகிச்சை நிபுணர், பிசியோதெரபிஸ்ட், தொழில்சார் சிகிச்சையாளர், பேச்சு சிகிச்சையாளர் அல்லது சிறப்பு கல்வியாளர் ஆகியோரால் குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுமானால், சிகிச்சையாளருடனான தொடர்பைப் பேண வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்க இணையத்தில் கிடைக்கும் தகவல்களையும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

7 பொறுப்புகள் / கடமைகள்

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு வீட்டு வேலைகளை அதிகம் வழங்கக்கூடாது என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆயினும் கூட, நீங்கள்



அவர்களிடம் ஒப்படைக்கும் கடமைகள் மற்றும் அவர்களின் பங்களிப்பு அவர்களின் சொந்த அடையாளங்களை வளர்க்க உதவுகின்றன என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில், சிறிய பொறுப்புகள் மற்றும் வேலைகள் அவர்களுக்கு ஒதுக்கப்படலாம். உதாரணமாக, காலையில் செய்தித்தாளைச் சேகரித்து பொருத்தமான இடத்தில் வைப்பது, துணிகளை மடித்தல் மற்றும் செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊர்த்துதல், அவர்களின் பொருட்களைப் பாதுகாப்பாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்திருத்தல் மற்றும் இரவு உணவிற்குப் பிறகு சாப்பாட்டு மேசைகளை சுத்தம் செய்தல் ஆகியவை பொறுப்பான பணிகளாக ஒதுக்கப்படலாம். இது அவர்களுக்கு பொறுப்புணர்வை வளர்க்க உதவும். பெரியவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு பணிகளிலும் குழந்தைகளுக்கு சிறிய பங்கு வழங்கப்படலாம், ஏனெனில் இது குழந்தையின் நம்பிக்கை அளவை அதிகரிக்கும் மற்றும் அவர்களுக்கென அடையாளத்தை உருவாக்க உதவும்.

8 பொழுதுபோக்கு

பொதுமுடக்கம் வேடிக்கையாக இருப்பதற்கான ஒரு காலமாகவும் கருதப்படலாம். கதைகளைக் கேட்பதும், வீடியோக்களைப் பார்ப்பதும் நல்லது. தொலைக்காட்சி, மொபைல் கேம்கள், யூ டி யூப் வீடியோக்கள் மாற்றுத்திறன் கொண்ட மக்களின் வழக்கத்திலும் ஒரு இடத்தைப் பெற்றுள்ளன. இதற்காக, இவற்றைக் காண ஒரு மணிநேர காலத்தை ஒதுக்குவதன் மூலம் ஒரு அட்டவணையை உருவாக்கலாம். தொடர்ச்சியான திரையிடல்

அறிவாற்றல் திறன்களைக் குறைப்பதன் மூலம் எதிர்மறையாக பாதிக்கும். குழந்தைகள் சில தவறான நடத்தை முறைகளை வெளிப்படுத்தும்போது, அவர்களை ஊக்குவிக்கப்படக்கூடாது.



9 நடத்தை சிக்கல்கள்

தன்னை தனிமைப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இருக்கும் சூழ்நிலையில், எல்லோரும் மன உளைச்சலுடனும் கோபத்துடனும் மாறக்கூடும். மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளின் விஷயத்தில் இது அதிக தீவிரத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே, இதை நிவர்த்தி செய்ய நாம் செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகளில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். குழந்தைகள் விரும்பிய செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் அவர்களை ஊக்குவிக்க முடியும், மேலும் அவற்றை விடயோ பதிவு செய்யப்பட்டு பின்னர் அவர்களுக்குக் காட்டப்படலாம். அதேபோல், விரும்பியவை என்ன என்பதை



அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள். அதைப் பயன்படுத்தி நம்பிக்கையை வளர்க்க முடியும். அவர்கள் தேவையின்றி தூண்டப்படுவதில்லை என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

