प्रस्तावित सलाहकारी दिशानिर्देश
बच्चों,किशोरों,परिवारों एवं शिक्षकों के मनोसामाजिक समर्थन तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु ।

सर्वव्यापी महामारी कोरोना के दौरान और उसके पार

कोरोना (कोविड-19) वास्तव में संपूर्ण विश्व के लिए एक चुनौतीपूर्ण समय है। यह वैश्विक महामारी न केवल एक गंभीर चिकित्सा चिंता है, अपितु सभी के लिए मिश्रित भावनाएं और मनो-सामाजिक तनाव भी लाती है। बच्चों और किशोरों पर विशेष ध्यान देने के साथ, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं उभर रही हैं जो अक्सर इस स्थिति के दौरान रिपोर्ट की जाती हैं। बच्चे और किशोर अधिक संवेदनशील हो सकते हैं और अन्य भावनात्मक और व्यवहार संबंधी मुद्दों के साथ तनाव, चिंता और भय के बढ़े हुए स्तर का अनुभव कर सकते हैं। इस तरह के अप्रत्याशित और अचानक बदलाव को सभी शैक्षिक मंचों से संबोधित करने की आवश्यकता होगी। इसलिए, शिक्षकों के साथ-साथ परिवार के सदस्यों के सहानुभूतिपूर्ण और धैर्यशील दृष्टिकोण बच्चों और किशोरों की ऐसी समस्याओं को कम करने में एक लंबी दूरी तय कर सकते हैं।
कोरोना (कोविड-19) शिक्षकों सहित माता-पिता, अभिभावकों के लिए तनाव ला रहा है। यह पर्याप्त सहायता प्रदान करने और अपने बच्चों के साथ सकारात्मक रूप से जुड़े रहने की उनकी क्षमता में बाधा डाल सकता है। एक पहलू यह भी निश्चित है कि इससे देश भर के छात्रों, परिवारों और शिक्षकों की मनोसामाजिक भलाई पर गहरा असर दृष्टिगोचर हो गा । बच्चों और किशोरों की देश भर में मदद करने के लिए, मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने मनोसामाजिक समर्थन (साइकोसोशल सपोर्ट) को व्यापक और बहुपक्षीय तरीके से जुटाने के लिए कदम उठाए हैं। माता-पिता, शिक्षकों और छात्रों के लिए कुछ सुझाव एवं व्यावहारिक युक्तियाँ ।

माता-पिता और परिवार के सदस्यों के लिए सुझाव एवं व्यावहारिक युक्तियाँ :-

* अद्यतन रहें और आयु-उपयुक्त जानकारी प्रदान करें ।
* कोविड -19 के बारे में तथ्यों पर चर्चा करें जो स्वास्थ्य अधिकारियों सहित प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र हुई हैं। तथ्यों को साझा करने से भय को कम करने और उन्हें मिथकों और अफवाहों से दूर रहने में मदद मिलेगी।
* सूचना अद्यतन दिन के दौरान विशिष्ट समय पर, दो या तीन बार हो सकते हैं।
* हाथ धोने का विशेष ध्यान रखें , श्वसन शिष्टाचार जैसे खाँसते या छींकते समय मुँह पर रूमाल का उपयोग, टिशू पेपर का उपयोग या कोहनी का उपयोग करना, और किसी भी सामाजिक सभा या भीड़ में जाने से बचना आदि।
* कोविड -19 पर केंद्रित स्क्रीन समय को सीमित करें क्योंकि विषय पर अत्यधिक जानकारी चिंता का कारण बन सकती है। साथ ही सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय, टीवी देखने और विश्वसनीय स्रोतों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय सीमाएँ निर्धारित करें।
* कोविड -19 का अनुभव करने वाले स्थानीय लोगों की सकारात्मक और उम्मीद की कहानियों और छवियों की जानकारी से संबंधित अवसर खोजें। उदाहरण के लिए, केरल में वृद्ध दंपत्ति (वृद्ध 93 और 88 वर्ष) की कहानी, जो इस महामारी से ठीक हुए हैं और वह नर्स जिन्होंने उनकी देखभाल की । इस तथ्य पर जोर दें कि बच्चों को उचित तरीके से इस बात की जानकारी दें कि इस बीमारी से पीड़ित लोगों की एक बड़ी संख्या ठीक हो रही है।

सहायक बनें :-

* बच्चों को अपनी बात रखने के लिए स्थान दें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं तथा आप सदैव उनके साथ हैं।

* बच्चों के पास पूछने के लिए बहुत सारे प्रश्न हो सकते हैं। बच्चों को प्रश्न पूछने की अनुमति दें तथा उनके प्रश्नों को ध्यानपूर्वक सुनें और यह सुनिश्चित करें कि बच्चे जानते हैं कि जब भी उन्हें चिंता हो, वे आपके पास आ सकते हैं।

