സുവിധ മാനുവൽ

വ്യക്തി സുരക്ഷയും ലൈംഗിക മര്യാദ വിദ്യാഭ്യാസവും

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം, ഓട്ടിസം, ഇന്ദ്രിയസംബന്ധമായ വൈകല്യം എന്നിവയുള്ള കുട്ടികൾക്കും യുവാക്കൾക്കും



രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും പരിചാരകർക്കുമുള്ള

ൻഫോൾഡ് പ്രോആക്റ്റീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റിന്റെ മാർഗദർശി

എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്ടീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത് – 2026

എൻഫോൾഡിന്റെ മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഈ മാനുവലിന്റെ ഒരു ഭാഗവും പകർത്താനോ പുനഃപ്രസിദ്ധീകരിക്കാനോ പുനർനിർമ്മിക്കാനോ ഇന്റർനെറ്റിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യാനോ സോഫ്റ്റ് കോപ്പികളായി പങ്കിടാനോ പാടില്ല. സുവിധ കിറ്റും അതിലെ മെറ്റീരിയലുകളും, ഈ മാനുവൽ ഉൾപ്പെടെ, എൻഫോൾഡിന്റെ പകർപ്പവകാശവും അതിന്റെ ബൗദ്ധിക സ്വത്തിന്റെ ഭാഗവുമാണ്.

എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്ടീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റ്
നമ്പർ 42, 3rd മെയിൻ, 1st ക്രോസ്,
ഡോംലൂർ സെക്കൻഡ് സ്റ്റേജ്
ബെംഗളൂരു 560071, ഇന്ത്യ
ഫോൺ : +91 99000 94251
www.enfoldindia.org

സുവിധ
മാനുവൽ



വ്യക്തി സുരക്ഷയും ലൈംഗിക മര്യാദ വിദ്യാഭ്യാസവും

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം,
ഓട്ടിസം, ഇന്ദ്രിയസംബന്ധമായ
വൈകല്യം എന്നിവയുള്ള
കുട്ടികൾക്കും യുവാക്കൾക്കും

രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും പരിചാരകർക്കുമുള്ള ൻഫോൾഡ്
പ്രോആക്റ്റീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റിന്റെ മാർഗദർശി

എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്ടീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റിലെ ഡോ. സംഗീത സക്സേനയും രേണു സിംഗും
ബാംഗ്ലൂർ നിംഹാൻസിലെ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജി വിഭാഗം അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ ഡോ.
എം. തോമസ് കിഷോറിൻറെ സാങ്കേതിക സഹായത്തോടെ രചിച്ചത്

കുറിപ്പ്

രചയിതാക്കൾ, സംഭാവകർ, പിന്തുണച്ചവർ എന്നിവരെക്കുറിച്ച്

എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്ടീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റിന്റെ സഹസ്ഥാപകരായ **ഡോ. സംഗീത സക്സേനയും ഡോ. ഷൈബ്യ സൽദാനയും** 2016-ൽ ആണ് സുവിധ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചത്. കുട്ടികൾ, മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവരുമായി 15 വർഷം പ്രവർത്തിച്ചതിനുശേഷം, നേടിയ അനുഭവജ്ഞാനം ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യങ്ങൾ, ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (വിഷ്വൽ ഇംപയേഴ്സ്, വിഐ, ഹിയറിംഗ് ഇംപയേഴ്സ്, എച്ഐ) എന്നിവയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ജീവിത നൈപുണ്യം, ലൈംഗികത, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയിൽ മതിയായ അറിവ് പകർന്ന് നൽകണമെന്ന് ഇരുവർക്കും തോന്നി.

ആയിരക്കണക്കിന് കുട്ടികളുമായി നേരിട്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനു പുറമേ, 2008-ൽ മാക്മില്ലൻ ഇന്ത്യ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായുള്ള ലൈഫ് സ്കിൽസ് ആൻഡ് പേഴ്സണൽ സേഫ്റ്റിയെക്കുറിച്ചുള്ള വർക്ക്ബുക്ക് പരമ്പരയായ ഓൺ ട്രാക്ക് 1-ന്റെ സഹ രചയിതാക്കളുമാണ്. കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി ജീവിത നൈപുണ്യം, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വർക്ക്ബുക്കുകൾ ഡോ. സംഗീത എഴുതിയിട്ടുണ്ട്.

ജീവിത നൈപുണ്യം, സമഗ്ര ലൈംഗികത, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയിൽ പിജി ഡിപ്ലോമ, സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാമുകൾ എന്നിവയ്ക്കും അവർ തുടക്കമിട്ടു.