10 உணர்ச்சி சிக்கல்கள்



அறிவுசார் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சில நேரங்களில் உணர்ச்சி தொடர்பான திறன்கள் குறைவாக இருக்கும். தங்களின் சொந்த மற்றும் பிறரின் திறன்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளை சரியான முறையில் புரிந்து கொள்வதில் அவர்களுக்கு சிரமம் இருந்தாலும், அவர்களை பின்பற்றும் திறன் உள்ளது. எனவே, அவர்களுக்கு பயிற்சியளித்து தேவையான பல திறன்களை அதன் மூலம் பெறலாம். கற்றல் குறைபாடுகள் அல்லது சிரமங்களைக் கொண்ட குழந்தைகள் உணர்ச்சி ரீதியான பிரச்சினைகளை தொடர்புபடுத்தியிருக்கலாம், இதனால் அவர்களின் திறமைகளை அடையாளம் கண்டு சரியான முறையில் ஊக்குவிக்க வேண்டும். உணர்ச்சி நுண்ணறிவு இல்லாத குழந்தைகளுக்கு மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். அதைக் குறைக்க, அவர்கள் தனியாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் குறைக்கப்பட வேண்டும். மேலும் அவர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பழகுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். இந்த பொதுமுடக்க காலங்களில், கவலை மற்றும் பயத்தின் அளவு உயர்கிறது. இந்நிலை மோசமடைந்தால், ஆன்லைன் சேவைகள் மற்றும் தொலைபேசி ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

11

பராமரிப்பாளர்களின் மன நலம் மற்றும் உடல்நல நல்வாழ்வு

Uல வீடுகளில், மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளுக்கான முதன்மை பராமரிப்பு அவர்களின் தாய் மூலம் வழங்கப்படுகிறது என்பதை ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இந்த பொறுப்பை வீட்டிலுள்ள அனைத்து பொறுப்புள்ள பெரியவர்களும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தின் ஆதரவு எப்போதும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் சாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. முதன்மை பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் குடும்பங்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும், ஆனால் அவர்கள் தங்கள் சொந்த நல்வாழ்வையும் மகிழ்ச்சியையும் புறக்கணிக்க தேவையில்லை. பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த நல்வாழ்வு மற்றும் நிதானத்திற்காக, இசையைக் கேட்பது, புத்தாக்கங்களபடிப்பது, உடல் பயிற்சிகள் செய்வது அல்லது உட்புற விளையாட்டு போன்ற செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும். எதிர்மறை உணர்வுகள் அதிகமாக இருந்தால், அருகிலுள்ள மையத்தில் அல்லது ஆன்லைன் சேவைகளின் மூலம் ஒரு மனநல நிபுணரை அணுகுவது முக்கியம். தூக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அதற்கென நேரத்தை பின்பற்ற வேண்டும்.

சமூக ஊடகங்கள் வழியாக கிடைக்கும் தகவல்கள் எப்போதும் உண்மை இல்லை என்பதையும், அவற்றை முழுமையாக நம்ப கூடாது என்பதையும் இங்கு மீண்டும் வலியுறுத்துவது முக்கியம்.

அரசாங்க அதிகாரிகள் மற்றும் தொழில்முறை சுகாதார பயிற்சியாளர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும். நாம் நீண்ட காலத்திற்கு தனிமைப்படுத்தப்படும்போது, உடலியல் மற்றும் உளவியல் துயரங்களுக்கு உள்ளாவோம். உங்களுடனும் உங்கள் குடும்பத்தினருடனும் இணைந்திருப்பதற்கும், உங்கள் உறவுகளையும் வளப்படுத்தற்கும் இது ஒரு நல்ல நேரம். உங்கள் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து மின்னணு வழிமுறைகள் மூலம் இயற்கையின் அழகைப் பாராட்டவும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இரவு நேரக் கதைகளைச் சொல்லவும், மறந்துபோன தாலாட்டு பாடல்களைப் பாடவும். இந்த நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் எதிர்காலத்தில் நல்ல நினைவுகளை வழங்கும்.

ஒன்று சேர்ந்து இதை நாம் சமாளிக்க முடியும்.



UNESCO New Delhi

1 San Martin Marg, Chanakyapuri

New Delhi 110 021, INDIA

T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9

F: +91-11-2611 1861

E: newdelhi@unesco.org

W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office

Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

