



കരുതാം: “കുട്ടിലാക്കപ്പെട്ട” കുട്ടികളെ

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളുടെ കരുതലിനായി
അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില വിവരങ്ങൾ

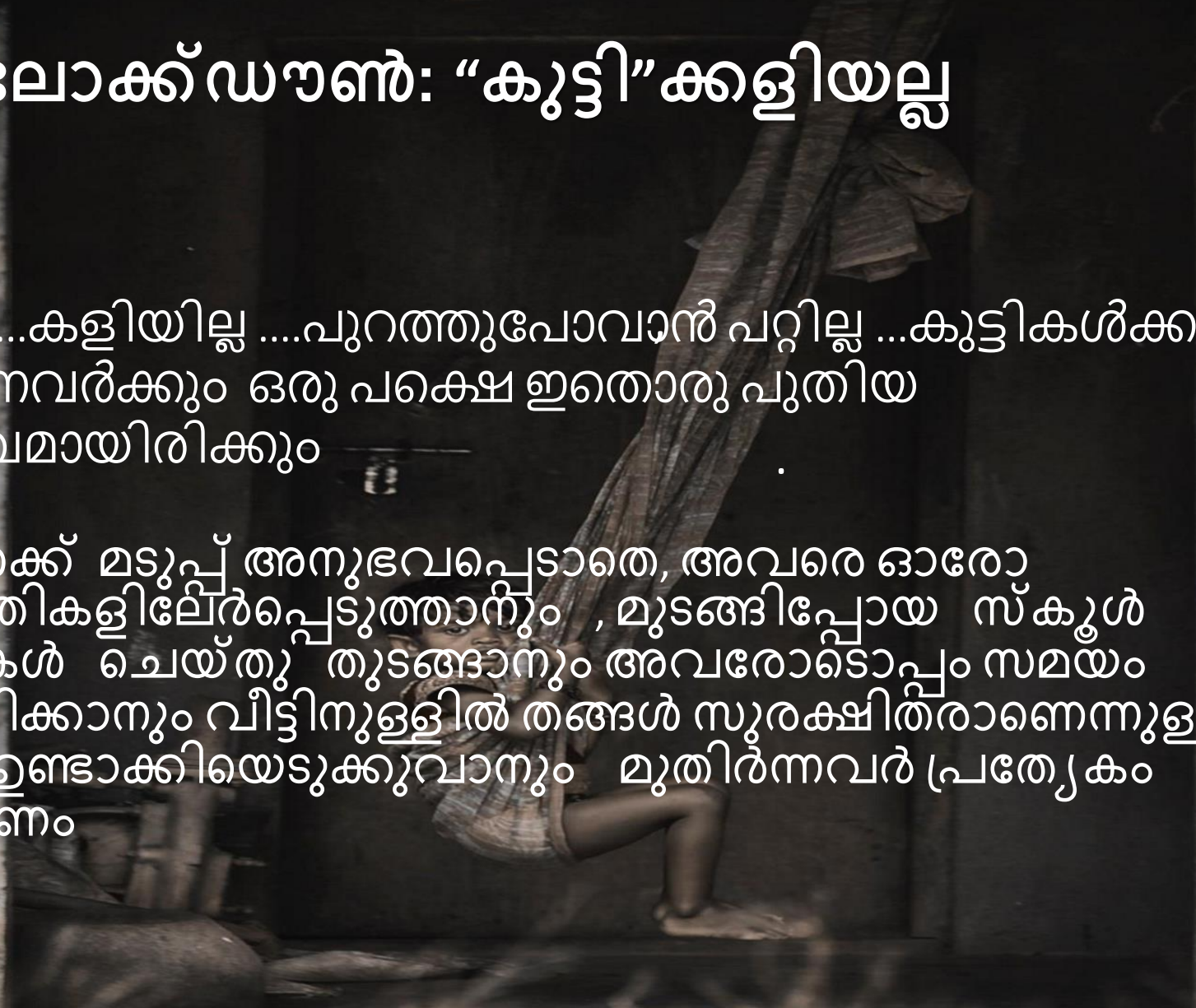
നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ
പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി ഷെയർ ചെയ്യുക



ലോക്ക് ഡൗൺ: “കുട്ടി” കളിയല്ല

സ്കൂളില്ല ...കളിയില്ലപുറത്തുപോവാൻ പറ്റില്ല ...കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഒരു പക്ഷെ ഇതൊരു പുതിയ അനുഭവമായിരിക്കും