എൻഫോൾഡിന്റെ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ, ലൈംഗികത, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയുടെ പ്രധാന ആശയങ്ങളെ മൂർത്തമായ മെറ്റീരിയലുകളിലേക്കും പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കും പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിനും ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവ പ്രാപ്യമാക്കുന്നതിനുമായി 2017 ന്റെ തുടക്കത്തിൽ ശ്രീമതി **രേണു സിംഗ്** സുവിധ പ്രോജക്റ്റിൽ ചേർന്നു,

ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (എച്ഐ, വിഐ). ഓട്ടിസം ബാധിച്ച ഒരു കൗമാരക്കാരിയായ മകളുടെ രക്ഷിതാവായ രേണുവിന് ഓട്ടിസത്തിൽ സ്പെഷ്യലൈസേഷനോടെ സയൻസിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദവും വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ബിരുദവും പ്രത്യേക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പിജി ഡിപ്ലോമയും ഉണ്ട്. ഒരു മുഖ്യധാരാ ജീവശാസ്ത്ര അധ്യാപികയായും ഓട്ടിസവും മറ്റ് അനുബന്ധ വൈകല്യങ്ങളും ഉള്ള കുട്ടികളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്പെഷ്യൽ എഡ്യുകേറ്ററായും അവർക്ക് വർഷങ്ങളുടെ അധ്യാപന പരിചയമുണ്ട്. ഓട്ടിസവും ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യവുമുള്ള കുട്ടികൾക്കായി 'വിംഗ്സ് ടു ലേൺ' എന്ന കസ്റ്റമൈസ്ഡും വ്യക്തിഗതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ സഹായങ്ങളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും ശ്രേണിയും അവർ പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തു.

'സ്ട്രക്ചേർഡ് ടീച്ചിംഗ് എയ്ഡ്സ് ഫോർ ചിൽഡ്രൻ വിത്ത് എഎസ്ഡി, എ പ്രാക്ടിക്കൽ മാനുവൽ ഫോർ പാരന്റ്സ്' (2015 ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്) എന്ന പേരിൽ രേണു ഒരു പ്രബന്ധം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്, കൂടാതെ ഡോ. സംഗീതയുമായി സഹകരിച്ച് സുവിധ പ്രോജക്റ്റിനെക്കുറിച്ച് നിരവധി ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങളും തയ്യാറാക്കി, ഇത് ഇന്ത്യയിലുടനീളമുള്ള ദേശീയ, അന്തർദേശീയ സമ്മേളനങ്ങളിൽ അവതരിപ്പിച്ചു. സുവിധ കിറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക, ഉള്ളടക്കം വികസിപ്പിക്കുക, പരിശീലകരെ പരിശീലിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയവ സുവിധ പ്രോജക്റ്റിലെ അവരുടെ പ്രവർത്തന മേഖലകളിൽ ചിലതായിരുന്നു.

ബാംഗ്ലൂർ നിംഹാൻസിലെ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജി വകുപ്പ് അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ **ഡോ. എം. തോമസ് കിഷോർ,** സുവിധ പ്രോജക്റ്റിൽ എൻഫോൾഡിനെ സഹായിക്കാൻ സന്തോഷപൂർവ്വം സമ്മതിച്ചു. കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ബുദ്ധിപരവും വികസനപരവുമായ വൈകല്യങ്ങൾ (ഐഡിഡി), ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (എഎസ്ഡി), നിർദ്ദിഷ്ട പഠന വൈകല്യം (എസ്എല്ഡി), ശ്രദ്ധക്കുറവ്/ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ (ADHD) എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള ശിശു മാനസികാരോഗ്യത്തിലും വികസന വൈകല്യങ്ങളിലും അദ്ദേഹത്തിന് പ്രത്യേക താൽപ്പര്യമുണ്ട്. എൻഫോൾഡ് ടീം അദ്ദേഹവുമായി ആശയങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുകയും സുവിധ കിറ്റിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള രൂപകൽപ്പനയിൽ മാത്രമല്ല, സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകളിലും വ്യക്തിഗത ചിത്രങ്ങളിലും ഡ്രോയിംഗുകളിലും ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന വാക്കുകൾ പോലുള്ള സൂക്ഷ്മമായ വിശദാംശങ്ങളിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്തു.

എൻഫോൾഡിന്റെ എത്തിക്സ് കമ്മിറ്റി സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകളും സുവിധ കിറ്റിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളും അവലോകനം ചെയ്യുകയും വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കിറ്റ് കൂടുതൽ ശക്തവും പ്രസക്തവുമാക്കുന്നതിന് വിലപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്തു.

കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ:

1. **മീന ശിവരാമൻ** - ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്, ബ്രെറ്റ് വിസ്റ്റാസ് ഡേ - കെയർ സ്ഥാപക, ഡയറക്ടർ, എൻഫോൾഡിന്റെ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ട്രസ്റ്റി
2. **ഡോ. മധുര മഹേഷ്** - ദന്തഡോക്ടർ, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്റർ, എഎസ്ഡി ഉള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ രക്ഷിതാവ്
3. **മാലിനി ശ്രീധർ** - എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ, പരിവർത്തൻ കൗൺസിലിംഗ് ട്രെയിനിംഗ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ
4. **മീനാക്ഷി കാവശ്ശേരി** - സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്ററും പ്രോഗ്രാം ഹെഡ്, ബബിൾസ് സെന്റർ ഫോർ ഓട്ടിസം
5. **സജിനി ജ്ഞാനതീബൻ** - സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്റർ, പ്രിൻസിപ്പൽ, ബാൾഡ് വിൻസ് ഓപ്പർച്യുണിറ്റി സ്കൂൾ
6. **സർബാനി മാലിക്** - ബബിൾസ് സെന്റർ ഫോർ ഓട്ടിസം, പ്രഗതി സെന്റർ ഫോർ വൊക്കേഷണൽ ട്രെയിനിംഗ് എന്നിവയുടെ സ്ഥാപക, ഡയറക്ടർ, മാനേജ്മെന്റ് ട്രസ്റ്റി.