* उन्हें इस बात का विश्वास दिलाएँ कि वे पूरी तरह से सुरक्षित हैं। उन्हें यह भी समझाएँ कि इस स्थिति में भ्रमित, परेशान अथवा चिंतित होना स्वाभाविक है।

* यदि बच्चों में संकट अथवा चिंता के लक्षण दिखाई देते हैं, तो उन्हें बार-बार आश्वासन दें। यदि समस्या गंभीर लगे तो किसी मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक से सलाह लें। अपने क्षेत्र अथवा ऑनलाइन पर भी अनुभवी स्वास्थ्य चिकित्सक के विकल्प तलाश करें।

* उनके साथ अपने तनाव-मुक्ति के अनुभव को भी साझा करें तथा बताएँ कि आप उस तनाव से किस प्रकार मुक्ति पाते हैं ताकि वे भी इसका सामना करना सीख सकें।

* इस बात पर ध्यान दें कि इस दौरान मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोसामाजिक स्वास्थ्य का प्रबंधन भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य का प्रबंधन।

* अपने बच्चे का दोस्त बनें। उन्हें दिलचस्प किस्से, चुटकुले या कहानियाँ सुनाएँ। उनके साथ रचनात्मक गतिविधि में संलग्न रहें। उन्हें स्वयं तथा परिवार की सुरक्षा के लिए ज़िम्मेदार महसूस कराने तथा योगदान देने में सहायता करें।

* बच्चों की चिंताओं को दूर करने के बारे में उनसे निरंतर बात करना व अपने अनुभव साझा करना उनकी चिंता को कम करता है। बच्चे वयस्कों के व्यवहार तथा भावनाओं का निरीक्षण करेंगे कि मुश्किल समय में वे अपनी भावनाओं का प्रबंधन किस प्रकार करें।

* अपने बच्चों के लिए एक आदर्श बनें। लाकडाउन के इस कठिन समय के दौरान, जहाँ परिवर्तन हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहे हैं इसलिए हम एक-दूसरे के बीच तथा परिवार के बीच अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करते हैं, हमारे बच्चों के लिए अवलोकन का एक महत्वपूर्ण कारक है।

* अपना ख्याल रखने का तरीका तलाश करें क्योंकि आप परिवार की देखभाल करने वाले एक महत्वपूर्ण स्तंभ हैं। आपका भी मनोवैज्ञानिक स्थान तथा ' मी टाइम ' (मेरा समय) का भी हम समर्थन करते हैं।

* लाकडाउन के दौरान तथा उसके बाद भी अपने बच्चे के नज़दीकी अवलोकन के साथ, कृपया अपने सलाहकार (काउंसलर) और स्कूल के विशेष शिक्षक के साथ सीखने तथा व्यवहार के मूल्यांकन की आवश्यकता और कल्याण पर चर्चा करें।

* बच्चों की भावनाओं तथा व्यवहार में आए बदलावों की बनावट पर ध्यान दें। जैसे- अत्यधिक चिंता या उदासी, अतीत में आनंद देने वाली गतिविधियों से बचाव, ध्यान और एकाग्रता के साथ कठिनाई, बिस्तर गीला करना, किशोरों में पेट या शरीर में दर्द के कारण चिड़चिड़ापन तथा अनियंत्रित और कठिन व्यवहार - यदि ये लक्षण बनें रहते हैं तो किसी व्यावसायिक परामर्शदाता(सलाहकार) की सलाह लें।

ज़िम्मेदारी तैयार करें:-

* बच्चों को सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करें। योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करें क्योंकि यह उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

* घर पर बच्चों के लिए दिनचर्या बनाएँ जिसमें सोने, जागने, खाने, सीखने, खेलने का समय तथा खाली समय आदि के लिए एक निर्धारित समय शामिल हो क्योंकि सुनियोजित समय सारिणी लक्ष्य को केंद्रित करने में सहायक होती है।

* बच्चों को दिन में करने के लिए सरल कार्य दें (जैसे- पौधों को पानी देना, कपड़े / किताबें / खेलने की सामग्री की व्यवस्था करने में मदद करना, छोटे भाई-बहनों को सीखने में मदद करना, आदि।)

* यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे की सामाजिक और भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए वह सोशल मीडिया या वीडियो कॉल के माध्यम से अपने दोस्तों के संपर्क में रहें।

* अपने बच्चों को गतिविधि-आधारित शिक्षा जैसे कि पहेलियाँ, पेंटिंग, ड्राइंग और शिल्प कला में व्यस्त रखें।

