

அவசர நிலைகளில் மனநல மற்றும் உள சமூக ஆதரவு (MHPSS) தகவல்கள்

பகுதி 1: பொது வழிகாட்டுதல் (சுயபாதுகாப்பு மற்றும் மனநிலை)

தலைப்பு: பேரிடர் சூழ்நிலையில் பராமரிப்பாளராக தன்னைக் சாமாளிக்கும் நடைமுறைகள்

விளக்கம்: பெருவெள்ளம், மண்சரிவு போன்ற இயற்கை பேரிடர்கள் நிகழும் இந்நேரத்தில், உங்கள் குடும்பத்தினரை குறிப்பாக பிள்ளைகளைக் கவனிப்பது மிகுந்த சவாலாக இருக்கலாம். நீங்கள் அதில் மூழ்கிப்போயுள்ளதாக உணர்ந்தால், முதலில் உங்களின் நலனைப் பேணுவது, அவர்களைப் பராமரிப்பதற்கு உதவியாகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

முக்கியமாக நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை:

- உங்களின் எதிர்வினைகள் இயல்பானவை: நீங்கள் கோபம், குழப்பம், முடிவெடுப்பதில் சிரமம் போன்றவற்றை உணரலாம், வெள்ளநீர் உயர்வது தொடர்பான உயிர்ப்பான நினைவுகள் உங்களுக்கு இதய துடிப்பை அதிகரிக்கலாம். இது பேரிடர் சூழ்நிலைகளில் சாதாரணமான உடலின் எதிர்வினைகள் மாறாக தளர்வல்ல.
- பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்: நம்பகமான பெரியவர்கள் அருகில் இருந்தால், பிள்ளைகளை கவனிக்கும் பொறுப்பை மாறி எடுப்பதன் மூலம், ஒவ்வொருவரும் ஓய்வெடுக்கலாம் வாய்ப்பளிக்கவும்.
- உங்களை வெறுப்பாக தீர்ப்பிட வேண்டாம்: நீங்கள் தினமும் நிறைவான பராமரிப்பாளராக இருக்க முடியாது. உங்களுக்கு நீங்கள் பொறுமையாக இருங்கள், உங்களின் வரம்புகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், இயன்றவரை சூழ்நிலைக்கமைவாகச் செயற்பட முயற்சியுங்கள்.
- ஒழுங்குகள் உதவியாகும்: இயலுமானவரை உணவு, தூக்கம் போன்றவை உரிய நேரத்தில் நடைபெறுமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது நீங்கள் கட்டுப்பாட்டிலுள்ளதான உணர்வை ஏற்படுத்த உதவும்.
- முன்னைய அனுபவங்களில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் சமாளித்த முன்னைய சவாலான சூழல்களை எண்ணுங்கள். அப்போது உங்களுக்கு அவற்றை கையாள உதவிய எவை? அவ்வாறான சில நெறிமுறைகளை மீண்டும் பயன்படுத்தி நீங்கள் கட்டுப்பாட்டிலுள்ளதை ஏற்படுத்த உதவும்.
- உதவி கோருங்கள்: சமாளிக்க முடியாத நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், நம்பகமான ஒருவரிடமோ அல்லது தொடர்புடைய சேவை வழங்குபவர்களிடமோ உதவி பெறுங்கள்.

பகுதி 2: பெற்றோருக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

ஸ்லைடு 1: உங்களுடைய பிள்ளை. வித்தியாசமாக. செயற்படுகிறாரா? பிள்ளைகள். தங்களுக்கு. பிள்ளைகள். தாங்கள். அல்லது? தங்கள் அன்புக்குரியவர்கள். ஆபத்தில் இருக்கும் பொழுது. அல்லது அவர்களுடைய சாதாரண வாழ்க்கை. குழப்பப்படும் பொழுது இவ்வாறாக நடந்து கொள்வது. இயல்பானதாகும்.

