



unicef

മന്ത്രം
നെറ്റ്‌വർക്ക്
വളർത്ത്യം

കുദുരുത്ത് സ്പീക്കർഷി

ഉത്തരവാദിത്തപുരുഷമായ
രക്ഷാകർത്തൃത്വം

കെക്കപ്പുസ്തകം



സമഗ്ര ശിശു സംരക്ഷണ പദ്ധതി
(Integrated Child Protection Scheme)

വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്,
പുജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

ഉള്ളടക്കം

ആചാരം

1. ഉത്തരവാദിത്തപുർണ്ണമായ രക്ഷാകർത്തൃത്വം
2. കുടുംബത്തിലെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും
ആശയവിനിമയവും
3. പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനം ശരിയായ
രക്ഷാകർത്തൃത്വത്തിലൂടെ
4. അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തലും
കുടുംബത്തിലൂള്ള ഇടപെടലും
5. കുട്ടിക്കളെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കാം
6. കാലാവധി: വളരുച്ചയും വികസനവും
7. കുട്ടികൾക്കും ലഹരി ഉപയോഗം തടയുന്നതിൽ
ശാത്രാപിതാക്കളുടെ പങ്ക്
8. സെസിൻ ഇടങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ
ഉപയോഗശൈഖ്യത്തിൽ



ഉള്ളടക്കം തയ്യാറാക്കിയവർ

1. ഡോ. ടി.വി. അനീൽകുമാർ

പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കാറ്റി,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

2. ഡോ. ഇന്ഡു പി.എസ്.

ഹൗസ് ഓഫ് ഡി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

3. ഡോ. ആർ. ഇയുപ്രകാശ്

അദ്ദി. പ്രൊഫസർ, ചെച്ചൽസ് സൈക്കാറ്റി,
എസ്.എ.ടി. ഫോസ്പിറ്റ്, ഗവ. മെഡിക്കൽ
കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

4. ഡോ. അമർ ഹെറ്റിൽ

റോഗ് നോഡൽ ഓഫസർ, കൗമാര ആരോഗ്യം,
നാഷണൽ ഹെൽത്ത് ഫിഷൻ, തിരുവനന്തപുരം

5. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ

അസി. പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കാറ്റി,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

6. ഡോ. മേഹൻ റോയ്

അസി. പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കാറ്റി,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

7. ഡോ. കിരീൺ കുമാർ

കൺസൾട്ടന്റ്, ഗവ. മെറ്റൽ ഫോസ്പിറ്റ്,
പോരുർക്കട, തിരുവനന്തപുരം

എക്കോപ്പനം, എഡിറ്റിംഗ്

ശ്രീ. വൈബി പ്രഭാകരൻ, ഓ ല്യൂ പോയിൻ്റ്
തിരുവനന്തപുരം

ആരൂപം

വളരെ സകൾശ്രദ്ധയായ ഒരു കാലാലുട്ടതിലുണ്ടായാണ് നമ്മുടെ കുട്ടികൾ കടന്നു പോകുന്നത്. കുടുംബത്തിൽ അടഞ്ഞിലുണ്ടായ ചാറും, സാങ്കേതിക രംഗത്ത് പ്രത്യേകിച്ച് ആശയവിനിഗ്രഹിക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ഉണ്ടായ കുതിച്ചുചുട്ട്, വിഭാഗത്തിൽ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിൽ ചിന്തയിൽ ഉണ്ടായ ചാറും തുടർന്ന് ഇത്തോടു ചെന്നരംശമായി തീർന്നത് എല്ലാം കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങൾ ചെറുതല്ല. തലമുറകളുടെ വിഭാഗം (generation gap) അതിൽ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും പ്രകടമാക്കുന്നത് ഈ കാലാലുട്ടതിലുണ്ട്. സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചാറുങ്ങൾ ഉർജ്ജക്കാണ്ടുകൊണ്ട് കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവത്തിലും പെരുമറ്റ് രീതികളിലും ഉള്ള നല്ല വശങ്ങൾ കണ്ടുതന്നി അതിനെ ഫ്രോസ്സാഫിഷിക്കാനും തിരുത്തേണ്ടത് സന്ദര്ഭത്തിൽ തിരുത്താനും നമ്മുടെ ചാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം.

കുട്ടികളെ നേർവ്വഴിക്കു നയിക്കുകയും അവർക്ക് വ്യക്തമായ രിശാബ്ദാധിക്രമവും നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് രക്ഷാകർത്തവ്യം. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ച് വിണ്ട് അവയെ പരാമാവധി ഉപയോഗിക്കാൻ സഹായിക്കുക; വ്യക്തിപരമായ പരിശീലനികൾ വളർച്ചക്ക് തന്ത്രം കാരണമാക്കാതെ നോക്കുക ഇവയാണ് ആരോഗ്യക്രമാധികരണം (healthy parenting) എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

ഒരു രക്ഷകർത്താവിൽനിന്ന് പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു:

- കുട്ടിയുടെ ചാനറിക്കവും സാമ്പാദികവും അവയുടെ പുർണ്ണമായ പിന്തും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- കുട്ടിയുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചുവിണ്ട് അവയെ പരിപോഷിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുക.
- വൈകാരിക ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തമാക്കുക.
- ജീവിതത്തെപൂണികൾ (life skills) വളർത്താൻ സാഹചര്യമാക്കുക.
- സ്വത്തെ ജീവിതത്തിനു കുട്ടിയെ പ്രാപ്തമാക്കുക.
- നല്ല ചന്ദ്രഘട്ടരായി ചാനറിനു കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

കുട്ടികളുടെ വളർച്ച, വികാസം ഇവയിൽ ചാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള പര്യായ അവരെ ബോധുപ്പെടുത്തുക, കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനുസൃതമായ ഇടപെടലുകൾ വഴി അവരെ ജീവിതത്തിൽ നേരിട്ടേയില്ലെങ്കിൽ നയിക്കാൻ ചാതാപിതാക്കൾ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെയാണ് ചാതാപിതാക്കൾക്കായുള്ള കൊണ്ടുകൂടി രൂപൊപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

കൗമാരപ്രായത്തിൽ സ്വാഭാവികമായും കുട്ടികൾ ചില പരീക്ഷണ ശൈലിങ്ങൾ പ്രാശ്നിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ലഹരി വസ്തുകളുടെ ഉപയോഗം, അക്കച്ചവാസന, ബലംഡിക പരീക്ഷണങ്ങൾ, നിശ്ചയാദാം, ഇളക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ ദുരുപ്പയോഗം എന്നിവയെക്കു ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ഉണ്ടാക്കാം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ മഹ്യപരമായി ഇടപെടാനും നമ്മുടെ ചാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം.

ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശം-ലക്ഷ്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു:

- കുട്ടികളുടെ വളർച്ച, വികാസം ഇവയെ സംബന്ധിച്ച് പ്രാധാന്യിക വിവരങ്ങൾ നൽകുക.
- രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് കുട്ടികളോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.
- കുട്ടികളുടെ പ്രാധാന്യികാവശ്യങ്ങൾ (പോഷകാഹിരം, വ്യാധാം, ഉറക്കം ഇവ) പറഞ്ഞെന്ന ഏങ്കണ്ട് സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് അവരെ ബോധുപ്പെടുത്തുക.
- ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഉള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെക്കു നമ്മുടെ ചാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം.

- കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളെ അപകടത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തോക്കെല്ലാം അവയെ ഏങ്കിൽ നേരിട്ടാം എന്നും ഭാതാപിതാക്കലെ മോധ്യപ്രസ്തുതയും.

- ലഹരി പദ്ധതിക്കൊള്ളുന്ന ഉപയോഗവും ദുരുപയോഗവും എങ്കണ്ണെന്ന തന്ത്യാഭേദന് കുട്ടായി ചർച്ച ചെയ്യുക, പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുക.

നമ്മുടെ കുട്ടികളെയും അവരുടെ പരിസ്വാസങ്ങളെയും അറിയുക എന്നത് ആരോഗ്യക്രാന്തി കെഞ്ചാകർത്തൃത്വത്തിന്റെ ആദ്യപരിധാണ്. കുട്ടിയെ അറിയുന്നവരായി ഭാതാപിതാക്കൾ മാറ്റുന്നുണ്ട് കുട്ടിയുടെ സർവത്തോമുഖ്യമായ വികാസത്തിൽ പിന്തുണ നൽകുന്നവരായി അവർ സ്വാഭാവികമായും ദുപാന്തരപ്രസ്തുതി കുട്ടിയുടെ സർവത്തോമുഖ്യമായ വികാസം എന്നത് അവളുടെ / അവർക്ക് ശാരിരികവും, മാനസികവും, സാമ്പൂർണ്ണമായ വൈകാരികവും ആയ ഏല്ലാ മേഖലകളിലേയും വികാസം ആകുന്നു.