കുട്ടികൾക്ക് മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടാതെ, അവരെ ഓരോ പ്രവർത്തികളിലേർപ്പെടുത്താനും , മുടങ്ങിപ്പോയ സ്കൂൾ വർക്കുകൾ ചെയ്തു തുടങ്ങാനും അവരോടൊപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കാനും വീട്ടിനുള്ളിൽ തങ്ങൾ സുരക്ഷിതരാണെന്നുള്ള ബോധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാനും മുതിർന്നവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം



- മുതിർന്നവർ എങ്ങനെയെന്നോ സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നത്, അതുപോലെ തന്നെയാണ് കുട്ടികളും അത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തോട് പ്രതികരിക്കുക
- മാതാപിതാക്കളും മറ്റുള്ളവരും കോവിഡ് -19 നെ ധൈര്യപൂർവ്വം വേണ്ട മുൻകരുതലുകളൊക്കെ എടുത്തു നേരിടുന്നത് കാണുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്കും ഈ സാഹചര്യത്തെ അധികം ആശങ്കകളില്ലാതെ നേരിടാൻ സാധിക്കും



കുട്ടികളിലെ സമ്മർദ്ദം



കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ സമ്മർദ്ദം എങ്ങനെയാണു പ്രകടമാവുക?

- അകാരണമായ കരച്ചിൽ, പിണക്കം
- കുട്ടിക്കാലത്തെ ചില പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ വീടും വരീക (ഉദാ: കീടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുക)
- അമിതമായ പേടിയും സങ്കടവും
- അമിതമായ വിശപ്പ് / വിശപ്പില്ലായ്മ , അമിതമായ ഉറക്കം / ഉറക്കക്കുറവ്
- ക്ഷീണം, തലവേദന, ശരീരവേദന



- കൗമാരപ്രായക്കാരിലും പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസം കണ്ടേക്കാം. വരാന്തിടയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ:

- ദേഷ്യവും പിണക്കവും
- ശ്രദ്ധക്കുറവ്
- മുൻപ് ആസ്വദിച്ചിരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ (ഉദാ: കളികൾ, കൂട്ടുകാർ)
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം





കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?

- സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രാധാന്യം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക
- വൈറസ് ബാധ എൽക്കാതിരിക്കാൻ നമ്മൾ സുരക്ഷിതരായി വീട്ടിലിരിക്കണമെന്നും ഇപ്പോൾ പാലിക്കുന്ന സാമൂഹിക അകലം താൽക്കാലികം മാത്രമാണെന്നും അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താം. വാർത്തയിൽ നീന്ത്ത് കിട്ടുന്ന വിവരങ്ങൾ മുതിർന്ന കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യാം

- ലോക്ക്ഡൗണിൽ വീട്ടിലിരുന്നുകൊണ്ട് തന്നെ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാം, അതിനുള്ള വഴികളേതൊക്കെയെന്നു കണ്ടെത്താം
- കോവിഡ് ഭീതിയിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോയ പരിചയക്കാരെ ഫോണിൽ വിളിച്ചു സംസാരിക്കാം, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അഭിനന്ദിക്കാം, സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ കൂടി നല്ല സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറാം, കൊച്ചുകുട്ടുകാർക്കായി കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം ...



- ടിവിയിലും പത്രത്തിലും വരുന്ന വാർത്തകൾ ഒരുപക്ഷേ നമ്മുടെ സമ്മർദ്ദം കൂട്ടുന്നതും ഭീതിയുളവാക്കുന്നതും ആണ്. കുട്ടികളെയും അത് ബാധിക്കാം. അത്തരം വാർത്തകൾ ഒഴിവാക്കി പകരം പ്രതീക്ഷയുണർത്തുന്ന, നാം അതിജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റിയുള്ള വാർത്തകൾ കേൾക്കുക. കുട്ടികളുമായി അത്തരം വാർത്തകൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

- ഓരോ ദിവസവും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതാതു ദിവസം കൃത്യസമയത്തു തന്നെ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക (ഉദാ: ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, മറ്റു ഹോബികൾ)

- സ്കൂൾ അടച്ചുകിടപ്പിലും പഠനത്തിനുവേണ്ടി അല്പം സമയം കണ്ടെത്തുക. മറ്റു വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക

വ്യായാമം ചെയ്യുക, Deep Relaxation, breathing exercises പോലുള്ളവ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും; കുട്ടികളോടൊപ്പം ചെയ്യാം