* बच्चों को एक ऐसी पत्रिका बनाने के लिए प्रोत्साहित करें जिसमें वे अपनी भावनाओं या एक व्यक्ति के स्वयं या दूसरों (जैसे भाई-बहन, माता-पिता, दोस्त आदि) के बारे में सीखी गई नई चीजों बारे में बता सकें।

* अपने बच्चे के साथ नियमित रूप से घर के अंदर ही रहकर किए जाने वाले व्यायाम करें, स्वस्थ भोजन खाएँ और पर्याप्त नींद लें। अन्य स्थानों पर रहने वाले किसी मित्र या परिवार के सदस्यों को फ़ोन करें। पूरे परिवार को शामिल करते हुए कुछ खेल खेलें।

* जहाँ भी ज़रूरत हो विशेष आवश्यकता वाले अपने बच्चों के लिए पर्याप्त सहयोग और ध्यान सुनिश्चित करें और स्कूल के प्रिंसिपल / स्कूल काउंसलर या विशेष शिक्षकों से मार्गदर्शन लेने में संकोच न करें। किसी भी चिकित्सा सहायता के लिए, स्थानीय चिकित्सा प्राधिकरण से संपर्क करें।

* एक अभिभावक के रूप में, आप यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं कि आप अपने बच्चे की बातों को सुनकर, उनकी कमियों को स्वीकार करते हुए, उनकी शंकाओं को दूर करते हुए, उन्हें आश्वस्त करते हुए, आशा पैदा करते हुए और मुद्दों को हल करने में भावनात्मक सहयोग प्रदान करते हुए उनके मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखें।

प्रधानाचार्यों और शिक्षकों के लिए सुझाव एवं व्यावहारिक युक्तियाँ :

* छात्रों को अभिव्यंजक कला गतिविधियों जैसे ड्राइंग / पेंटिंग या कहानी कहने में संलग्न करें जो उन्हें एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद कर सकें।

* उन्हें मिट्टी से बने खिलौने या हाथ से दबाने वाली गेंद (स्ट्रेस बॉल) के साथ खेलने जैसी गतिविधियों में शामिल करें, जो भय या चिंता जैसी भावनाओं को छोड़ने में मदद कर सकती हैं।

* स्कूलों में प्रार्थनसभा से पहले 10-15 मिनट का ध्यान / माइंडफुलनेस सत्र हो सकता है जहाँ छात्रों को शांत बैठने और शरीर को गहरी साँस लेने जैसी यौगिक क्रियाएँ करवाई जाएँ । यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक सिद्ध होंगी।

* शिक्षकों को छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में मदद करने के लिए अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का ध्यान रखना चाहिए।

* छात्रों को कोविड-19 की कोई भी प्रेरक कहानी सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्होंने एक अखबार में पढ़ी हो या टीवी पर या अपने इलाके में देखी हो जहाँ लोग कोविड -19 से उबर चुके हों या जिन्होंने किसी प्रियजन को ठीक होने के लिए सहारा दिया हो।

* छात्रों को मौखिक रूप से सूचित करें कि जब भी वे चाहें, कोविड -19 के संबंध में अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए उनका हमेशा स्वागत है। छात्रों को आश्वस्त करें कि वे अकेले नहीं हैं और आपका सहयोग एवं समर्थन उन्हें हमेशा उपलब्ध है।

* यदि स्कूल आवेदन / सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करके ऑनलाइन कक्षाएं संचालित कर रहा है, तो डिजिटल स्पेस में बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने की ज़िम्मेदारी निभाएँ है।

* वास्तविक (वर्चुअल) कक्षाओं में बच्चों की भागीदारी अभिभावकों के साथ-साथ शिक्षकों की निगरानी में होनी चाहिए। इसके लिए स्कूल अभिभावकों को उचित अभिविन्यास प्रदान कर सकता है।

* स्वास्थ्य शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण (वेलबिइंग) कक्षाओं के बारे में आवश्यक जानकारी के लिए मानव संसाधन जैसे स्कूल काउंसलर, विशेष शिक्षक और स्कूल नर्स / डॉक्टर की विद्यालय में नियुक्ति को अनिवार्य करें ।

* ऑनलाइन परीक्षा की तैयारी और कैरियर उन्मुखीकरण (ओरिऐंटेशन) के सत्र चलाएँ ।

* गूगल ड्राइव में एक फोल्डर बनाएँ और इसे नाम दें- " मेरे प्रश्न और चिंताएँ" और बच्चों को अपनी भावनाएँ, चिंताएँ और संदेह लिखने के लिए प्रोत्साहित करें । इसके अलावा एक और फोल्डर बनाएँ जिसमें लिखा हो- "मेरा कार्य और मेरा सीखना" । बच्चों को सकारात्मक कहानियाँ लिखने के लिए प्रोत्साहित करें कि उनके घर पर क्या नया कौशल विकसित हो रहा है, कैसे वे परिवार के साथ समय व्यतीत कर रहे हैं, उन्हें चित्रों या वीडियो को पोस्ट करने के लिए प्रेरित करें।यह लचीलेपन की कई कहानियों को सामने लाएगा ।