1. ഉത്തരവാദിത്തപുർണ്ണമായ ക്ഷാക്രത്യേത്യം

ഭാതാപിതാക്കലോട് സംസാരിക്കാൻ അവസരം കിട്ടുമ്പോഴേല്ലോ ചോദ്യങ്ങൾ - എത്ര കാലം വരെയാണ് ഒരു ക്ഷാക്രത്തോവെന്ന നിലയിൽ കുട്ടികളെ വളർത്തേണ്ടത് എന്ന്. പ്രായപൂർത്തിയാകും വരെ, 18 വയസ്സുവരെ, കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തിയാകും വരെ, അവർക്ക് ഒരു കുടുംബം ആകും വരെ, തങ്ങൾക്കു ജീവനുള്ള കാലം വരെ തുടങ്ങി പ്രതരം ഉത്തരങ്ങളാണ് ലഭിക്കുക. കുട്ടിയെന്ന നിലയിൽ സാധാരണയായി മറ്റൊരു കുടുതൽ കാലം സാരക്കണ്ണവും പിന്തുണയും ലഭിക്കുന്ന രേഖയാരു ജീവിച്ചുന്നുണ്ട്. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ശാരിരികവും മാനസികവുമായ പ്രത്യേകതകളും, അവർക്ക്/അവളുടെ സാമ്പൂർണ്ണമായ ചുറ്റുപാടുകളും ചേർന്നാണ് അവനെ/അവളെ പുർണ്ണതയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി രൂപപ്രസ്തുതയെന്നത്. ഓരോ കുട്ടിയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തോടെ വളരുന്നും വ്യക്തിത്വവികാസം പ്രാപിക്കാനുള്ള അവസ്രാജ്യം സ്വീകരിക്കുന്നത് പ്രധാനമായും ഭാതാപിതാക്കൾക്കാണ്.

കുട്ടികളുടെ വികാസ ഘട്ടങ്ങൾ:

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചാ ഘട്ടങ്ങളെ പൊതുവെ മന്ദാരം തജ്ജനരം ബാധ്യം (infancy), ആദ്യകാല കുട്ടിക്കാലം (early childhood), കുട്ടിക്കാലം (childhood), കുട്ടിക്കാലത്തിന്റെ അവസാനാധ്യം (late childhood), കൂദാരത്തിന്റെ പ്രാഥാദാധ്യം (early adolescence), കൗമാരം (adolescence), കൂദാരത്തിന്റെ അവസാനാധ്യം (late adolescence) എന്നിങ്ങനെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളായി തിരിക്കുന്നു. വളർച്ചയുടെ ഈ ഒരു ഘട്ടങ്ങളും വളരെ അധികം ശാരിരികവും മാനസികവും സാമ്പൂർണ്ണമായ വൈകാരികവുമായ സവിശേഷതകൾ നിണ്ണാതോണ്.

ഒരു കുട്ടി ഏതാണ്ട് 3 - 3½ വയസ്സുവരെ വീട്ടിലാണ് സമയം ചെലവഴിക്കുക. തുടർന്ന് 17 വയസ്സുവരെ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് സ്കൂളിലും വീട്ടിലും യാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരിരികവും മാനസികവും സാമ്പൂർണ്ണമായ വളർച്ച പുർണ്ണമാകുന്നത് ഈ കാലാവധിയിലാണ്. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ഓരോ ഘട്ടങ്ങളും പൊതുവെയും കൂദാര കാലാധ്യം പ്രത്യേകിച്ചും സവിശേഷ ശ്രദ്ധ ആവശ്യപ്രസ്തുതി.

തലമുറകൾ തജ്ജിലുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകളിലെയും സമീപരങ്ങളിലെയും വ്യത്യാസം

കണക്കിലെടുത്ത് വേണു കൂട്ടികളെ വളർത്താൻ. ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ കൂട്ടികളും മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും നേരിട്ടുന്ന പ്രയാനപ്പട്ട വല്ലുവിളികളിൽ ചീലതാണ് മൊബൈൽ ഫോൺഡോയും ഇൻഫോറ്മേഷൻയും ഉപയോഗവും സമൂഹത്തിൽ ഉയർന്നു വരുന്ന ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും. ഇതുമായി ബന്ധപ്പട്ട സ്വയം നിയന്ത്രണ ശൈലിയാണ് കൂട്ടികളിൽ വളർത്താൻ കെശിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മാതാപിതാക്കൾ കൂട്ടികളോട് പൊരുമാറ്റുന്നത് പല തരത്തിലുണ്ട്:

1. ഒരു സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകാതെ, അഴിത്തൊയ്യ അച്ചടക്കം നിരഞ്ഞ രീതി.
2. അച്ചടക്കത്തോടൊപ്പം സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകുന്ന രീതി.
3. കൂട്ടിയുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും സഹായാക്കുന്ന രീതി, ഒരു അച്ചടക്കവുമില്ല.
4. അച്ചടക്കവും സ്വന്നേഹവുമുള്ളൂത രീതി.
5. കൂട്ടികളുടെ ഏല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ഹോസ്യമായി നിരീക്ഷിക്കുന്ന കെശിതാക്കൾ.

കൂട്ടികൾ അഴിത് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുന്നത് ശരിയല്ല. സ്വന്നേഹത്തോടൊപ്പം നിയന്ത്രണവും സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടൊപ്പം ഉത്തരവാദിത്തവും കൂട്ടികൾക്കുണ്ടാവേണ്ടതുണ്ട്. സ്വന്തം നിലയിൽ കാജുങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കൂട്ടികൾകൾ അവസരം നൽകണം. ഒപ്പം ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന കാജുങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളുമായി തുറന്നു ചർച്ച ചെയ്യാൻ അവസരമെന്നുകണം. ഈ ഒഴി കൂട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ഇടപെടേണ്ട സഹായത്തിൽ സമയത്ത് ഇടപെടാനും കഴിയും.

മാതാപിതാക്കളും കൂട്ടികളും തമിൽ ആശയവിനിച്ചയത്തിലുണ്ടായ വിടവ് പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ സകീർണ്ണമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതോടൊപ്പം ഒരു സംഗ്രഹങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കൂട്ടികൾ കഴിയാതെ പോയതും സുഹൃത്തുകൾ പറയുന്ന ഫോശഭായ കാജുങ്ങൾ എതിർക്കാനുള്ള സ്വഭാവം ഇല്ലാതായതും കൂടുതൽ അപകടങ്ങൾ വിശ്ലേഷിക്കാനും.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് പോതുവായുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നു:

- നമ്മുടെ കൂട്ടികളെ അവരുടെ ശക്തിയും പരിശീലനികളും തിരിച്ചറിയാൻ അവനായി/അവളായി തന്നെ സ്വീകരിക്കുക, അവരിലെ നമകൾ തിരിച്ചറിയുക.
- കൂട്ടികൾക്ക് ഒരു ഒരാൾ ഫോഡർ ആയി മാറാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കൂട്ടികളോട് ബഹുമാനത്തോടെ സംസാമ്പര്യക്കുക, അവരുടെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ നൽകുന്ന ബഹുമാനമാണ് അവരുടെ ആരു വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം.
- സ്വന്നേഹവും അച്ചടക്കവും ഒരു തുല്യസിദ്ധി രേഖ തട്ടുകളാണ്, അവയുടെ സമയുല്പന്നവസ്ഥ ഉറപ്പാക്കുക.
- ആരോഗ്യം ശരിരത്തിലുണ്ട് ആരോഗ്യം ഉണ്ട് നിലനിൽക്കുന്നത്. കൂട്ടികൾക്ക് ശരിയായ അളവിൽ ശരിയായ സമയത്ത് സമീകൃതമായ ക്രേശണം ഉറപ്പാക്കുക. ശാരീരിക വ്യാധാം നൽകുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ അവസരമെന്നുകൂടി.
- പ്രായത്തിനുസൃതമായി ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാനും ചെറിയ ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നും അവസരമെന്നുകൂടി.
- മറ്റൊളവരെ ബഹുമാനിക്കാൻ പറിപ്പിക്കുക, ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനും നിലനിർത്താനും കഴിവുള്ളവരാക്കുക.
- സ്കൂളിലും കൂട്ടികൾ പോകുന്ന മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളിലും മാതാപിതാക്കൾക്കായുള്ള ശ്രദ്ധയുള്ളിൽ ഉണ്ടാക്കിയാൽ അതിൽ അംഗങ്ങൾ ആകുക.

- കുട്ടികളോട് വായ്ക്കുപറഞ്ഞാൽ അതുപാലിക്കുക, വെറുംവാക്കു പറയാതിരിക്കുക.
- ഓന്നിച്ചു വരുന്നു സണ്ടോചിക്കാനുമുള്ള ഒപ്പുവർത്തനയൾ കുട്ടാംബത്തിൽ സ്വീച്ചിക്കുക, പാരസ്പര്യം നൽകുന്ന സണ്ടോചം അനുഭവിക്കാൻ അവസരം നൽകുക.
- കുട്ടാംബത്തിനുള്ളിൽ ചില നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക, അവ എല്ലാവരും പാലിക്കുന്നുവെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുട്ടാംബാംഗങ്ങൾ ഓന്നിച്ചുരുന്നു കേശണം കഴിക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ കുട്ടുകാരെയും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളെയും അറിയുക.
- സൗഖ്യസ്ഥിരവായ വിശയങ്ങളുകുണ്ടാണെന്നു തുറന്ന ചർച്ചകൾ നടത്തുക.
- ആരോഗ്യകരമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ സഹായിക്കുക.
- കുട്ടികളെ ശാന്തിക, ശിക്ഷാവിധിക്കു വിശ്വേഷാക്കുന്നത് ഒക്കും ഗുണം ചെയ്തില്ല എന്നു പഠിക്കുകൾ സുചിപ്പിക്കുന്നു. അച്ചടക്കം ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ചാറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നൊക്കെയെന്ന് ചന്ദ്രില്ലാക്കുക.
- ആവശ്യമുള്ള സമയം സഹായങ്ങളുമായി ഒപ്പുണ്ടാക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ഉറപ്പുകൊടുക്കുക, അപ്രകാരം ചെയ്യുക.
- പാലിക്കുമ്പോൾ നേടങ്ങൾക്കും കുട്ടികളെ അഭിനിസ്തിക്കുക.
- അപകടകരായ പ്രവർത്തനികളിൽ നിന്ന് അതിവേഗം കുട്ടികളെ ചാറ്റി നിർത്തുക.
- ഓന്നിച്ചു വായിക്കാനും പറിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുക.
- കഞ്ച കാണിക്കുക. ചില കുട്ടികളിൽ ചാറ്റു ഉണ്ടാക്കാൻ സമയമെടുത്തുക്കൂടി.
- കുട്ടികളെ ആരോഗ്യകരവും സുരക്ഷിതവുമായ രീതികൾ (health and safety rules) പഠിപ്പിക്കുക, ട്രാസ്റ്റാപ്പിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടികളോട് സംബന്ധം പ്രകടിക്കാനുള്ള ഒവവസ്ഥവും വിട്ടുകളയരുത്, അവസരം കിട്ടുന്നവർ അവരെ ചേർത്ത് നിർത്തുക.
- കുട്ടികളുടെ ചിത്രകളെയും അഭിസ്ഥാപനങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കുക, അതവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകും.
- കുട്ടികളിൽ അച്ചടക്കം സ്വീച്ചിക്കാൻ ശ്രമിക്കും മുന്ന് സ്വയം ശാന്തരാകാരൻ ശ്രമിക്കുക.
- കുട്ടികളുടെ നേടങ്ങളെ ബാർത്തുവയ്ക്കുക, നാഭുക്കായി സുകച്ചിച്ചുവയ്ക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു വലിയ ചാറ്റു ഉണ്ടാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും, അഭിശാനത്തോടെ മുന്നോട്ടു പോകുക.