நீங்கள். பின்வருவனவற்றை. காணலாம்:

- உடல் தொடர்பான முறைப்பாடுகள்: தலைவலி, வயிற்றுவலி, உணவு வெறுப்பு.
- தூக்க சிரமங்கள்: கெட்டகனவுகள், இரவில் அலறல், தனியாக நித்திரை கொள்ள அச்சம்.
- பின்னோக்கிய செயல்கள்: படுக்கை நனைத்தல், விரல் சூப்புதல், அதிகமாக உங்களுடன் ஒட்டிக்கொள்வது.
- மனநிலை:: வழக்கத்துக்கு மாறாக. அதீத செயற்பாடு, சீற்றம், தனிமைப்படுத்தல் போன்றவை.

ஸ்லைடு 2: இப்பொழுது நீங்கள் எவ்வாறு உதவி செய்ய முடியும்?

- அமைதியாக இருங்கள்':. பிள்ளைகள். உங்களை பார்த்து கற்றுக் கொள்வார்கள். நீங்கள் கவலையாக இருந்தால் கூட அமைதியான நடத்தையை முன் மாதிரியாக. காட்ட முயலுங்கள். . வயது வந்தவர்கள் அமைதியாக இருப்பது எல்லா வயதுப் பிள்ளைகளுக்கும். நம்பிக்கையூட்டுவதாக காணப்படுகிறது.
- செவிமடுங்கள். அங்கிகரியங்கள். கவலையாக இருக்காதீர்கள் என்று. கூறாதீர்கள். அவர்களுடைய உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். “இது உங்களுக்கு கடுமையாக இருக்கும் என்பதனை என்னால் பார்க்க முடிகின்றது”.
- உண்மையாக இருங்கள். அவர்களுக்கு விளங்கக்கூடிய உண்மையான விடயங்களை கூறுங்கள். உங்களால். கடைப்பிடிக்க முடியாத. சத்தியங்களை. செய்யாதீர்கள். (உதாரணமாக “நாளைக்கு வீட்டுக்கு போய் விடுவோம்.”), ஆனால் நீங்கள் அவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு. உங்களான எல்லாவற்றையும் செய்வீர்கள் என. சத்தியம் செய்யுங்கள்..

ஸ்லைடு 3: “புதிய இயல்பு” உருவாக்குதல்

- நடைமுறை ஒழுங்கை விதியுங்கள்: நீங்கள். தங்கும் இடத்தில் இருந்தாலும். குறித்த நேரத்தில் (உணவு, நித்திரை) செயல்களை செய்வதற்கு. பிள்ளைகளுக்கு உதவுங்கள். பிள்ளைகள். வாழ்க்கையானது. எதிர். எதிர்.வுகூறக் கூடியதும், பாதுகாப்பானதுமேன உணர்வார்கள்.
- அவர்களை பாராட்டுங்கள்: உங்களுடைய பிள்ளை. ஒத்துழைக்கும் பொழுதும். உதவி செய்யும் பொழுதும். அவருடைய செயல் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் பாராட்டுங்கள்.
- பெற்றோர் சுயபராமரிப்பு: நீங்கள் நிறைவான பராமரிப்பாளராக இருக்க முடியாது. நீங்கள் அதில் மூழ்கிப்போயுள்ளதாக உணர்ந்தால், நம்பத்தகுந்த ஒருவரிடம் பிள்ளைகளை ஒப்படைத்து ஓய்வு எடுங்கள்.

பகுதி 2: வளரிளம் பருவத்தினர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

தலைப்பு:: அனர்த்த காலங்களில் வளரிளம் பருவத்தினர் தனித்துவமான சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்களை. ஒரு மூடிய. நிலையில் வைத்திருக்கும் பொழுது. அவர்கள் சுதந்திரத்தை வேண்டி நிற்பார்கள். ஒரு அனர்த்தத்தின் போது. இவ்வாறான இந்த இடைவெளியை இணைப்பது என்பதனை பார்ப்போம்.