കിറ്റിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാൻ നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളും രക്ഷിതാക്കളും മുന്നോട്ടുവന്നു പങ്കെടുത്തവർ

- അക്കാദമി ഫോർ സിവിയർ ഹാൻഡിക്യാപ്സ് ആൻഡ് ഓട്ടിസം (എഎസ്എച്ച്എ), ബാംഗ്ലൂർ
- തമഹാർ ട്രസ്റ്റ്, ബാംഗ്ലൂർ
- ബിശ്വഗൗരി ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്, ബാംഗ്ലൂർ
- ബാൾഡ്വിൻസ് ഓപ്പർച്യുനിറ്റി സ്കൂൾ, ബാംഗ്ലൂർ

ഗവേഷണത്തിനും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുമായി വിവിധ വെബ്സൈറ്റുകളിൽ ലഭ്യമായ മെറ്റീരിയലുകളെ ഞങ്ങൾ ആശ്രയിച്ചു. അവയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ റഫറൻസ് വിഭാഗത്തിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നു.

താർഷി (https://www.tarshi.net/) - പ്രത്യുൽപാദന, ലൈംഗിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു - ടീം അംഗങ്ങൾ ലിംഗഭേദത്തെയും വൈകല്യത്തെയും കുറിച്ചുള്ള ലെൻസിലൂടെ സുവിധ മാനുവൽ അവലോകനം ചെയ്തു. 2018-ൽ അവർ മാനുവലിന്റെ ആദ്യ ഡ്രാഫ്റ്റ് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിശോധിച്ച് വിലപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി. അവരുടെ ശുപാർശകൾ മാനുവലിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഷയെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളെ കൂടുതൽ ബോധവാന്മാരാക്കി. ഇതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, കഴിയുന്നത്ര ലിംഗ സംവേദനക്ഷമതയുള്ളതും ശാക്തീകരിക്കുന്നതുമാക്കി മാറ്റുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ശ്രമങ്ങൾ.

ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയാണെങ്കിലും, **രോഹൻ സിങ്ങിന്റെ** രൂപകൽപ്പനകളും കഥാപാത്ര ചിത്രീകരണങ്ങളും പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിന്റെ പരീക്ഷണത്തെ പിന്തുണച്ചു, കൂടാതെ അന്തിമ ചിത്രീകരണങ്ങൾക്കായി റഫറൻസ് ചിത്രങ്ങളും നൽകി. **ഫോസ്ഫീൻസ് ഫിലിംസ് ആൻഡ് ഡിസൈനി**ന്റെ അന്തിമ ചിത്രീകരണങ്ങളുടെ ഭാഗമായും, സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകളുടെയും അന്തിമ രൂപകൽപ്പനയുടെയും നിർമ്മാണത്തിന്റെയും ചിത്രീകരണത്തിനായി **ദി അദർ ഡിസൈൻ സ്റ്റുഡിയോ**യിലെ ആഞ്ചലിൻ പ്രധാൻ, ഉപേഷ് പ്രധാൻ എന്നിവരുടെ സമയോചിതമായ പിന്തുണയും, സുവിധാസുരക്ഷ കിറ്റിനെ ആകർഷകവും ഫലപ്രദവും വിലപ്പെട്ടതുമായ ഒരു വിഭവമാക്കി മാറ്റി.

സുവിധാസ്പർഷ് കിറ്റിന്റെ വികസനത്തിനും സുവിധാസ്പർഷ് സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് പുസ്തക ലേഔട്ടുകൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുന്നതിലും രോഹൻ സിങ് വിലപ്പെട്ട സംഭാവനകൾ നല്കി. പുസ്തകങ്ങൾ ബ്രെയിലിയിലേക്ക് പകർത്തുന്നതിനും അച്ചടിക്കുന്നതിനും ഇന്ത്യൻ ആംഗ്യഭാഷ (ഐഎസ്എല്) വീഡിയോകൾക്കായുള്ള ഓഡിയോ റെക്കോർഡിംഗുകളിൽ സഹായിച്ച് പിന്തുണച്ചത് ബാംഗ്ലൂരിലെ മിത്രജ്യോതി എന്ന തൊഴിൽ പരിശീലന സ്ഥാപനവും അവരുടെ ടീമും ആണ്. സ്പർശന രേഖാചിത്രങ്ങളുടെ ബുക്ക്ലെറ്റ് വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുന്നതിനും റൈസ്ഡ് ലൈൻസ് ഫൗണ്ടേഷനിലെ കുനാൽ ക്വാത്രയും ലിപികയും, ആംഗ്യഭാഷാ വ്യാഖ്യാന വീഡിയോകൾക്കായുള്ള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ആംഗ്യഭാഷാ ഇന്റർപ്രെറ്റേഴ്സിലെ (എഎസ്എൽഐ) ഡോ. രേണുക രമേശനും അവരുടെ ഇന്ത്യൻ ആംഗ്യഭാഷാ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സംഘവും സുവിധാസുരക്ഷ കിറ്റിനെ സമഗ്രവും സെൻസറി വൈകല്യമുള്ള ഉപയോക്താക്കൾക്ക് ആക്സസ് ചെയ്യാവുന്നതുമാക്കി മാറ്റി.