* उपरोक्त के अलावा विद्यालयों को सलाह दी जाएगी कि जब और जहाँ संभव हो, स्कूल फिर से खोलने के दो सप्ताह के भीतर कोई भी परीक्षा न लें।

* शिक्षकों को बच्चों में तनाव के किसी भी लक्षण पर ध्यान देने की सलाह दी जाएगी और माता-पिता के सहयोग से उचित कार्यवाही करने के लिए तुरंत स्कूल काउंसलर को इसकी सूचना दें।

* यह ध्यान दिया जा सकता है कि सभी विशेष आवश्यकताओं पर बच्चों को ध्यान देने और देखभाल करने की आवश्यकता है ताकि परिवारों को सीखने के साथ-साथ दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को सीखने में सुविधा हो सके ताकि शिक्षार्थियों को सार्थक रूप से व्यस्त और तनाव मुक्त रखा जा सके।

किशोरों के लिए सहायक उपकरण एवं व्यावहारिक सुझाव:-

भारत की लगभग एक-चौथाई आबादी किशोरों की है। यह परिवर्तन के साथ मुकाबला करने में जागरूकता और सशक्तिकरण के लिए एक बड़ा जनसांख्यिकीय बोनस है। शायद वे जो सबसे महत्वपूर्ण चीज सीख रहे हैं, वह यह है कि हम तत्काल संकट से कैसे निपटें और हमारी प्राथमिकताएँ क्या हैं। एक किशोर के रूप में, लाकडाउन अवधि से गुजरने और स्कूल और सहपाठी समूह से दूर समय बिताने से कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। दूसरी ओर, यह बहुत नई तरह की सीख और स्वयं को जागरूक, ज़िम्मेदार और सशक्त बनानेके लिए उपयुक्त अवसर है।

* अपने के लिए एक नई दिनचर्या बनाएँ। इस दिनचर्या में शैक्षणिक कार्य, दैनिक कार्य, खेल, साथियों के साथ फोन पर बातचीत या प्रौद्योगिकी के अन्य रूपों के साथ-साथ परिवार के साथ समय व्यतीत करना शामिल होना चाहिए।

* भोजन और सोने के लिए एक निर्धारित समय रखें। इस दिनचर्या के हिस्से के रूप में इनका घर के भीतर ही रहकर अभ्यास करना भी अद्‌भुत होगा - उदाहरण के लिए, योग, स्ट्रेच, स्किपिंग, आदि।

* हालांकि, इस दिनचर्या को कठोरता से पालन करने की आवश्यकता नहीं है। समय के साथ बदलाव सहित दिनचर्या को लचीला बनाया जा सकता है ।

* पारिवारिक समय में वे खेल शामिल हो सकते हैं जो माता-पिता समय न होने के कारण खेल नहीं पाते थे । जैसे- कार्ड, कैरम, अंताक्षरी, आदि खेलने तथा परिवार के साथ जुड़ने का यह एक अच्छा अवसर है।

* लॉकडाउन के दौरान, सीखने के परिप्रेक्ष्य का विस्तार करें। स्कूल सीखने का आधार है जो न केवल शिक्षा प्रदान करता है, अपितु सर्वांगीण विकास के अवसर भी प्रदान करता है।

* घर अलग है, और यहाँ सामाजिक और सांस्कृतिक शिक्षा को प्राथमिकता दी जा सकती है। चीजों को एक साथ करें और किशोरों को उन चीजों को करने में सक्षम करें जिनमें वे आनंद
लेते हैं। किताबें पढ़ें, मॉडल बनाएं, गेम खेलें और भोजन बनाएँ । यह सब अधिगम (सीखना) ही है।

* यदि संभव हो तो किशोरों को ऑनलाइन कक्षाओं में भाग लेने के लिए सक्षम करें और उन्हें अपनी सभी गतिविधियों को उसी तरह से करने दें, जैसे वे सामान्य रूप से करते हैं।

* उनकी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए खुद को स्थान प्रदान करके उनकी चिंता को प्रबंधित करें। प्रतिरोध तनाव का संकेत हो सकता है।

* यदि माता-पिता क्रोध के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, तो बच्चा और भी अधिक चिंतित और अधिक प्रतिरोधी हो जाता है। यह किशोरों के लिए आत्मनिरीक्षण करने और उनके कार्यों के बारे में पुनर्विचार करने के लिए मनोवैज्ञानिक स्थान हो सकता है।