- சுதந்திரம் எதிர் பாதுகாப்பு: அவர்களுக்கு இடம் கிடைப்பது ஆரோக்கியமானது. ஆனால் அனர்த்த வெளியேற்றத்தின் போது. அவ்வாறு வழங்குவது கடினமானது.
- மூழ்கிப் போயிருத்தல்: அவர்கள் குற்ற உணர்வாக. வெட்கமாக. ஆதிகாரத்தின் மீது விரக்தியாக அல்லது இடர்களை எதிர்கொள்வதற்கு விருப்புடையவர்களாக உணர்வார்கள்.
- அளவுக்கதிகமான தகவல்: ஊடகங்களிலிருந்தும் அல்லது தொலைபேசி ஊடாகவும் தொடர்ச்சியாக செய்திகள் கிடைக்கப்பெறும் பொழுது. அவை. அவர்களின் பதட்டத்தை அதிகரிக்கலாம், அல்லது மின்வெட்டு காரணமாக தகவல் அல்லது ஆன்லைன் தொடர்புக்கான அணுகல் இல்லாததால் அவர்கள் கிளர்ச்சியடையலாம்.
- நண்பர்களின். உதவி இழப்பு. அவர்கள் இடர்களின் போது. தொடர்பாடல். இல்லாமல் போவதால் தங்களுடைய நண்பர்களின் பாதுகாப்பு தொடர்பாகவும். பயப்படுவார்கள். .

ஸ்கை 2: வளரிளம் பருவத்தினரை ஆதரிக்கும் முறைகள்

- அவர்களை உள்வாங்குதல்: வளரிளம் பருவத்தினர். தாங்கள் பயனுள்ளவர்களாக இருக்கும் பொழுது நன்றாக ஒத்துழைப்பார்கள்.
- தொடர்ச்சியாக. சக்ரோல் பண்ணுவதை மட்டுப்படுத்தல்: செய்திகளுக்கிடையில். இடைவேளை. எடுத்துக்கொள்வதற்கு அவர்களைத் தூண்டலாம். ஒரு சமூக. ஊடகத்தை இணைந்து பார்த்து அவர்கள் என்ன பார்க்கிறார்கள் என்பதனை கலந்துரையாடல்.
- தனிமையை மதித்தல்: ஒரு நெருக்கமான. தங்கும் இடத்தில் உள்ள நேரத்திலும் பாதுகாப்பாக இருக்குமாயின அவர்களுக்கு இயன்றவரை. சிறிதளவான. தனியான. சந்தர்ப்பத்தை அல்லது அமைதியான நேரத்தை. வழங்குதல்.

ஸ்கை 3: முரண்பாடுகளை சமாளிக்கும் முறைகள்

- அமைதி அடைந்தல்: அவருடைய நடத்தையினால் நீங்கள். கோபமாக இருந்தால், கதைப்பதற்கு முன்னர் அவர்களிடமிருந்து விலகி சென்று அமைதி அடைந்த பின்னர் கதையுங்கள். இது உறுவினை மரியாதையாக வைத்திருப்பதற்கு உதவும்.
- அங்கீகரித்தல்: இந்நிலைமை தொடர்பாக கோபமாகவோ விரக்தியாகவோ உணர்வது இயல்பானது என்பதனை அவர்களுக்கு சொல்லுங்கள்.

பகுதி 3: நிலைமை சார்ந்த பாதுகாப்பு

தலைப்பு: பாதுகாப்பு குறிப்புகள்: வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல் மற்றும் நீரினுடக நகரும் போது

காட்சி A: வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல்

- படி முறைகளை விளங்கப்படுத்தல்: சிறிதாக உடைத்தல்: "முதலில் பொருட்களைத் தயார்படுத்துவோம், பின்னர் பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்வோம்" என தெளிவாக கூறுங்கள். இது குழப்பத்தினைக் குறைக்கும்.
- ஆறுதல் பொருள்: பிள்ளைக்கு நெருக்கமான ஒரு பொம்மை அல்லது புத்தகம் எடுத்துச் செல்ல அனுமதியுங்கள். இது பாதுகாப்பான உணர்வைக் கொடுக்கும்.
- காரணம்: " தாங்கள். செய்த தவறினால் வெளியேறவில்லை" என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