2. കുട്ടാംബത്തിലെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും ആശയവിനിമയവും

കുട്ടാംബാംഗങ്ങൾ തമിൽ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധവും പരസ്പരമുള്ള ആശയ വിനിമയവും കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയിലും അകാസ്പ്രക്രിയയിലും വളരെയധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ അച്ചടിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ണ പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു

- കുട്ടികളുടെ മുന്നിൽവെച്ച് പരസ്പരം വഴക്കിടുരുത്.
- കുട്ടികളോട്, അച്ചടി അഭ്യന്തരക്കുറിച്ചും തിരിച്ചേം മോശമായി സംസാരിക്കരുത്.
- കുട്ടികളുടെ മുന്നിൽവെച്ച് മോശമായ വാക്കുകളോ പ്രയോഗിക്കരുത്.

- മാതാപിതാക്കൾ പരമാവധി കാരജങ്ങളിൽ യോജിപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കണം.
- ഔദ്യോഗിക കുടുംബം എന്നും കുടുംബം എന്നും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പാലിക്കാൻ തയ്യാറാക്കണം.
- കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനുസരിച്ചുള്ള ജോലികൾ നൽകണം.
- പുതോട് നിർമ്മാണം, കൃഷി തുടങ്ങിയ കാരജങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ കുടുംബായി ഉൾക്കൊടുത്തണം.
- മുതിർന്നവർ പരസ്പരം ബഹുമാനത്തോടെ പെരുംബുന്നത് കുട്ടികൾ കണ്ണാൽ, അവർ ആ മാതൃക അനുകരിക്കാൻ സാധ്യതയേറിയാണ്.
- കുട്ടികളുടെ സാനിധ്യത്തിൽ ഒരുപാഠം, പ്രകർഷി തുടങ്ങിയ ലഹരി പദ്ധതിയും ഒഴിവാക്കണം.
- നിസ്വാര കാരജങ്ങൾക്കുപോലും ശ്രദ്ധാർത്ഥക്കയോ അടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ശീതി ഒഴിവാക്കുക.
- പിടിവാശി കാണിക്കുന്ന കുട്ടിയോട്, ഒരു തവണ കാരം പാശ്ചാത്യ മനസിലാക്കുക. എന്നിട്ടും കരച്ചിൽ തുടരുന്ന പക്ഷം ആ പെരുമാറ്റത്തെ പുർണ്ണമായും അവശിഷ്ടിക്കുക.
- മറുള്ളവുടെ കുടുംബം കുറവുകളും കുട്ടിയോട് പറയുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കുക.
- കുട്ടികളോട് കള്ളം പറയുതു.
- അഭിപ്രായവ്യത്യാസം പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധാർത്ഥക്കയോ മോശം വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുതു. പകരം മുഖ്യമായ വാക്കുകളിലൂടെ ഭാസ്യമായി കാരം കാണാസഹിതം അഭിപ്രായവ്യത്യാസം പ്രകടിപ്പിക്കുക.
- മറുഭാശ പറയുന്ന കാരം ക്ഷമയോടെ കേൾക്കുക. അതിനുശേഷം മാത്രം അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാക്കിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുക.
- രണ്ടാംശിനി ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഏല്ലാ കാരജങ്ങളും തുറന്നു പറയാൻ കുട്ടികളെ ദ്രോതസാഹിപ്പിക്കുക.

3. പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനം ശരിയായ രക്ഷാകർത്തവ്യത്തിലൂടെ

2011 തീയതിയിൽ ലോകാരോഗ്യസംഘടന മുന്നോട്ടുവെച്ച കണക്ക് പ്രകാരം ഇന്ത്യയിലെ കുട്ടികളിൽ 15% പേര് ശ്രദ്ധത്തായ ഭാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നുവെന്നു സൂചിപ്പിക്കുമ്പോൾ ദേശീയ ഭാനസിക ആരോഗ്യ സർവ്വ പ്രകാരം ഇന്ത്യൻ 13 - 17 വയസ്സ് പ്രായജീവികളിൽ 9.8 ശതമാനം പേരുകൾ തുടർച്ചയായ ഭാനസികാരാശ്വപിനുണ്ട് ആവശ്യമാണെന്ന് പറയുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് (ICMR, 2001) ലെ കണക്ക് പ്രകാരം ഇന്ത്യൻ 12.5% കുട്ടികളിൽ ഭാനസിക / പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളുള്ളതായി കണക്കാക്കുമ്പോൾ ഭാനസിക ആരോഗ്യം പെരുമാറ്റത്തിൽ അതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഒരു കുട്ടി പെരുമാറ്റവോൾ അത് പെരുമാറ്റത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളായി വേണം കണക്കാക്കാൻ. ഇത് പ്രാരംഭപ്പെട്ടതിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞത് പശ്ചാദം കണക്കാനില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയുടെ ഭാവിക്കാരിയും ബാധിച്ചുക്കാം. ഇത് തിരിച്ചറിയാനും വിശദ്യരൂപം സഹായത്തോടെ പശ്ചാദം മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണക്കാനും മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം.

കുട്ടികളിൽ സാധാരണ കാണുന്ന പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ എത്തെല്ലാമെന്നു താഴെ പറയുന്നു:

1. ശ്രദ്ധക്ഷേരവും അഭിര വിക്രതിയും (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD)

ഡോക്ടർ 5 വയസ്സിനും 15 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ള എത്താൻ 5-10 ശതമാനം കുട്ടികളിൽ ഇത് പെരുമാറ്റ പ്രശ്നം ഉണ്ട് എന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ചെയ്യുന്ന കാരജങ്ങൾ പുർണ്ണമായി ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, ശ്രദ്ധ ഹാറിപ്പൊകുക, എഫോഴും ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക, അഭിരവേഗം കാണിക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ രോഗാവസ്ഥയുടെ പ്രത്യേകതകൾ. ADHDയുടെ മറ്റു പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ - എടുത്തുചോട്ട പ്രവണത, ഒരു സ്ഥലത്ത് കുറച്ചു സമയം പോലും അടങ്കി ദത്തുങ്കി ഇരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, നില്ക്കാമെയ തെറുകൾ നിരതരം വരുത്താൻ, കാരജങ്ങൾ സ്വന്തമായി ആസൃതം ചെയ്യാൻ കഴിപ്പില്ലായ്ക്ക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, സ്ഥിരം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുകൾ കളഞ്ഞിട്ടും വരിക, മറ്റു കുട്ടികളെ ശല്യപ്രവർത്തനൾ, കഷ്ടയോടെ കാരജങ്ങൾ കേൾക്കാൻ പറ്റാതെ അവസ്ഥ, ചോറുങ്ങൾക്ക് ചാഠിക്കേറി ഉത്തരം പറയൽ ഇവയാണ്. കുട്ടിയാറു ശല്യകാരാനായി ചാറുന്നോളാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ രോഗാവസ്ഥയിൽ എന്ന് നാം തിരിച്ചിറയേണ്ടത്. വിട്, സ്കൂൾ, മറ്റു സാമ്പത്തിക സാഹചര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ എത്തെങ്കിലും രണ്ടു സ്ഥലത്തെല്ലാം തുടങ്ങിയായി, സ്ഥായിയായി ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റം ഉണ്ടായാലേ ഇതു രോഗാവസ്ഥയായി കണക്കാക്കേണ്ടതുണ്ടു.

ഭാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത് അടിയോ ശക്കാരേഡാ നിരതര ശ്രിക്കാരിയിയായി ഇവർക്കു നേരെ പ്രയോഗിക്കരുത്. ഇവരെ ഒരു കാര്യം ചെയ്യാൻ എൽക്കിക്കുന്നോൾ എന്നാണു ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. പഠനത്തിനും മറ്റ് കാരജങ്ങൾക്കും നീം ടേബിൾ ഉണ്ടാക്കി അതിനുസരിച്ച് മുന്നോട്ടോക്കാൻ സഹായിക്കുക. അവരെ ചെറിയ ജോലികളിൽ പകാലികളാക്കുകയും അവ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ അവരെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവരോട് ദേശുപ്രവർത്തകയോ ഇവരെ വിശദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്.