കുട്ടികളോട് കൂട്ടുകൂടാം

- കുട്ടികളോടൊപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കുമ്പോൾ അവരോട് കോവിഡ് -19 നെപ്പറ്റിയും അതിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി എടുക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും വളരെ ലളിതമായി പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം
- വീട്ടിൽ നമ്മൾ സുരക്ഷിതരാണെന്നും വേണ്ട പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ എടുത്താൽ മതിയെന്നും ഒട്ടും തന്നെ ഭയക്കേണ്ടതില്ലെന്നും കുട്ടികളോട് പറയുക. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ആശങ്ക തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികം മാത്രമാണെന്ന് അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക
- സമ്മർദ്ദമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ തങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് നേരിട്ടിട്ടുള്ളതെന്നു മാതാപിതാക്കൾ അവർക്കു പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. കുട്ടികൾ നിങ്ങളെ കണ്ടു പഠിക്കട്ടെ.



കുട്ടികളുടെ ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട് + റോൾ മോഡൽ

കൊറോണക്കാലത്തും എക്കാലവും നിങ്ങളോടൊപ്പം കുട്ടികളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്തും വഴികാട്ടിയും. അതിനു സ്വയം ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്:

- നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക, നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഉറങ്ങുക, ജോലികളിൽ ഇടവേളകൾ എടുക്കുക
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക
- ഫോൺ വിളിച്ചു നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും മറ്റു ബന്ധുക്കളുമായും തുറന്നു സംസാരിക്കുക, തമ്മിലുള്ള ആത്മബന്ധം നിലനിർത്തുക
- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക. കുട്ടികളുടെ ആശങ്കകൾ മനസ്സിലാക്കുക. അവരുടെ ഉള്ളിൽ സുരക്ഷിതത്വം ഉണ്ടാവട്ടെ



- ഈ സമയം സമ്മർദ്ദങ്ങളെപ്പറ്റി തുറന്നു സംസാരിക്കാം. പിന്തുണയും പരിഹാരങ്ങളും താനേ വന്നുകൊള്ളും
- ഒരുമിച്ച് വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാം- പാട്ടുകേൾക്കാം, ഗെയിംസ് കളിക്കാം, പാചകം ചെയ്യാം...അങ്ങനെ എത്ര എത്ര...
- ദിവസവും ഇങ്ങനെ ഒരു നിശ്ചിത സമയം കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒക്കെയായി കൂട്ടുകൂടി...കഥകൾ പറഞ്ഞു...ഉല്ലസിച്ച്... ലോക്ക് ഡൗൺ കാലം ആഹ്ലാദപരമാക്കാം



കരുതൽ കൂടെയുണ്ട്



- ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തു നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം കൂടിയതായി തോന്നുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ മനസികാരോഗ്യരംഗത്തെ വിദഗ്ധരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ ഒട്ടും മടിക്കേണ്ടതില്ല.
- നിങ്ങളെയും കുട്ടികളെയും പറ്റിയുള്ള ഉത്കണ്ഠകൾ തുറന്നു പറയാൻ...അത് കേൾക്കാൻ ഞങ്ങൾ ഇവിടെത്തന്നെയുണ്ട്.
- ഫോണിൽ വിളിക്കുകയോ ഇമെയിൽ അയക്കുകയോ ചെയ്യാം
- ബാഗ്ഗൂർ: NIMHANS Center for Well-Being – 9480829670
- മുംബൈ: iCALL
- ഫോൺ : 9372048501/9920241248
- ഇമെയിൽ: icall@tiss.edu





SHAKTI



One Stop Centres in Kerala - സ്മൃതികൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
VTC Compound,
Poojappura,
Thiruvananthapuram,
Kerala-695001
0471-2341699
sakhitvmosc@gmail.com
- Kannur Old General Hospital
Building, Kuthuparamba,
Kannur
4902367450
onestopcentrekpba@gmail.com
- Thrissur One Stop Center,
Near Laboratory, General
Hospital Campus,
Irijalakuda, Thrissur-680121
9061157676,
8078920194
oscirinjalakuda@gmail.com
- Waynad One Stop Centre,
Old General Hospital Kalpetta
Near Kalpetta Police Station
Wayanad
04936202120
oscwayanad@gmail.com