നിരവധി എൻഫോൾഡ് സ്റ്റാഫുകളും ഇന്റേണുകളും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും ഈ പദ്ധതിക്ക് പിന്തുണ നൽകി. ചിത്രീകരണം, പ്രിന്റിംഗ്, ഓൺലൈൻ കോഴ്സ് ഫൈനലൈസേഷൻ എന്നിവയിൽ വിവിധ ഏജൻസികളുടെ ഡെലിവറബിളുകൾ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിനും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും **ഗീത നായർ**, ലിംഗഭേദം, ലൈംഗികത എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ നൽകിയതിന് **ആഷിക ഷെട്ടി**, റഫറൻസുകളും അവലംബങ്ങളും നൽകിയതിന് **രുചിര രാമകൃഷ്ണ**, പ്രാരംഭ ഡ്രാഫ്റ്റ് അവലോകനം ചെയ്ത് പ്രസക്തമായ മാറ്റങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചതിന് **ഭൂമിക സഹാനി**, ഈ മാനുവലിന്റെ പതിപ്പ് പുറത്തിറക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ പിന്തുണ നൽകിയതിന് **ദീപിക ഭരദ്വാജ്,** ഏകോപനത്തിൽ പിന്തുണച്ചതിന് **പുഷ്പലത എം,** ഉള്ളടക്കം അവലോകനം ചെയ്ത് പരിഷ്കരിക്കുന്നതിനും പ്രസക്തമായ മാറ്റങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനും സഹായിച്ചതിന് **വർഷിണിശേഖരൻ**, **ജൂഹി മാത്യു** എന്നിവർക്ക് ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം നന്ദി പറയുന്നു. സുവിധ കിറ്റും ഈ മാനുവലും ഉപയോഗപ്രദവും ഫലപ്രദവുമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമെന്ന് എൻഫോൾഡ് ഇന്ത്യ വിശ്വസിക്കുന്നു.

കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സഹായിച്ച ഇവർ ഓരോരുത്തരുടേയും പ്രയത്നങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾ കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.
സുവിധ മാനുവലിൻറെ മലയാള വിവർത്തനം നടത്തിയത് ശ്രീ കൃഷ്ണ ഭാരതി നോളജ് സർവ്വീസസും പ്രൂഫ് റീഡിങ് നടത്തിയത് സനൂബ് ശശീധരനുമാണ്. മലയാളം പതിപ്പിലൂടെ കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സഹായിച്ച ഇരുവരുടേയും പ്രയത്നങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾ കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

- ഹിന്ദി: വിവർത്തനം മഞ്ജുഷ, സ്ക്വയർ മീഡിയ സൊല്യൂഷൻസ്, പ്രൂഫ് റീഡിങ് ഡോ. സംഗീത സക്സേന
- കന്നഡ: വിവർത്തനം അമ്പിക സാവിത്രി, പ്രൂഫ് റീഡിങ് പുഷ്പലത എം
- മറാത്തി: വിവർത്തനം അൻവയ ദേശ്മുഖ്, പ്രൂഫ് റീഡിങ് മൈത്രേയി കെ
- തമിഴ്: വിവർത്തനം ഗായത്രി ദിലീപ് കുമാർ, പ്രൂഫ് റീഡിങ് കൃഷ്ണവേണി കെ
- മലയാളം: വിവർത്തനം ശ്രീ കൃഷ്ണ ഭാരതി നോളജ് സർവ്വീസസ്, പ്രൂഫ് റീഡിങ് സനൂബ് ശശീധരൻ

കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സഹായിച്ച ഇവർ ഓരോരുത്തരുടേയും പ്രയത്നങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾ കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.
സുവിധ മാനുവലിൻറെ മലയാള വിവർത്തനം നടത്തിയത് ശ്രീ കൃഷ്ണ ഭാരതി നോളജ് സർവ്വീസസും പ്രൂഫ് റീഡിങ് നടത്തിയത് സനൂബ് ശശീധരനുമാണ്. മലയാളം പതിപ്പിലൂടെ കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സഹായിച്ച ഇരുവരുടേയും പ്രയത്നങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾ കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം

12

1. പശ്ചാത്തലം
2. ആവശ്യകത
3. സുവിധപദ്ധതി : ഇതുവരെയുള്ള ഞങ്ങളുടെ യാത്ര
4. സുവിധ മാനുവലിന്റെ രൂപകൽപ്പന
5. സുവിധ മാനുവൽ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം.

