





ഇംഹാൻസ്, കോഴിക്കോട്

കോവിഡിനെ തുരത്താം തൊഴി തുടരാം

ബുദ്ധി വികാസപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ


കോവിഡ്-19 പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി വീട്ടിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കഴിയേണ്ടി വരുമ്പോൾ ബുദ്ധി വികാസപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ ആണ് താഴെ കൊടുക്കുന്നത്. ഉചിതമായ മാറ്റങ്ങളോടെ നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ നന്മക്ക് വേണ്ടി ഇവ ഉപോഗപ്പെടുത്തുക.

ബുദ്ധിവികാസപ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പൊതുവെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവായതുകൊണ്ട് അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് പനി, ജലദാശം, ചുമ തുടങ്ങിയ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉള്ള ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.





കുടുംബത്തിന്റെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകിക്കുക. ശരിയായ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. നഖങ്ങൾ വെട്ടിയൊതുക്കുക.


കുട്ടികൾക്ക് പച്ചക്കറി, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സമീകൃതാഹാരം നൽകണം. തിളപ്പിച്ച റിയ വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കണം.




- കുട്ടികൾ കളിയ്ക്കുന്നതിനും മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്കും വീടിനു പുറത്തു പോകുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
- കുട്ടികൾ പുറത്ത് പോകാതെ വീട്ടിനുള്ളിൽ കഴിയുമ്പോൾ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കും.
- കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചെറിയ ചെറിയ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ ശ്രദ്ധകൊടുക്കാതെ അവഗണിക്കുക.. കുട്ടിയെ കഴിവതും പ്രകോപിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.



- കുട്ടി ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ അവ എത്ര ചെറുതുമാകട്ടെ അവയെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടികളുടെ കൂടെ ഗുണപരമായ രീതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക (ഉദാ:- കഥ പറയുക, പാട്ടുപാടുക, ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുക, പ്രോത്സാഹനം നൽകുക). വീട്ടിനുള്ളിൽ തന്നെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാം കൂടി കളിക്കാൻ പറുന്ന ആരോഗ്യപരമായി മാനസിക ഉല്ലാസം നൽകുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക. (ശരീരത്തിന് വ്യായാമം നൽകുന്ന കളികളാണ് നല്ലത്. വിലപിടിച്ച കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വേണമെന്നില്ല. പല പഴയ നാടൻ കളികളും സ്വീകരിക്കാം).
- മൊബൈൽ, ടി.വി - സ്ക്രീൻ ടൈം കഴിയുന്നതും ഒരു മണിക്കൂറായി പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും സ്വഭാവപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന പരിപാടികൾ ഒഴിവാക്കുകയും ഗുണനിലവാരമുള്ള പരിപാടികൾ മാത്രം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക.



- ഒക്യുപേഷണൽ തെറാപ്പി, ഫിസിയോ തെറാപ്പി, സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, സൈക്കോളജി എന്നീ മേഖലകളിൽ നിന്നും നിർദ്ദേശിച്ച പരിശീലന പരിപാടികൾ മുടക്കം കൂടാതെ വീട്ടിൽ നിന്നും തുടരുക. ഇത്തരം പരിശീലനത്തിനായി എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിത സമയം (ഉദാ : വൈകുന്നേരം ഒരു മണിക്കൂർ) മാറ്റി വെയ്ക്കുക.



- ഒരു മണിക്കൂർ എല്ലാ ദിവസവും വീട്ടിനുള്ളിലിരുത്തി എഴുത്ത്, വായന എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി രക്ഷിതാക്കളുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ ചെയ്യിക്കുന്നത് പഠനപ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടും.
- കുട്ടികൾക്ക് ദിവസവും വീട്ടിൽ വെച്ച് നൽകുന്ന പരിശീലനങ്ങളും കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റവും ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കി അതിൽ പുരോഗതി രേഖപ്പെടുത്തുക. പിന്നീട് കുട്ടികളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുന്നതിനും പരിശീലന പരിപാടികൾ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിനും ഇത് തൊഴിപ്പിന്മേലുള്ള സഹായം.
- പരിശീലന പരിപാടികളിൽ എന്തെങ്കിലും സംശയം ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിയെ സ്ഥിരമായി കാണുന്ന തെറാപ്പിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