- Pathanamthitta One Stop
Center, Govt.
Mahilamandiram,
Keezhkara, Kozhenchery,
Pathanamthitta-689641
9495161699
oscpathanamthitta@gmail.com
- Alappuzha One Stop Center,
Taluk H .Q. Hospital,
Police Station Road
Opp. Govt. Boys
Higher Sec. School,
Cherthala,
Alappuzha 688524
9495326115 [sakhionestopcentreal
appuzha@gmail.com](mailto:sakhionestopcentrealappuzha@gmail.com)
- Kottayam One Stop Center,
Kumarakam East P.O,
Kottayam-686563
80788392411
osckottayam@gmail.com
- Idduki One Stop Center,
Old KV School, PWD building,
Cheruthoni, P.O.,
iduki-685603
9946347956 oscidduki@gmail.com



One Stop Centers in Kerala - സ്മൃതികൾക്ക്



- Ernakulam One Stop Center,
Building No.4, 2/7 NGO Quarters,
Kakkanad.
Ernakulam-682021
8547710899
sakhioscekm@gmail.com
- Palakkad One Stop Center,
District Hospital (Women &
Children)
Palakkad- 678001
9846245098
oscpallakad@gmail.com
- Kozhikode One Stop Center,
Social Justice Complex
Vellimadukunnu,
Kozhikode- 12
0492-2732253 osckkd@gmail.com
- Kasargode One Stop Center,
Near Family Welfare Centre,
Vidhyanagar, P.O., Kasaragod- 671123
9497292612
osckasargode@gmail.com
- Malappuram One Stop Center,
Near Mini Civil Station,
Perinthalmanna,
Malappuram
4933297400
oscmalappuram@gmail.com
- Kollam One Stop Center,
Rama Rao Memorial Thaluk Hospital,
Nedundgolam, P.O. Paravur,
Kollam-691334
6282930869 osckollam@gmail.com



Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്



- Thiruvananthapuram
Snehitha Gender Help Desk
TC-5/452, House No; PRA-37
Pathmavilasam Lane, Indira Nagar,
Peroorkada, 695005
Phone No: 04712430661, Toll Free No: 18004258855
E-mail : snehithatvm@gmail.com
- Kollam
Snehitha Gender Help Desk
Vivekananda Nagar,
1 Kilikolloor P.O. 691004
Phone No: 04742767660, Toll Free No: 18004253565
E-mail : snehithaklm@gmail.com
- Pathanamthitta
Snehitha Gender Help Desk
House No 111/6939,
NSS medical Mission Hospital junction,
Near Honda Showroom,
Pandalam
Phone No: 04734250244, Toll Free No: 18004251244
E-mail : snehithapta@gmail.com

- Alappuzha
Snehitha Gender Help Desk
Opp. DYSP Residence,
Vellakkinar,
Alapuzha 688001
Phone No: 04772230912, Toll Free No: 180042520002
Email snehithaalp@gmail.com
- Kottayam
Snehitha Gender Help Desk
Zeon Junction, Neendoor Road, Ettumanoor P.O.
Phone No: 04812538555, Toll Free No: 18004252049
Email: snehithaktm2@gmail.com
- Idukki
Snehitha Gender Help Desk
Nayarupara.P.O
Mariyapuram Road, Near Anganwadi
Idukki 685602
Phone No: 0486236679, Toll Free No: 180042522667
E-mail : snehithaidk@gmail.com



Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്



- Ernakulam
Snehitha Gender Help Desk
Near Jilla Vyavasaya Complex,
Kunnumpuram Road,
Kakkanad P.O. 682030
Phone No: 04842428745, Toll Free No: 180042555678
E-mail : snehithaekm@gmail.com
- Thrissur
Snehitha Gender Help Desk
Calvery Road, Poothole,
Thrissur 680004
Phone No: 04872382573, Toll Free No: 18004252573
E-mail : snehithatsr@gmail.com
- Palakkad
Snehitha Gender Help Desk
Near Civil Station
Fire Station Road,
Kallekkad Residential colony 678001
Phone No: 04912505111, Toll Free No: 18004252018. E-mail
: snehitapkd@gmail.com
- Malappuram
Pookkottoor 676517
Phone No: 04832770500,
Toll Free No: 18004256864
E-mail
: snehithahelpdeskmpm@gmail.com
- Kozhikode
Snehitha Gender Help Desk
Near post office,
Anamika street,
Civil station 673020
Phone No: 04952371100
E-mail : snehithakkd@gmail.com
- Wayanad
Snehitha Gender Help Desk
Goodalai,
Near Kalpetta bupass,
Kalpetta 673121
Phone No: 04936202033
E-mail : snehithawyd@gmail.com