2. പഠന വൈകല്യം (Learning Disorder)

മറ്റു കാരജങ്ങളിൽ ഭിട്ടുക്കു കാട്ടുകയും എന്നാൽ പഠനത്തിൽ മോശമാക്കുകയും പഠന നിലവാരം പ്രതിക്രിച്ചിത്തിൽ നിന്ന് വളരെ താഴെയാണെന്നു അധ്യാപകർക്ക് തോന്തുകയും ചെയ്താൽ അതു പഠന വൈകല്യം കൊണ്ടാണോ എന്നു സംശയിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വായനാ വൈകല്യം (reading disability), ലേവന വൈകല്യം (writing disability), ഗണിതവൈകല്യം (mathematical disability) തുടങ്ങിയവ ഒറ്റപ്പെട്ടു, നന്നിൽ കുടുതലായോ ഇതു കുട്ടികളിൽ പ്രകടമാകുന്നു. പഠന വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ ദുരിതാവത്തിനും ADHDയും കണ്ണെ വരുന്നുണ്ട്.

പഠന വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വായിച്ചു കാരജങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനും പകരം മറ്റാരക്കിലും വായിച്ചുകേട്ടു പറിക്കുന്നതിലായിരിക്കും താൽപര്യം. ഉത്തരങ്ങൾ പറയാൻ അഭിയാമക്കിലും എഴുതി ഫലപ്രിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. കയ്യക്കൾ മോശമായിരിക്കുക, നില്ക്കാമെയ അക്കച്ചരത്തെറുകൾ വരുത്തുക, അക്കച്ചരങ്ങൾ തയ്യിൽ ഹാറിപ്പൊകുക (ഉദാ: 'യ' യു, 'റ' യും തമ്മിലും 'ക' യും 'ക' യും തമ്മിലും), വ്യാകരണ തെറുകൾ വരുത്തുക, കണക്കുകുട്ടുകളിൽ നില്ക്കാര തെറുകൾ വരുത്തുക, ചീപ്പങ്ങൾ ഹാറിപ്പൊകുക ഇവയാണ് പഠന വൈകല്യമുള്ള വരിൽ കാണുന്ന സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ.

ഭാതാപിതാക്കൾക്കായി - കുട്ടിയുടെ പഠനത്തിലുള്ള പിന്നോക്കാവസ്ഥ എന്ന് കൊണ്ടാണ്

ചനമിലാക്കുക. അത് പഠന വെകല്യം കൊണ്ടാണെങ്കിൽ വിദ്യാർഥരായ അഡ്യൂപകരുടെ സഹായത്തോടെ പ്രാശ് പദ്ധതി വിവ്രാജ്യാസം നൽകാനുള്ള ശ്രദ്ധ നടത്തണം. കുട്ടികളുടെ മറ്റു കഴിവുകൾ കണ്ടതിനീ അതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. കുട്ടികളെ തമിൽ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്.

3. സ്വാവേ വെകല്യം (Conduct Disorder)

ആൻകുട്ടികളിലാണ് കുടുമ്പത്വായി സ്വാവേ വെകല്യങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നത്. സാമ്പത്തിക നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാതിരിക്കുക, കോപാധിഷ്ഠിതമായ സ്വാവേ, ഉന്നഘ്രേഹണ്ടും ആശങ്കാളേണ്ടും ക്രൂരായി പെരുമാറുക, പൊതുമുഖ്യതല്ലെങ്കും മറ്റു സാധനങ്ങളും നശിപ്പിക്കുക, കള്ളം പറയുക, മോഷണം, വത്യന, തീ വയ്ക്കുക, വിട്ടിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചേണ്ടുക എന്നിവയാണ് ഇത്തരം രോഗാവസ്ഥയുള്ളവരുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇത്തരം കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്തത് തെറ്റാണെന്ന് ഉന്നിലാക്കുകയോ പശ്ചാത്യാപാ രോഗങ്കയോ ഇല്ല. പകർം അവവുടെ പ്രവർത്തികളെ നോയിക്കരിക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. ഇതുമുലം കുട്ടി പഠനകാരജാളിൽ പിന്കോട്ടാകാനും സ്കൂളിൽ നിന്ന് പ്രവിത്തുപോകാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ഈ കുട്ടികളിൽ ലാറ്റി വസ്തുക്കളേണ്ടുള്ള ആഗ്രഹം പ്രകടണയി ഉണ്ടാക്കാം. അനുശുണ്ടാക്കാതെ കുടുമ്പക്കുകൾ, ആശാസ്യമുള്ളതെ ബെലംഗിക ബന്ധങ്ങൾ, അതിഭേദ ഫലമായ രോഗങ്ങൾ, ആത്മഹത്യ ശ്രദ്ധ എന്നീ പ്രവാന്തകൾ കാണിക്കുന്നവർ ആയിരിക്കും. കൗമാരം കഴിയുന്നതോടെ ഇവർ ക്രിശ്ചിന്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതും കാണാം. മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്: ഈ കുട്ടികൾ കുടുമ്പത്ര ശ്രദ്ധയും സമയവും വേണ്ടവരാണ്. വിദ്യാർഥരുടെ സഹായത്തോടെ ഇവരിൽ ഒരു ഭാഗമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. കുടുംബത്തിലെ മോശുഡയ അന്തരീക്ഷം കുടുമ്പത്ര കുട്ടിപ്പങ്ങൾ സ്വീഥിച്ചേക്കാം. വിടിനുള്ളിൽ മറ്റും ചയക്കുമ്പരുന്ന് ഇവയുടെ ഉപയോഗം പുർണ്ണമായും അഭിവാദണം. സമാനങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ തോളിൽ തട്ടി അഭിനവിക്കുകയും സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് കുട്ടികൾക്ക് ആത്മസംസ്ഥാപ്തിയും സംഭാഷണവും നൽകുന്നത്.

4. വിഷാദം (Depression)

ദുഃഖം എന്ന വികാരം സ്വാവേക്കമാണ്. എന്നാൽ രണ്ടാഴ്ചയിലും സ്ഥിരമായി നിൽക്കുന്ന അസ്ഥാനവീകരിക്കും അകാരണവുമായ ദുഃഖം വിഷാദരേഖയാണ്. അത് വ്യക്തിയെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയുടെ യാമാർമ്മവോധത്തെ തന്നെ അത് ഇല്ലാതാക്കിയോക്കാം. വിഷാദത്തിഭേദ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- നന്നായി പിഴിരുന്ന കുട്ടി പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം ഹോക്കുക.
- താൽപര്യമില്ലായ്ക്കുക.
- ഉംബും കുട്ടികൾക്കും, കുട്ടികൾക്കും, തലവേദന.
- തന്നിച്ചിരിക്കാനുള്ള പ്രവാന്ത.
- ഇണ്ടിബെഡ് കാരജങ്ങളിൽ പോലും സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ (ഉദാ: കളികൾ, ടി.വി., സിനിം).
- പെട്ടെന്ന് ദേശം വരുത്തി, അകാരണവും സ്ഥായിയുമായ ദുഃഖാവോധം.
- ഒന്നിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനാവാത്ത അവസ്ഥ.
- അത്മഹത്യ പ്രവാന്ത/ചിന്ത.
- തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും ചുമതലകൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും അഴിഞ്ഞു ഹാരിൽ.

- വേണ്ട് സമയത്ത് വേണ്ടതുപോലെ വെവകാരികമായി പ്രതികരിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ.
- ഉറക്കത്തിന്റെ ദോതിലെ കുറവ്/കുടുമ്പം.
- കേൾഡ് ശൈലിങ്ങളിൽ പ്രകടമായ വൃത്തിയാം കുടുക്ക/കുറയുക.

ഭാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട് ഒരു കുടുക്കിൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ കാണുന്നവെങ്കിൽ ഉണ്ട് തന്നെ അവർക്ക് വിദ്യയും സേവനം മാറ്റാക്കുക. സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് ഇങ്ങൊരുന്നതിനാവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ നൽകുക. കുടുംബത്തിനകത്ത് ഇതിനായി ഒരു അനുകൂല സാഹചര്യം സ്ഥാപിക്കുക.

5. വെവകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ (Emotional Problems)

ഭേദം, സകടം, ഉർക്കണ്ട് തുടങ്ങിയവയാണ് കുട്ടികളിൽ പോതുവരായി കാണുന്ന വെവകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ. ഈ കുട്ടികളിൽ വലിയെരു ശത്രുവന്തിനും സ്വന്തം വെവകാരികാവസ്ഥ വേണ്ടവിയത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഭേദവും, സകടവും, നിറ്റപായത്തയും ഭേദവും രൂപത്തിലെ രൂപത്തിലാണ് ഇവരിൽ നിന്ന് പുറത്തു വരിക. കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളിൽ വലിയെരു ശത്രുവനും അഭിര ഭേദങ്ക്കരാണ് എന്ന നിരീക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം ഇതാണ്.

കുട്ടികൾ അവരുടെ വെവകാരികാവസ്ഥയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാരം ചെയ്യാൻ പഠിക്കണമെന്നുണ്ട്. ഈന്നുള്ള പ്രായോഗിക പദ്ധതിയാണോ നേന്ത്രീയക്കാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കാണോ. ഉദാഹരണമായി ഭേദം നിയന്ത്രിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്ന ചില 'ടിപ്സ്' താഴെക്കാട്ടുക്കുന്നു.