സെക്ഷൻ 1

പഠന മൊഡ്യൂളുകൾ

25

പൊതു പരിഗണന

- പഠനം സുഗമമാക്കൽ
- നമ്മുടെ മനോഭാവം
- സുരക്ഷിതമായ പഠന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കൽ

മൊഡ്യൂൾ 1: എന്റെ കഴിവുകളും പെരുമാറ്റവും

33

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- എനിക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളുണ്ട്.
- എനിക്ക് നിരവധി കഴിവുകളുണ്ട്
- എനിക്ക് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കഴിയും
- എനിക്ക് നിരവധി വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും.
- എനിക്ക് എന്റെ ശരീരം വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കാനാകും
- ഞാൻ അതിൽ അഭിമാനിക്കുകയോ ലജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല

മൊഡ്യൂൾ 2: ശരീര പ്രതിച്ഛായയും പെരുമാറ്റവും

59

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ എനിക്കറിയാം.
- ഓരോ ഭാഗത്തിനും ഒരു ധർമ്മമുണ്ട്.
- ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു.
- പ്രായമാകുമ്പോൾ ശരീരം മാറുന്നു.
- എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തും ലജ്ജയില്ല.
- എന്റെ ശരീരം പ്രകൃതിയാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതാണ്.
- എന്റെ ശരീരം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനമാണ് എന്റെ പെരുമാറ്റം.
- ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റരീതി ആ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് മനസിലാക്കി തരുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ 3: എൻറെ വികാരങ്ങൾ 86

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- എനിക്ക് പലതരം വികാരങ്ങളുണ്ട്. വികാരങ്ങളാണ് എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ.
- വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് എന്നെ സുഖപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- എന്നെ പരിപാലിക്കുന്ന ആളുകളോട് എന്റെ വികാരങ്ങൾ പറയുന്നതിലൂടെ എനിക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണ ലഭിക്കും.
- എനിക്ക് ദേഷ്യമോ സങ്കടമോ തോന്നുമ്പോൾ, എനിക്ക് എന്താണ് ദേഷ്യമോ സങ്കടമോ തോന്നുന്നതെന്ന് എനിക്ക് പറയാൻ കഴിയും
- മറ്റുള്ളവരെ അടിക്കുകയോ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ എനിക്ക് കോപം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.
- എന്നെ പരിപാലിക്കുന്ന ആളുകളോട് ലജ്ജാകരമായ വികാരങ്ങളോ രഹസ്യങ്ങളോ പറയുന്നത് ശരിയാണ്.
- എന്നെ പരിപാലിക്കുന്ന ആളുകളുമായി എനിക്ക് സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാനും എന്നെ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്താനും കഴിയും.
- പ്രണയ വികാരങ്ങളും ലൈംഗിക ആകർഷണത്തിന്റെ വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നത് എന്നെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവനാക്കാൻ സഹായിക്കും.
- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥമായ ലൈംഗികത്വവും ലൈംഗികതയും ഉണ്ടാകുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് എനിക്കറിയാം
- പുരുഷമാരിലും സ്ത്രീകളിലും പ്രതീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥമായ ലൈംഗികാവയവങ്ങളും ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതും എനിക്ക് സ്വീകാര്യമാണ്

മൊഡ്യൂൾ 4: വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ 108

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- സുരക്ഷയ്ക്കുള്ള നിയമങ്ങൾ.
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ.
- മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഞാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- ഫോൺ, ക്യാമറ അല്ലെങ്കിൽ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് സുരക്ഷിതമായിരിക്കാൻ കഴിയും.
- ആളുകളുടെ പെരുമാറ്റം സുരക്ഷിതമോ സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതോ ആകാം.

മൊഡ്യൂൾ 5: സഹായം തേടൽ, നിയമലംഘനം നിർത്തൽ 123

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- സഹായത്തിനായി എനിക്ക് സമീപിക്കാവുന്ന ആളുകളെ എനിക്കറിയാം.
- ഞാൻ ഇല്ല എന്ന് പറയുന്നു - പോകൂ - നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എന്റെ സുരക്ഷിത മുതിർന്നവരോട് പറയുക.
- എനിക്ക് സഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ എനിക്ക് അത് പറയാൻ കഴിയും.
- ആരെങ്കിലും എന്നെ ശല്യപ്പെടുത്തിയാൽ അത് എന്റെ തെറ്റല്ല.
- സുരക്ഷിത മുതിർന്നവർ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- പറയാൻ ഒരിക്കലും വൈകില്ല.
- എന്റെ സുരക്ഷിത മുതിർന്നവരോട് എനിക്ക് 'രഹസ്യങ്ങൾ' പറയാൻ കഴിയും.
- എന്റെ സുരക്ഷിത മുതിർന്നവരോട് എനിക്ക് പ്രണയ വികാരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാൻ കഴിയും.