Snehitha Centers - സ്മൃതീകശക്



- Kannur
Snehitha Gender Help Desk
House No. 2385 A,
Pallipram,
Mundayad 670594
Phone No: 04972721817, Toll Free No:
18004250717
E-mail : snehithaknr@gmail.com
- Kasaragod
Snehitha Gender Help Desk
meenapees Road,
Avikkara P.O.
Kanhangad 671315
Phone No: 04672201205, Toll Free No:
18004250716
E-mail : snehithaksd@gmail.com

- Divya Krishna , General Hospital,
Thiruvananthapuram,
Official No: 9946019997
Email: divya_krishna50@yahoo.co.in
- Dhanya C.S, District Hospital,
Neyyattinkara, Trivandrum
Official No: 9496172496
Email: dhanyacs123@gmail.com
- Mary Shiny T.K, District Hospital, Kollam
Official No: 9645082812
Email: shinygbvm@gmail.com
- Sunitha K.C, THQH, karunagapally, Kollam
Official No: 9562921419
Email: gbvmkarunagappally@gmail.com
- Sonia Sttefan, General Hospital,
Pathanamthitta
Official No: 9946662018
Email: gbvmcpathanamthitta@gmail.com
- Ancy P.Lukose, District Hospital, Kottayam
Official No: 9946171637
Email: ancyplukose@gmail.com
- Rosmi Jos, General Hospital, Alappuzha
Official No: 9946193330
Email: rosmijose@yahoo.in
- Anitha Kuttappan, District Hospital, Idukki
Official No: 9946105967
Email: gbvmidukki@gmail.com



SHAKTI

Bhoomika



- Binu Sebastain, THQH, Thodupuzha, Idukki
Official No: 9946105968
Email: binusebasatian00@gmail.com
- Binsa V.K, THQH, N. Paravoor, Ernakulam
Official No: 9526554446
Email: binsavk@gmail.com
- Simi Kurian, General Hospital, Ernakulam
Official No: 9946098945
Email: simykurian.thundathil@gmail.com
- Sumi Francis THQH, Chavakkad, Thrissur
Official No: 9946189983
Email: gbvmchavakkad@gmail.com
- Shemeena P.A, District Hospital, Thrissur
Official No: 9946109200
Email: gbvmthrissur@gmail.com
- Anu Mathew District Hospital, Palakad
Official No: 8943307772
Email: annamerymathew@gmail.com
- Shilu Mathew, THQH, Alathur, Palakkad
Official No: 9961019437
Email: shilumpsw007@gmail.com
- Shamsia M.S, District Hospital, Malapuram
Official No: 9946100573
Email: gbvmcmalappuram@gmail.com

- Sarathamma P. Sukumar, General Hospital, Calicut
Official No: 9946104819
Email: sarathma@gmail.com
- Junia John, District Hospital, Vadakkara, Calicut
Official No: 8086264739
Email: juniyajayeshknr@gmail.com
- Midhuna Joy, THQH, Sulthanbathery, Waynad
Official No: 9946108746
Email: gbvmwayanad@gmail.com
- Rajasree M., District Hospital, Kannur
Official No: 9946055988
Email: rajasree_m2004@yahoo.co.in
- Nisha K.M, District Hospital, Kajangad, Kasaragod
Official No: 9946109886
Email: nishavpradeep@gmail.com



Other Help Lines



- HELPLINE AGAINST ATROCITIES ON WOMEN
Women help line : 1091
- Mithra women helpline : 181
- 1800 425 1400 – Nirbhaya
- Pink Police Patrol – 1515
- PWD Helpline - 1800 425 7771
- SHE TAXI 24x7 Call Centre - 8590000543



കുട്ടികൾക്ക്



- Child line – 1098
- We Help- Higher Secondary Career Guidance and Adolescent Counselling cell - 1800 425 2585



പ്രായമായവർക്ക്

- 1800-599-11111
- 112





Health related

- DISHA - 1056 (Toll free)





കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക
shaktiwomen.org

വിവർത്തനം

അഖില എസ് കുമാർ
ജസ്റ്റിൻ പി കുര്യൻ
സീമ പി ഉത്തമൻ
ജി. രാഗേഷ്

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ്
ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്)
കോഴിക്കോട്, കേരളം
Website: www.imhans.ac.in