ഭേദം നിയന്ത്രിക്കാൻ - 5 D's

Distance - സന്ദർഭത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുക

Distract - സന്ദർഭത്തിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എർപ്പെടുക

Drink Water - തണ്ടുത വരുളും കുട്ടിക്കുക

Deep Breathing - ക്രമായി ശ്വാസോച്ചാസം നടത്തുക

Discuss - വിശ്വാസമുള്ള ആളുമായി തുറന്ന മന്ദ്രാം ചർച്ച ചെയ്യുക

4. അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തലും കുടുംബത്തിലുള്ള ഇടപെടലും

നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് വളരുന്നും പുരുഷവികാസം പ്രാപിക്കാനും അനുകൂലമായ ഒരു സാഹചര്യമാണോ ഈന്ന് കുടുംബങ്ങളിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഈ സമ്മൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നത് എന്ന വലിയെരു ചോദ്യങ്ങൾ. കുട്ടിയെ അപകടത്തിലാക്കുന്ന പല ഘടകങ്ങളും ഈന്ന് അവർക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. കുട്ടി കടന്നു പോകുന്ന പ്രയാസകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഭവലം ശാരീരികവും, വെവകാരികവും, സാമൂഹികവും, ബുദ്ധിപരവുമായ പല പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കും കുട്ടി എത്തെപ്പോറും. കുട്ടിയെ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാടുകൾ, കുടുംബത്തിന്റെ കെട്ടുംപ്പും അവിടുത്തെ ഇടപെടലുകളും, കുടുംബങ്ങളിൽ ആർക്കേക്കിലും പ്രത്യേകിച്ചും ജീവിതത്തിലേക്ക് ഉള്ള അസുഖങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം കുട്ടിയെ വളരെയധികം ബാധിക്കുന്നു. പല ഭാതാപിതാക്കൾക്ക് ഉള്ള അസുഖങ്ങൾ രണ്ടുണ്ട് കുട്ടിമുട്ടിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്.

സാമ്പത്തികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കൂട്ടികൾക്ക് കേജണം, വന്നത്രെ ഇവയുടെ ഇല്ലായ്ക്കുള്ള സ്വഭാവമുന്നതു ഭൂതൽ അവർക്കു ബുദ്ധി വികാസത്തെ വരെ കാരജായി ബാധിക്കുന്നു. പല കൂട്ടികളും നിയമവും പഠാരുത്തെപ്പടാൻ വിചുവത കാണിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു കാരണം ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിലും കടന്നു പോകാനിടയാക്കുന്നതുംകാണാണ്.

ഇത്തരം കൂട്ടികളെ എങ്ങനെയാണ് സഹായിക്കാനാവുക എന്നു പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനു സഹായകമാക്കുന്ന ചിലകാര്യങ്ങൾ താഴെപറയുന്നു.

1. കൂട്ടംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക

കൂട്ടംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിനും അതിനെ മറികടക്കാനുള്ള വിഭവങ്ങൾ കണ്ണാനുള്ള ചില മേഖലകൾ പ്രത്യേകമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

- നേതാവിനെ കണ്ണാനുള്ള - കൂട്ടംബത്തിന് നേതൃത്വം നൽകുന്നത് ആരാൺനു കണ്ണാനുള്ള, മാറ്റങ്ങൾക്ക് ചുരുക്കാൻ പിടിക്കാൻ കഴിയുന്നത് അവർക്കാണ്.
- വൈകാരികമായ അന്തരീക്ഷം - കൂട്ടംബത്തിന്റെ വൈകാരികമായ അന്തരീക്ഷം തിരുമാനിക്കുന്നത് കൂട്ടംബാംഗങ്ങൾ തമിലുള്ള ബന്ധത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. അവർക്കിടയിൽ 'ശാന്തി' എന്ന വോധത്തെക്കാൾ ഉള്ളാവാണ്. സന്തോഷഭായാലും സകടമായാലും പരസ്പരം പത്രവയ്ക്കാണ്.
- ഏറ്റവുംകുറുന്ന കടമകളുടെ പര്യാപ്തത - കൂട്ടംബത്തിൽ ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേണ്ട കടമകളുണ്ടായിരുന്നു വ്യക്തതയുണ്ടാവാണോ. ഒരാൾ ഭാത്രം കൂട്ടത്തെ ചെയ്യുന്നു എന്ന അവസ്ഥ വരുത്തു. ഏല്ലാവരും അവരവരുടെ കടമകൾ ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്താണോ. ഉദാ: അമു തന്നെ വീടിന്റെ ചുമതലകൾ ചുമലിലേറ്റുന്നു എന്ന അവസ്ഥ ഇണം. ഒരുവരുത്ത് കൂട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിന്നേറ്റുപെടുന്നില്ല എന്ന അവസ്ഥയും ഉണ്ടാക്കും.
- ആശയ വിനിമയം - കൂട്ടംബാംഗങ്ങൾ തമിൽ മതിയായ ആശയവിനിമയം നടക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താണോ. വാക്കുകളും തെറ്റില്ലാണെങ്കളും പതിവാക്കാശും. കൂട്ടംബത്തിനുവേണ്ടി ഓരോരുത്തരും ചെയ്യുന്ന നല്ല കാരണങ്ങളെ പരസ്പരം പ്രൊത്സാഹിപ്പിക്കാണോ. ഓതാപിതാക്കൾ പരസ്പരവും അതുപോലെ കൂട്ടികൾക്കാശവും ആവശ്യത്തിനു സംശയം ചെലുംകുറുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്താണോ.
- സഹായ സംവിധാനങ്ങൾ - ഓരോ കൂട്ടംബത്തിനും താങ്ങാക്കാൻ കഴിയുന്ന സഹായ സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് സുഹൃത്തുകൾ, അയർക്കാർ, ബന്ധുകൾ, വിവിധ ജാതി-മത സംഘടനകൾ. വിഷയ ഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഇങ്ങനെയുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ സഹായകമാക്കും.

2. വിവേകാർ കണ്ണാനുള്ള

എത്ര അസുഖമോ കൂഴപ്പംപിടിച്ചതുമോ ആയ അവസ്ഥ ആയിരുന്നാലും ഏല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും അല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടംബത്തിനും പ്രശ്നങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായകമാക്കുന്ന ചില വിവേകാർ ഉണ്ടാകും. ഇവ കണ്ണാനുള്ള തരണം ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധുകളായി അവയെ തിരിക്കാം:

- വ്യക്തിപരമായ വിവേകാർ
- ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകളും നെന്നപ്പെണ്ണേളും കൂട്ടംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ

കേരളത്തിലുള്ള അധികാരികൾക്കും.

- ഇന്ത്യൻപാട്ട് സഹകരിക്കാനുള്ള മനസ്സ്.
- സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവ്.
- കുടുംബത്തിൽ ഫോറ്റീക ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാൻ അധികാരികൾ / നൈപുണ്യങ്ങൾ.
- കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും, അപകടാവസ്ഥയെ തിരഞ്ഞെടുത്തും, സാധാരണമായി സ്വീച്ചിക്കാനുള്ള കഴിവ്.

• കുടുംബപരമായ വിവേകങ്ങൾ

എല്ലാ കുടുംബങ്ങളും ഒരുപോലെയാവില്ല പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ചില കുടുംബങ്ങൾ dysfunctional ആയിരിക്കും. പ്രക്രൈ അവിടെയും ചില പോസിറ്റീവായ ഘടകങ്ങൾ നമ്മക്കു കണക്കാക്കാനാവും. അതു ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ നമ്മകൾ കഴിയണം. കുടുംബങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന പോസിറ്റീവായ ചില ഘടകങ്ങൾ താഴെപറയുന്നു:

- കുടുംബാശങ്ങൾ തമ്മിലും ബന്ധ്യകളോടും അയൽക്കാരോടുമുള്ള ഉത്തരാധികാരിയായ ഇന്ത്യൻപാട്ട് മനസ്സ്.
- ദാനികൾ തമ്മിൽ/ജാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും തമ്മിലുള്ള നല്ല ബന്ധങ്ങൾ.
- മുൻകാലങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിച്ചിട്ടും, അതിനായി വിവേകങ്ങൾ കണക്കാക്കാനുഭവിച്ചു.
- ആവശ്യത്തിനുള്ള കുടുംബ സഹായം.
- വൈകാരിക അവസ്ഥകൾ മറ്റൊള്ളവരോട് പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ്.
- മുതിർന്നവർക്കും കുട്ടികൾക്കും നല്ല നിലയിൽ നൽകുന്ന സംരക്ഷണം, പ്രത്യേകിച്ചു പ്രതിരോധ കൂത്തിവെച്ചുകൾ, ആരോഗ്യം, പോഷണം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ.
- ഉതം, മുല്യസംരക്ഷണം തുടങ്ങിയവയിലുള്ള ശ്രദ്ധ.
- കുടുംബത്തിലെ സ്ഥിരതയുള്ള ചിട്ടവടങ്ങൾ.
- കുടുംബത്തിലെ അച്ഛടകൾ.
- കുടുംബത്തിൽ സാമ്പത്തിക സ്ഥിരത.