വിഭാഗം 2
ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള വായന

A. ലൈംഗികത — 134

- പദങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കൽ.
- പരിണാമം: നമുക്ക്സ മാനമായ ശാരീരികവും. പെരുമാറ്റപരവുമായ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ ഉള്ളതിന്റെ കാരണം
- ജനനം മുതൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുവരെയുള്ള ലൈംഗിക വികസനം.
- അശ്ലീലസാഹിത്യം.
- ലൈംഗികതയെ ക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യകളും വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തിയും.
- ഓട്ടിസം ബാധിച്ച വ്യക്തികളിലെ ലൈംഗിക വികസനം, ലൈംഗികമായി അനുചിതമായ പെരുമാറ്റത്തോടുള്ള പ്രതികരണം.
- അധികാരം, ബഹുമാനം, സമ്മതം

B. കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ചൂഷണം ചെയ്യൽ — 149

- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രശ്നം.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തടയൽ.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്തതായി സംശയിക്കുമ്പോഴോ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോഴോ.
- ഒരു കുട്ടിയോട് പീഡനത്തെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ സംസാരിക്കാം.
- കുറ്റകൃത്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തിയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- നമ്മുടെ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന നിയമങ്ങളും സംവിധാനങ്ങളും.

C. കൂടുതൽ വായിക്കാനും കാണാനുമുള്ള പട്ടിക — 164

അനുബന്ധം

- ഞങ്ങളുടെ മൾട്ടിപ്പിൾ ഇന്റലിജൻസസ് — 167
- ചില സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങളിലെ പോഷക ഉള്ളടക്കം

സെക്ഷൻ 3 — 173
ആക്ടിവിറ്റി ഗൈഡ്

റഫറൻസുകൾ — 213

1. പശ്ചാത്തലം

എൻഫോൾഡ് ഇന്ത്യ (http://enfoldindia.org/) 2016 നവംബറിൽ സുവിധ പ്രോജക്റ്റ് ആരംഭിച്ചു. വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ അധ്യാപകർ, പരിശീലകർ, മാതാപിതാക്കൾ, പരിചാരകർ എന്നിവരെ സഹായിക്കുക, ലൈംഗിക വിഷയത്തിൽ സുഖകരമായി സംവദിക്കാനും, അവരുടെ പരിചരണത്തിലുള്ള കൗമാരക്കാരുമായി ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ലൈംഗിക പെരുമാറ്റം ചർച്ച ചെയ്യാനും സുഖകരവും ഭീഷണിപ്പെടുത്താത്തതും ശാക്തീകരിക്കുന്നതുമായ രീതിയിൽ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ പഠിക്കാൻ കൊച്ചുകുട്ടികളെ സഹായിക്കുക എന്നതുമായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.

ലൈംഗികതയുടെയും ലിംഗഭേദത്തിന്റെയും പ്രശ്നവുമായി ഇന്ത്യൻ സമൂഹത്തിന് ഇതുവരെയും പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഈ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച്, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളോടും കൗമാരക്കാരോടും സംസാരിക്കുമ്പോൾ, ആളുകൾ പൊതുവെ ഇത് ചർച്ച നടത്തുന്നതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നു. വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള സംസാരങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും ഇതുതന്നെയാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.2

ജീവിതത്തിന്റെ ഈ സുപ്രധാനവും അവിഭാജ്യവുമായ വശത്തെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നതിന് ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ, മാധ്യമങ്ങൾ, ഇന്റർനെറ്റ്, സമപ്രായക്കാരുടെ അനുഭവം എന്നിവയിലേക്ക് പരിമിതപ്പെടുന്നു. ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ ലൈംഗികതയെയും ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥകളെയും ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നമ്മുടെ നിശബ്ദതയും അടിസ്ഥാനപരമായ സങ്കോചവും ചൂഷണം ചെയ്ത് കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു (മുതിർന്നവരെയും). ലൈംഗിക പീഡനത്തിനും ആക്രമണത്തിനുമെതിരെയുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണം അപര്യാപ്തമായി തുടരുന്നു, അത് ചിലപ്പോഴൊക്കെ അനുചിതവും ശക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതുമാണ്. 2007-ൽ ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റിന്റെ വനിതാശിശു വികസന മന്ത്രാലയം നടത്തിയ ബാലപീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനമനുസരിച്ച്, വലിയൊരു ശതമാനം കുട്ടികളും (53%) വിവിധ രീതികളിൽ തങ്ങൾ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് സമ്മതിച്ചു. മിക്ക കേസുകളിലും, ലൈംഗിക ഉപദ്രവം വരുത്തുന്ന വ്യക്തിയെ കുട്ടിക്ക് അറിയാവുന്ന ആളായിരുന്നു .3

ലൈംഗിക ഉപദ്രവം വരുത്താൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ആളുകൾ പലപ്പോഴും വൈകല്യമുള്ളവരെ, പ്രത്യേകിച്ച് ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ളവരെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. 2016-ലെ വൈകല്യമുള്ളവരുടെ അവകാശ നിയമം വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തിയെ ഇങ്ങനെ നിർവചിക്കുന്നു: **"ദീർഘകാല ശാരീരിക, മാനസിക, ബൗദ്ധിക അല്ലെങ്കിൽ ഇന്ദ്രിയ വൈകല്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തി".4 മറ്റുള്ളവർക്കൊപ്പം ഫലപ്രദമായ സാമൂഹിക ഇടപെടലിൽ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിൽ തടസം നേരിടുന്നവർ"**[4]

ഇന്ത്യയിൽ, വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ വളർത്തുകയെന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല. വെല്ലുവിളികൾ പലതാണ്. അത്തരമൊരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കും, പരിചാരകർക്കും, അധ്യാപകർക്കും വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെ പരിമിതി, പരിശീലനത്തിന്റെ അഭാവം അല്ലെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള അധ്യാപന-പഠന സാമഗ്രികളുടെ കുറവ് എന്നിവ മുതിർന്നവർക്ക് ഈ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നതിനോ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചകൾ നടത്തുന്നതിനോ ബുദ്ധിമുട്ടാക്കുന്നു.