▪ காட்சி 1: நகரும் போது/வீதியில் பயணிக்கும் போது

▪ ஸ்கை 1: பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்

- தொடர்ந்து இணைந்திருங்கள்: வெள்ளநீர் அல்லது கூட்டமான இடங்களில் பிள்ளைகளின் கைகளை உறுதியாக கைப்பற்றியிருங்கள் நீரின் ஓட்டம் பலமாக இருந்தால், அல்லது கூட்டம் அதிகமாக இருந்தால் துணி/கயிறு மூலம் பிள்ளைகளை உங்களுடன் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆடையாளக் குறிப்பு: சிறிய. பிள்ளைகளின் பெயர் மற்றும் உங்கள் தொலைபேசி எண் ஆகியவற்றை. ஒரு கடுதாசியில். எழுதவும், பிளாஸ்டிக்பையினுள் வைத்து மூடவும், அவர்களுடைய ஆடைகளில் பொருத்தவும்.
- சேரும் இடம்: பிரிந்துவிட்டால் சந்திக்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட இடத்தை முன்கூட்டியே ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.

ஸ்கை 2: பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவதற்கான யோசனைகள்

- “உதவியாளர் பணிப்பு”: “இந்த நீல நிறப் பையை கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.”, “ஒவ்வொரு மணி நேரத்துக்கும் தண்ணீர் குடிக்க நினைவூட்டுங்கள்.” போன்ற செயல்களைப் பொறுப்பாக வழங்குங்கள்.
- “ஐந்து உணர்வு விளையாட்டு”: நடக்கும் போதும் நிற்கும் போதும். பிள்ளைகளிடம் கேளுங்கள்.
- பார்க்கும் 5 விடயங்கள் உதாரணமாக. ஒரு மரம். ஒரு ஊர்தி.
- கேட்கும் 4 விடயங்கள் உதாரணமாக கர்டு பாதச்சுவடுகள்.
- தொடும் 3 விடயங்கள் உதாரணமாக. அவருடைய ஆடைகள். நிலம். இருக்கை.
- மணக்கும் 2 விடயங்கள் உதாரணமாக. பூக்கள். உணவுகள்.
- ருசிக்கும் 1 விடயம் (எ.கா., தண்ணீர்)

காட்சி C: தங்குமிடத்தில் தங்கும் போது

ஸ்கை 1: பொதுவான அறிவுறுத்தல்கள்

- பொறுப்பளித்தல்: பையை கவனித்தல், தண்ணீர் குடிக்க நினைவூட்டல் போன்ற சிறிய பொறுப்புகள் பிள்ளைகளுக்கு திறன் உணர்வை வழங்கும்.
- விளையாட்டு: பிற பிள்ளைகளுடன் இணைந்து விளையாட ஊக்குவிக்கவும். இது கவனக் கலைப்பானல்ல மனஅழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- பாதுகாப்பு: பிள்ளைகளை எந்தவிதமான அந்நியர்களுடனும் தனியாக விடாதீர்கள். அவசியமானால் நம்பகமான பெரியவரிடம் ஒப்படைக்கவும்.

ஸ்கை 2: பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவதற்கான விளையாட்டுகளுக்கான யோசனைகள்

- “கைதட்டி பிடி” (குழு விளையாட்டு): ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒருவரின் கண்களைப் பார்த்து, ஒரு கையை மற்றொன்றின் மேல் ஒரு கையை வைத்து “எறியுங்கள்”. பெறுநர் அதை ஒரு கையை அழுத்தி பிடித்து அனுப்புகிறார்.
- “சுவாச அட்டைகள்” (அமைதிப்படுத்துதல்): ஒரு துண்டு காகிதத்தில் (அல்லது மண்ணில்) ஒரு சதுரம் அல்லது முக்கோணம் அல்லது ஒரு பூவை வரையவும்.பிள்ளை தனது விரலால் கோட்டை வரைந்து, ஒரு பக்கத்தில் முச்சை இழுத்து, மறு பக்கத்தில் முச்சை வெளியேற்றச் சொல்லுங்கள்.

மூச்சை
இழுத்து
வைத்திருங்க
ள்.

வாயினூ
டாக.
ஊடாக.
மூச்சை

மூக்கின் ஊடாக.
மூச்சை
உள்ளுங்கள்.