• കമ്പ്യൂണിറ്റി വിവേകങ്ങൾ

കമ്പ്യൂണിറ്റി തലത്തിൽ ലഭ്യമായ വിവേകങ്ങളും ആവശ്യമായ അവസരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയണം. അതുതന്ത്രിലും ചില വിവേകങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു:

- കമ്പ്യൂണിറ്റി നേതാക്കളുടെ സാന്നിധ്യം.
- സർക്കാർ/സർക്കാർ ഇതര സംഘടനകൾ.
- കുടുംബത്തിനും കുട്ടികൾക്കും എല്ലാമായി ലഭ്യമായ സ്ഥാപനങ്ങൾ, പദ്ധതികൾ
- അയൽക്കാരിൽ നിന്നും ബന്ധ്യകളിൽ നിന്നും സൃഷ്ടിക്കലിൽ നിന്നുമുള്ള സഹായം.
- പ്രാഥ്രിക ആരോഗ്യക്രൈസ്തവർ

ഓരോ കുടുംബത്തിൽനിന്നും പ്രശ്നങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി വ്യക്തിപരമായി അന്തരോട്ടാപം കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ലഭ്യമായ വിവേകങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചു അനുഭവാജ്ഞമായ ഒരു സാഹചര്യം നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കായും കുടുംബത്തിനായും ഉണ്ടാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

5. കുട്ടികളെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കാം

ഒന്നാം കൂഡാസിലെത്തുന്ന ഏതാണെങ്കിലും എല്ലാ കുട്ടികളും തന്നെ പഠനശാഖാം കൂടാൻ വരെ പഠനം തുടർച്ചയെ സാഹചര്യമാണ് കേരളത്തിൽ നിലവിലുള്ളത്. കുട്ടികളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നുണ്ട് മാത്രാപ്രായം ആശങ്കാക്ഷേമരാക്കുന്ന ഒരു പ്രധാനകാര്യം അവരുടെ പഠനത്തെ സംബന്ധിച്ചുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് താഴെ നിന്നും ഒരു ഫേബ്രുവരിയായി ഇന്ന് മാറിയിട്ടുണ്ട്. കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിശക്തി അമുഖ ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഒപ്പം പഠനാത്മരീക്ഷാ - അത് സ്കൂളിലെക്കുട്ട്, സ്കൂളം വിട്ടിൽ ആകുട്ട് - ദണ്ഡും കുട്ടിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ പ്രകടനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.

കുട്ടികളിലെ പഠനപ്രകിയ

വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള അവിവിധ നിർഭാഗാഭാം പഠനം. കുട്ടികളിലെ പഠന ശൈഖ്രി അഭ്യർത്ഥനാഭാം. താഴെപറയുന്ന പ്രക്രിയകളിലും അവരിൽ പഠനം നടക്കുന്നത്:

- താഴെപ്പറയുള്ള അനുഭവങ്ങൾ.
- സൂക്ഷ്മാധിക്രമാദിക്രമാദി.
- വിവരശേഖരണം.
- വിശകലനം നിശ്ചന്ത രൂപീകരണം.
- പ്രയോഗം.
- തെറ്റുതിരുത്തൽ.
- അന്തിമമായ നിശ്ചന്ത രൂപീകരണം.

എല്ലാ കുട്ടികളിലും ഈ പ്രക്രിയ ഒരേപോലെ നടക്കണമെന്നില്ല. ഒരു കുട്ടി പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കാവാസമയിൽ ആശാക്കിൽ അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണക്കെന്തെങ്കുംതുണ്ട്.

- **അടിസ്ഥാനച്ചില്ലായിൽ** - ഒരു വലിയ വിഭാഗം കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കാം പോകുന്നത് പഠിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ അവർക്ക് വേണ്ടതു അടിസ്ഥാനം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ്. അക്ഷയങ്ങൾ, പരസ്യത്വം, അംശയുടെ പ്രയോഗം, ശശിത്രം ടുഗ്ഗങ്ങിയവയിലെ അടിസ്ഥാന പ്രചാരങ്ങൾ ഉള്ളവയാണും വേണ്ട സമയത്ത് സ്വാധാരണാക്കാതെ കുട്ടികൾക്ക് പഠനം ഒരു ബഹികോരാമഭ്യാസിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് ഇത്തരം ഒരുപയ ഉണ്ടാക്കിൽ സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരുടെയോ ചറ്റു സംവിധാനങ്ങളുടെയോ സഹായത്തോടുകൂടി അതു പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- **പഠന വൈകല്യങ്ങൾ** - പഠനവൈകല്യം ഒരു കുട്ടികൾ ദേനാ രണ്ടോ വിഷയങ്ങളിലോ എല്ലാ വിഷയങ്ങളിൽ തന്നെയോ പിന്നോടു പോയേക്കാം. ഇതിനുകൂടിച്ചു് വിശദമായി മുന്നാം അധ്യാത്മത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.
- **ബുദ്ധിപ്രകാശാധിക്രമാദി** - ബുദ്ധിമാഡ്യം, ഓട്ടിസം തുടങ്ങിയവ ഒരു കുട്ടികളിൽ പഠന പിന്നോക്കാവാസമ ഉണ്ടാകാം. ഈ കുട്ടികൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ പരാമാധി പരസ്യാധിയം കുടാതെ തന്നെ കാരജങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള പ്രാപ്തി ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- **ഛറ്റകാരാജാധിക്രമാദി** - ADHD, പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ, ലാഹരിയുടെ ഉപയോഗം ഇവ ഒരു സ്ഥിരമായോ താൽക്കാലികമായോ കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കാം പോകാം. ഈകു മനസ്സിലെ കാരിയുള്ള ഇടപെടലുകൾ സമയത്ത് നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ചാത്വാപിതാക്കൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- കുട്ടികൾക്ക് പാഠികവാൻ വീടിൽ ഓഫീസ് ഉണ്ടാക്കുക, വേണ്ടതു കാറ്റും വെളിച്ചുവിധി കിട്ടുന്നൊരു സ്ഥലം ഇതിനായി കണ്ടെത്താം.
- ഓരോ കുട്ടിയുടെയും പഠനത്തിലുള്ള വേഗതയും ബൈബിളിയും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇക്കാരം പരിശോധിച്ചു വേണു കുട്ടിയുടെ പഠന പ്രവർത്തനത്തെ വിലയിരുത്താൻ.
- കുട്ടികളുടെ പഠന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അവരുടെ സ്വന്തം കഴിവുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പരിഹാരം കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. കുട്ടിയുടെ പഠന നിലവാരത്തെ ധ്യാർത്ഥ്യമോഡേയതേതാട ഉൾക്കൊള്ളുക.
- കുട്ടിയിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുകയും അവരെ ഒരു സ്വത്തു പഠിതാവാക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സരളായ ഭാഷയിലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. വേണു സംശയത്ത് വേണു സഹായങ്ങൾ നൽകുക.
- കുട്ടികളിൽ പഠനം, തൊഴിൽ തുടങ്ങിയവ സാംബന്ധിച്ച് ലക്ഷ്യമോധിക്കുന്ന സഹായകയും.
- കുട്ടികളുടെ പഠന വെവകല്പങ്ങൾ നേരത്തെ തിരിച്ചിരിഞ്ഞ് വിശദ്ധരായ അധ്യാപകരുടെ സഹായത്തോടെ പ്രശ്നപരിഹാര വിജ്ഞാപ്പാം നൽകുക.
- കുട്ടികൾക്ക് കഴിവുള്ള മേഖലകൾ തിരിച്ചിരിഞ്ഞ് ഫ്രാംസ്വാഹിപ്പിക്കുക.
- നല്ല പ്രവർത്തികളെ ഫ്രോസ്റ്റാഹിപ്പിക്കുകയും അഭിനവിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടിയോടൊപ്പമുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഷ സംസ്കാരമുള്ളതാക്കണം.
- കുട്ടികൾ താൽപര്യമുള്ള വിഷയങ്ങൾ വീടിൽ വായിക്കാനുള്ള പരിശാഖയി അവസരങ്ങൾ നൽകണം.
- ഇതിനായി പ്രത്യേകിച്ചും മാസികകൾ, ചിത്രകമകൾ, മറ്റു പ്രസ്തകങ്ങൾ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.
- വായിച്ച കാര്യങ്ങളുടെ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.
- വായനശാലകൾ, ലൈബ്രറികൾ എന്നീ പൊതു ഇടങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി വായന മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകണം.

6. കാർണാര കാലാല്പദ്ധം: വളർച്ചയും വികാസവും

ഒരു കുട്ടിക്ക് ഏറ്റവും കുടുതൽ വളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നത് അഭയയുടെ ഉരഭത്തിലായിരിക്കുന്ന ഔർപ്പത്വ ഭാസത്തെ കാലഘട്ടത്തിലാണ്. ഇന്നത്തിനു ശേഷം പിന്നെ ഏറ്റവും കുടുതൽ മാറ്റങ്ങൾ ഓരോക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത് കാർണാര കാലാല്പദ്ധത്തിലാണ്. ശാരിൽക്കം, ഭാനസികം, സാമൂഹികം, ബന്ധപ്പാരം, അധ്യാത്മികം തുടങ്ങി വിവിധ തലങ്ങളിൽ ഉള്ള മാറ്റങ്ങളിലും ഈ കാലാല്പദ്ധത്തിൽ കുട്ടി കടന്നു പോകുന്നു. ശാരിൽക്കുയായി ഒരു കുട്ടി പക്കത്തിൽ ഏതുതുന്നത് കാർണാര കാലാല്പദ്ധം പുറത്തിയാകുമ്പോളാണ് എന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ബൈബിൾ-ബാലി ദശകളിൽ എന്ന പോലെ തന്നെ ഇംഗ്ലീഷ് കാലാല്പദ്ധത്തിലെ കെശണിക്കുമ്പും ജീവിത രീതികളുമെല്ലാം തുടർന്നുള്ള ജീവിത കാലാല്പദ്ധത്തിൻ്റെ അടിത്തിനായി മാറുന്നു.