'ആരെങ്കിലും തങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ദുർബലതയെ ചൂഷണം ചെയ്തേക്കാമെന്ന ഭയം പരിചരണം നൽകുന്നവരുടെ ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ കുടുംബങ്ങളോടും പരിചരണം നൽകുന്നവരോടും അവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അവരോട് ബഹുമാനവും സഹാനുഭൂതിയും പുലർത്താൻ TARSHI ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ, വൈകല്യത്തെ കാണുന്ന രീതി പതുക്കെ ചാരിറ്റി അധിഷ്ഠിത മാതൃകയിൽ നിന്ന് അവകാശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിലേക്ക് മാറിയിരിക്കുന്നു. ചാരിറ്റി അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷേമ മാതൃക ആളുകളെ ജനങ്ങളുടെ സഹതാപം കൊണ്ടോ സർക്കാരിന്റെ ഔദാര്യം കൊണ്ടോ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന സഹകരണോ സഹകരണമോ സ്വീകരിക്കുന്നവരായി കാണുന്നു. എന്നാൽ, അവകാശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള മാതൃക, വൈകല്യമുള്ളവരോ അല്ലാത്തവരോ ആയ എല്ലാ വ്യക്തികളെയും തുല്യ അവകാശങ്ങളുടെ ഉടമകളായി കണക്കാക്കുകയും, ഓരോ വ്യക്തിക്കും 'അന്തസ്സ്, അഭിമാനം, അവകാശം, ഏജൻസി' എന്നിവയ്ക്കുള്ള അനിഷേധ്യമായ അവകാശം ഉണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.[5]

2002 മുതൽ, എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്ടീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റിൽ (http://enfoldindia.org/) ഞങ്ങൾ നഗര, ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെ മുഖ്യധാരാ സ്കൂളുകളിലെ കുട്ടികൾ, അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവരുമായി വിജയകരമായി പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു, പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ളതും സാംസ്കാരികമായി പ്രസക്തവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവുമായ രീതിയിൽ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ, സമഗ്രമായ ലൈംഗികത, അനുബന്ധ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുന്നതിലും മനസിലാക്കുന്നതിലും മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

നിരവധി വർഷത്തെ പരിചയവും ഞങ്ങളുടെ ഇൻഹൗസ് വൈദഗ്ധ്യവും കണക്കിലെടുത്ത് നിങ്ങളെപ്പോലുള്ള മുതിർന്നവർക്ക് - മാതാപിതാക്കൾ, പരിചാരകർ, പരിശീലകർ, അധ്യാപകർ, - വ്യത്യസ്ത വൈകല്യങ്ങളുള്ള (ബൗദ്ധികമോ വികാസത്തിനു കാലതാമസം വരുന്നവർ, ഓട്ടിസം, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ, ഹൈപ്പർടെക്നോളജി, വിഐ പോലുള്ളവ) ഒരു കുട്ടിയെ പരിപാലിക്കുന്നതിലും വളർത്തുന്നതിലും അടുത്ത ബന്ധപ്പെടുന്ന വർക്കായി ഒരു മാനുവലും പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു കിറ്റ് വികസിപ്പിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് മതിയായ സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതി.

ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച ഇന്ത്യയിൽ നിഷിദ്ധമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.[5] (പേജ്138) "വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ ലൈംഗികത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ അവരുടെ പരിചാരകർ അവരെ പലപ്പോഴും ശിക്ഷിക്കുകയും പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു" എന്ന് TARSHI എടുത്തുകാണിക്കുന്നു.[5] (പേജ് 44) സ്പെഷ്യൽ എഡ്യുകേറ്റർമാർ, യുവാക്കളുടെ ലൈംഗികാഭിലാഷത്തെ നിഷേധാത്മകമായി കാണുന്നു. വൈകല്യമുള്ള ആളുകളെ അലൈംഗിക ജീവികളായി കണക്കാക്കുന്നു, ഇക്കാര്യത്തിൽ ചെറിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രമേ നടക്കുന്നുള്ളൂ. ലൈംഗികതയെയും വൈകല്യത്തെയും കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചകൾ മെഡിക്കൽ ആരോഗ്യം, ദുരുപയോഗം, ലൈംഗികഅക്രമം, സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികതയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. TARSHI പറയുന്നതനുസരിച്ച്, "ലൈംഗികതയുടെ വ്യാപ്തി വളരെ വിശാലമാണ്, അത് മനുഷ്യജീവിതവുമായും മനുഷ്യാവകാശങ്ങളുമായും ആഴത്തിൽ ബന്ധപ്പെടുന്നു, അടുപ്പം, ആനന്ദം, ലൈംഗികത, സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കൽ, ആത്മാഭിമാനം, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഒന്നിലധികം ഘടകങ്ങളിൽ, വളരെ കുറച്ച് മാത്രമേ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നുള്ളൂ".[5] (പേജ് 12)