കാർണാര ആരോഗ്യം എന്ന വിഷയത്തിൽ 6 കാര്യങ്ങളാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

1. പോഷണം (Nutrition) : കുട്ടികളുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും നിശ്ചിത

ഇടവോളകളിലുള്ള സമീകൃതാഹാരത്തിൽ ലഭ്യതയും വളരെയധികം പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ആഹാരക്രമത്തിലെ ന്യൂനതകൾ മുഖ്യാണ് വലിബെയാരു ശതമാനം കുട്ടികളും പോഷണക്രമവീം അനുവദിക്കുന്നത് എന്നു കണ്ണത്തിലിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് സമീകൃതാഹാരത്തിൽ ലഭ്യതയും ഉപഭോഗവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങൾക്കുംപോരുക പോഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടന്നു വരുന്നു.

കുട്ടികളിലെ അനീമിയ അമ്ചം വിളർച്ച അവരുടെ ഓർമ്മയെയും ബുദ്ധിശക്തിയെയും ബാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശാരീരിക ഉള്ളജ്ഞതയും ശാരീരിക സ്ഥിതി ദേഹത്തു നന്നാ ബാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളിലെ വിളർച്ച നേരിട്ടുന്നതിന് സംസ്ഥാനത്ത് നടക്കുന്ന പില പ്രവർത്തനങ്ങൾ താഴെ കെണ്ടുകൂടുന്നു:

- **WIFS (Weekly Iron and Acid)** പ്രോഗ്രാം: ആഴ്ചയിലെഒരിക്കൽ രൂപ അധികൾ ഗുണിക്കുക.
 - 6 മാസത്തിലെഒരിക്കൽ വിരകളും നടക്കൽ.
 - ഇരുവർഷ സത്ത് അടങ്കിയ കെശാക്രമം ഉറപ്പാക്കൽ.
 - പാരിസ്ഥിതിക ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
 - ആവശ്യമെങ്കിൽ ചീകിത്സ ഏടുക്കുക.
- 2. പ്രജനനാരോധ്യം (Reproductive Health):** കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരിക വളർച്ചയെക്കുറിച്ചു കൂണ്ടുകൾ, പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആർത്തവ ശുചിത്വം സംബന്ധിച്ച കൂണ്ടുകൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ ആവശ്യപത്രികളിൽ കൂണ്ടുകൾിലിംഗ് സൗകര്യങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം പ്രജനനാരോധ്യം എന്നതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.
- 3. ജനസികാരാധ്യം (Mental Health):** കുട്ടികളുടെ ജനസികാരാധ്യം സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ വിശദമായി മുൻ ചാപ്പറുകളിൽ ലഭ്യമാക്കിട്ടുണ്ട്.
- 4. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധം (NCD Prevention):** പ്രചോറി, വൈറസ്റ്റെറിംഡിൾ, സ്റ്റെറാക്ക് ഇവയെയെല്ലാം ജീവിതശൈലിലാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. കെശാക്കിലെങ്ങളും, വേണ്ടത് ശാരീരിക വ്യായാമം ഇല്ലാത്തതുമെല്ലാം ഇതിനു കാരണമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരിക വ്യായാമം നൽകുന്ന കളികൾ, നടപ്പ് ഇവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ വിവിധ പദ്ധതികൾ നടന്നുവരുന്നു.
- 5. ലഹരി വസ്തുകളുടെ ദുരുപയോഗം നടയൽ (Substance Abuse):** ലഹരി വസ്തുകളുടെ ദുരുപയോഗം സംബന്ധിച്ചും അവയുടെക്കുന്ന ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ സംബന്ധിച്ചും കുട്ടികളെ വോധവരൂപാക്കുന്നതോടൊപ്പം ശരിയായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും സ്ഥാർട്ടുങ്ങലും പ്രശ്നങ്ങളും അതിജീവിക്കാനുള്ള നേന്ത്രപുണ്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കാനും ഇത് ലക്ഷ്യിട്ടുണ്ട്.
- 6. അപകടങ്ങളും അക്കമ്മങ്ങളും നടയൽ (Prevention of Accidents & Violence):** അപകടങ്ങളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ രക്ഷിക്കാനും അക്കമ്പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ പിന്തിരിപ്പിക്കാനും ഉള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

7. കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക്

ഉപയോഗത്തെ തുടർന്ന് നമ്മുടെ തലച്ചേരിലും ചെറു ശരീരാഭാജണലീലയും വ്യത്യാസമുണ്ടാക്കുന്ന രാസപരാർത്ഥങ്ങളെല്ലാം ലഹരിപദ്ധതിക്കുമായി ഏറ്റ് വിശ്വാസിപ്പിക്കുന്നത്. വലിയൊരു ശതമാനം ലഹരി വസ്തുക്കളും തലച്ചേരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുകയും അതുപോഴി നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ സ്വിഭാവ ഉപയോഗം അടിശ്വത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. കൗശല കാലുടെത്തിൽ കുട്ടുക്കടക്കുകളിൽ പെട്ട് പുകവലി, മരുപാനം, പാൻ മനുഷ്യരുടെയും കഞ്ഞാവിന്റെയും ഉപയോഗം ഇവയിലേക്കു കടക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഏറെയാണ്.

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം കുട്ടി വരുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നു:

- മുതിർന്നവരെ അനുകരിക്കാനുള്ള മനോഭ്രംഖം.
- കുട്ടുകാരുടെ സമർദ്ദം.
- മരും എൻഡം കുറയ്ക്കാനും ആത്മവിശ്വാസം നൽകാനും സഹായിക്കുമെന്ന തെറ്റായ ധാരണ.
- മരുസക്തിയുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾക്ക് മരാസകൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുടുതലാണ്.
- ലഹരി വസ്തുക്കളോട് സമൂഹത്തിന്റെ പൊതു കാഴ്ചപ്പാടിലുണ്ടായ ഭാഗം.
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത.
- പരസ്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനം.

വേണ്ടതു പഠിത്തെന്ന, സ്കേംപഠം ഇവ ലഭിക്കാതിരിക്കൽ, ശിമിലക്ഷ്യം കുടുംബ വസ്യങ്ങൾ, കുട്ടുകാരുടെ സമർദ്ദം, അജ്ഞന്ത, സ്വാഭാവികമുഖ്യം, കൂറ്റ് മുറികളിൽ വേണ്ടതു ശ്രദ്ധയും ഫ്രോസാഫനവും ലഭിക്കാതിരിക്കൽ ഇവയെക്കു ലഹരി ഉപയോഗത്തിലേക്ക് കുട്ടിക്കുള്ള നയിക്കാം.

അവിത് വികൃതി, ശ്രദ്ധക്കുവാൻ, ഏടുത്തുചൊടം തുടങ്ങിയ സ്വഭാവങ്ങളുള്ള കുട്ടികളിലും സ്വാഭാവികമുഖ്യം കുട്ടികളിലുമാണ് മദ്ദപാന സാധ്യത കുടുതൽ. ഇതിൽ കൗശല പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളാണ് ഈ ശീലത്തിന് വേഗത്തിൽ അടിച്ചേടുന്നത്. പൊതുവേ ഉത്കണ്ഠംകുടുതലും സ്വന്നമായി അഭിപ്രായം പറയാൻ കഴിവില്ലാത്തവർമ്മായ കുട്ടികൾ കുട്ടുകാരുടെ ഫ്രോസാഫനയ്ക്ക് വിധേയരായി ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുടുതലാണ്.

ലഹരി ഉപയോഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ:

- മുഖ്യത്വം കഴിഞ്ഞം, ഉത്സാഹകമുഖ്യം
- കണ്ണുകളിൽ ചുവവപ്പുനിറ്റം
- ശരീരം മെലിയുക
- ഇനയ്ക്കിടെയുള്ള ചുഡ
- ഒപ്പുമാറ്റത്തിൽ പെടുന്നുണ്ടാകുന്ന ഭാഗം
- അമുച്ചക്രമീല്ലായ്ക്കു
- ഉൾവലിയുതൽ
- ഒരു കാലുത്തിലും താൽപര്യവില്ലായ്ക്കു

- ഏതിർത്ത് സംസാരിക്കുന്നത്
- പ്രത്യേകിൽ പിന്നോക്കര പോകൽ
- ഇന്ത്യൻ കൂദ്ദിൽ പോകാതിരിക്കുന്നത്
- പെരുമാറ്റത്തിലും വസ്ത്രധാരണയിലും മാറ്റം വരുക
- തനിച്ചിരിക്കുന്ന താൽപര്യം കാണിക്കുക
- പെട്ടെന്ന് ദേശം വരുക, വിട്ടുകാരോട് കലഹിക്കുക

മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ണ കാര്യങ്ങൾ

- കൃഷ്ണകളുടെ മുന്നിൽ വച്ച് മദ്ദം, സിഗരറ്റ്, ബീഡി, പാൻ മസാല തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ശാന്തികാര്യ കുടുംബാന്തരിക്ഷം നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അപ്പന്നമുഖർ തമിലുള്ള വഴക്കുകളും, അസഭ്യവർഷങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക, അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ പൊതുവായി പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- എല്ലാം തുറന്നു പറയാനുള്ള സ്വാത്രം കൃഷ്ണകൾക്ക് നൽകുക.
- സ്കൂളിലെയും കുട്ടുകാരുടെയും വിശ്വാസങ്ങൾ പോരിച്ചിട്ടുക.
- കൃഷ്ണകളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ ആരബ്ദിക്കാണ്ടാനും, സഫിരക്കായി പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ ഏതെല്ലാം ബന്ധിലാക്കുക.
- കൃഷ്ണകളുടെ പലും മാറ്റത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയുക.
- കൃഷ്ണക്കുള്ള നിരന്തരം വഴക്കുപറയുന്നതും അടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വിപരീത ഫലം ഉണ്ടാക്കും.
- തന്മയത്വനേതാവും പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടപെടുക, തെറ്റുകൾ കാരജാരണ സഹിതം വിശദിക്കുക.
- കൃഷ്ണകൾ വീടിൽ നിന്ന് പണ്ണോ എത്തെങ്കിലും വസ്തുകളും മോഴിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം.
- കൂദ്ദി ടീച്ചുമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുക, പഠി കാര്യങ്ങൾക്കുശം കൃഷ്ണകളുടെ സ്കൂളിലെ പെരുമാറ്റനേതക്കുറിച്ചും സംഘരണങ്ങളുക്കുറിച്ചും കുട്ടി മനസ്സിലാക്കുക.

രജു മനോരോഗ ചികിത്സാ വിദ്യാർഥി മേൽനോട്ടത്തിൽ ലാഹരി വിചുക്ത ചികിത്സ നടത്തിയാൽ ലാഹരിക്കുടിമഷ്ട രജു വ്യക്തിയെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും.

8. സൈബർ ഇടങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ ഉപയോഗപദ്ധതികൾ

സാങ്കേതിക രംഗത്ത് വളരെയധികം കുതിച്ചുവാട്ടം നടക്കുന്ന രജു സമൂഹത്തിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. മൊബൈൽ, ഇഫ്റ്റുന്നറ്റ്, സമുച്ചരിക്കുന്ന മാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം ഇന്നത്തെ തലച്ചോറിലും വളരെ കുടുതലാണ്. ഇവയോട് രജു ബന്ധപ്പെട്ടില്ലാതെ കൃഷ്ണക്കുള്ള വളർത്തുക എന്നത് ഇക്കാലത്ത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള രജു കാരജാണ്. മദ്ദം, ഉയരുമരുന്ന്, പുകവലി എന്നിവ പോലെ തന്നെ മൊബൈൽ പോൺ ഉപയോഗത്തിൽ അടിമകളായി മരുന്ന് കൃഷ്ണകളുടെ എല്ലാം നിന്നുപ്പറ്റി കുടിക്കാണിരിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ പ്രധാനമായും വ്യാപരിക്കുന്നത് താഴെപ്പറയുന്ന മേഖലകളിലാണ്:

- **മൊബൈൽ ശെയ്റിംഗ് കുൾചർ** - ഒറ്റയ്ക്കും കുട്ടായും (ഓൺലൈൻ) കളിക്കാവുന്ന കളിക്കൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ എന്നും യുദ്ധസമാന്വയ ഒരു ചാന്സികാവസ്ഥ സ്പ്ലിഷ്മെന്റ് ഇം കളികൾക്കാവുന്നു. കുട്ടികളുടെയും മനുഷ്യരുടെയും പെരുമാറ്റത്തെ തന്നെയും ഇത് വലിയ നിലയിൽ ബാധിക്കുന്നു.
 - **മൊബൈൽ ചാറ്റിംഗ്/സാമ്പാരം** - ഉദ്യോഗക്കുന്ന ആർക്കാരിലേക്ക് നേരിട്ട് എത്തിച്ചേരാനുള്ള ഒരു സാക്രാംബാണ് ജീവിക്കാൻ ചോണുകൾ നഖകൾ നഞ്ചക്കുന്നത്. കൗമാരലൂപായത്തിലുള്ള കുട്ടികളെ കുടുതൽ അപകടകരായ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ ഇതിനാവും. വിജ്ഞാപിചാരില്ലാതെ എടുത്തു ചാഡാനും പരിചയിക്കുവാതര ആർക്കാരോട്ടുകം ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനും ഇതൊരു ചാന്തൽ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അടുത്ത കാലത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട ക്രിച്ചിനൽ കേസുകളിൽ എല്ലാം മൊബൈൽ കുട്ടി ഒരു പക്ഷു ഹാർഡ്വെയറിൽ കാണുന്നു.
 - **ഇൻറർനെറ്റ് ഉപയോഗം** - നല്ലതും മോബൈലും കാബേജും ഇന്ന് ഇൻറർനെറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്. പഠനം, ജോലി, സാമ്പാരിപ്പായങ്ങൾ തുടങ്ങി എന്നിനെക്കുറിച്ചുമുള്ള വിവരങ്ങൾ ഇത് വലിയ വലിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ശരിയായി ഉപയോഗിക്കാൻ അനിയാണും എന്നുമാത്രം.
 - **സോഷ്യൽ ഭിഡിയ** - ഫേസ്‌ബുക്ക്, ഇന്റ്രാഗ്രാഫ്, വാട്ട്‌സാപ്പ് തുടങ്ങിയ സാമ്പുഡി ഭാധ്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ ഇന്നു ധാരാളമായി ഇടപെടുന്നു.
 - **പോർണ്ണോഗ്രാഫി** - അസ്റ്റ്രീല ചിത്രങ്ങൾ കാണുകയും അതു പക്ഷും ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യമാണ്. കുട്ടികളും ഉൾപ്പെടെനുബാവനു് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരുടെ കാഴ്ചിപ്പുകളെ വളരെയധികം നെഗറ്റീവായി സ്വീകരിക്കുന്നു.

മൊബൈലിന്റെയും ഇൻറർനെറ്റിന്റെയും അവതരിപ്പാശം മുള്ളം വലാരെയാകു ശത്രുവാം കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോകുന്നു. കുട്ടികളുടെ ശാരിരികവും ചാനറികവും സാമൂഹികവുമായ തലങ്ങളിൽ ഇവയുണ്ടാക്കുന്ന കുഴച്ചങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരാളം പഠനങ്ങൾ പുറത്തു വന്നിട്ടുണ്ട്.

മൊബൈൽ/ലൈറ്റ്‌ഫോൺ അധികഷണ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?

- മൊബൈൽ/ഇൻറർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് നിരന്തരമായ ചിന്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കൽ ഉം: മുൻപ് ചെയ്ത ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങളും ചെയ്യാൻ പോകുന്നതിനെക്കുറിച്ചും എഴുപ്പാടും ആലോച്ചിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.
 - കുടുംബത്ത് സമയം മജാഹെബുലിൽ / ഇൻറർനെറ്റിൽ ചെലവഴിക്കുക.
 - എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും മൊബൈൽ / ഇൻറർനെറ്റ് ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ പറ്റാതെ വരുക.
 - മൊബൈൽ/ഇൻറർനെറ്റ് പയയാം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുവോണ്ടിലും അസൃ സ്ഥാപിക്കാനും മുന്നോട്ടേ അനുഭവിക്കുക.
 - വിചാരിച്ചതിൽ കുടുംബത്ത് സമയം ഓൺലൈൻ ആയിരിക്കുക.
 - മൊബൈൽ/ഇൻറർനെറ്റ് ഉപയോഗം മുല്ലം ജോലി, പഠനം, കുടുംബവിന്യാസൾ തുടങ്ങിയിൽ

തകർച്ചയും നഷ്ടങ്ങളും ഉണ്ടാവുക.

- മൊബൈൽ/ലൈറ്റ്‌ഫോൺ ഉപയോഗത്തിനും അളവിനെക്കുറിച്ച് കുറഞ്ഞില്ലാതെ എൻ്റെരോടു കൂളിം പറയുക.
 - പ്രസ്താവണിൽ നിന്നും ഉന്നമനപ്പേരുള്ളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള വഴിയായി മൊബൈൽ/ലൈറ്റ്‌ഫോൺ ഉപയോഗത്തെ കാണുക.

കുട്ടികളിലെ മൊബൈൽ - ഇൻറർനെറ്റ് ഉപയോഗം സാമ്പത്തിച്ച് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു:

- കുട്ടികളിലെ സ്കൂൾ വെം (ടി.വി., കാംപ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ) എറ്റവും കുറച്ചിനിർത്തുന്നതാണ് നല്ലത്.
 - കഴഞ്ഞരപ്പായം വരെയുള്ളവർ അവരുടെതു ഭാഗമായ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് അടിക്കാമും. അതോവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ അനുവദിക്കാം.
 - മൊബൈൽ കളികളിൽ എർപ്പട്ടുന കുട്ടികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു നിശ്ചിത സമയംതോക്കായി അതു നിയന്ത്രിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
 - കുട്ടികളുടെ സൂചനയ്ക്കുകൾ ആരെല്ലാഭാബനും ഹതാപിതാകൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. പുതിയതുനിന്നു പുതിയതായി കുട്ടിക്കേൾക്കേപ്പട്ടുന കുട്ടുകാരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
 - മൊബൈൽ, ലൂപ്പർന്റെ ഉളവയ്ക്കുന്ന സുരക്ഷിതമായ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് ബോധവൽക്കരണ ത്രാസുകൾ നൽകണം.
 - ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചു ഉന്നിലാക്കുകയും കുട്ടികൾക്കു പഠിപ്പു കൊടുക്കുകയും വേണം.

മൊബൈൽ/ലൂപ്പർന്റെ ഉപയോഗം സും നിയന്ത്രിക്കാൻ പറ്റാതെ അവസ്ഥയിലേക്കാവിയാൽ (അധികാർഡ്) അത് ആ വ്യക്തിയുടെ കുടുംബത്തെയും വിഭാഗവുംതെയും ജോലിയെയും എറ്റു ബന്ധങ്ങളെയും ബാധിക്കും. ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് പോകുന്നുവെന്ന് തോന്നിയാൽ എത്രയും പെടുന്ന് പിശയ്ക്കുന്ന സഹായം തേടേണ്ടതാണ്.



unicef 



പനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ് | സംയോജിത ശിശുസംരക്ഷണ പദ്ധതി | കേരള സർക്കാർ