പഴയ വിലക്കുകളെ മറികടക്കുന്നതിനും ഭയം മാറ്റിവച്ച്, അവകാശങ്ങളെയും ഉത്തരവാദിത്തത്തെയും അടിസ്ഥാനമാക്കി സുഖകരവും ഭീഷണിപ്പെടുത്താത്തതുമായ രീതിയിൽ കൗമാരക്കാരുമായി ലൈംഗികതയും ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ലൈംഗിക പെരുമാറ്റവും ചർച്ച ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം.

2. ആവശ്യകത

ഇന്ത്യയിലെ 12 ലക്ഷം ജനങ്ങളെ കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ ലൈംഗികമായും ശാരീരികമായും വൈകാരികമായും ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇതിനെകുറിച്ചുള്ള നിശബ്ദത അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ലൈംഗികത, കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ, വൈകല്യം എന്നീ മേഖലകളിലെ ഗവേഷണത്തിന്റെ അഭാവവും ഗുണനിലവാരവും സമഗ്രമായ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അഭാവവും കാരണം, ലൈംഗികതയെയും ലൈംഗിക പീഡന പ്രതിരോധത്തെയും കുറിച്ചുള്ള വിവര ദൌർലഭ്യം ഉചിതമായോ പര്യാപ്തമായോ നികത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

പ്രായപൂർത്തി അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗികത എന്നതിനേക്കാളും വലിയ ആശങ്കകൾ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉയർന്നുവരുന്നുവെന്ന് പരിചരിക്കുന്നർ, മാതാപിതാക്കൾ, മറ്റ് മുതിർന്ന പങ്കാളികൾ എന്നിവർ അനുമാനിക്കുന്നതിലാകാം ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ലൈംഗിക വികാരമില്ലാത്തവരായി കണക്കാക്കുന്നു. എന്നാൽ, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും മറ്റേതൊരു വ്യക്തിയെയും പോലെ ഈ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളും വികാരങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതാണ് വസ്തുത.[6]

അന്തസ്സിനും വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുമുള്ള അവരുടെ അവകാശങ്ങൾ - അഡ്രസ് ചെയ്യപ്പെടാത്തതിനാൽ, അവർ സാമൂഹികമായി അനുചിതമായ രീതിയിൽ അത് സ്വയം പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാം. അവരും തുല്യരായ മനുഷ്യരും പൗരന്മാരും പങ്കാളികളുമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതും, വിഭവങ്ങളുടെയോ വിവരങ്ങളുടെയോ നിഷ്ക്രിയ സ്വീകർത്താക്കൾ മാത്രമല്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതും അവരുടെ ശാക്തീകരണത്തിനും ദുരുപയോഗവും ദുർപരിഗണന തടയുന്നത് പോലെ തന്നെ പ്രധാനവുമാണ്.

ഇന്ത്യൻ സമൂഹത്തിൽ, മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും പലപ്പോഴും കുട്ടികളോടും കൗമാരക്കാരോടും പോലും ലൈംഗികതയെയും വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയെയും കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നു. അവരുടെ വികസനത്തിനോ സുരക്ഷയ്ക്കോ അത് പ്രധാനമാണെന്ന് അവർ കരുതുന്നില്ല. ലൈംഗികതയെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നിശബ്ദതയും അപമാനവും കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും ലൈംഗിക പീഡനത്തിന് ഇരയാക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ഇന്നില്ല. ഇന്ത്യയിൽ കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയോ എന്തിന് ദുർബലരല്ലാത്ത ആണ്കുട്ടികളും തുല്യമായിതന്നെ പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുവെന്ന് പല പരിചാരകർക്കും അറിയില്ല.[3]

ലൈംഗിക ഉപദ്രവം ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ആളുകൾ വൈകല്യമുള്ളവരെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു, കൂടാതെ വൈകല്യങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ - പ്രത്യേകിച്ചും ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യവും കാഴ്ച വൈകല്യവും - ദുരുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കെതിരെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനോ ഫലപ്രദമായ നടപടി സ്വീകരിക്കുന്നതിനോ വെല്ലുവിളി ഉയർത്തിയേക്കാം. ഇന്ത്യയിൽ കുട്ടികൾക്കെതിരായ ലൈംഗിക പീഡനം വ്യാപകമാണെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള ലൈംഗികതയെയും സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും കുറിച്ചു തദ്ദേശീയമായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതും സാംസ്കാരികമായി ഉചിതമായതുമായ വിദ്യാഭ്യാസ സാമഗ്രികളുടെ ക്ഷാമമുണ്ട്. ഈ ആവശ്യത്തിനായുള്ള അധ്യാപന പഠന കിറ്റുകൾ വികസിപ്പിച്ചിട്ടില്ല, അവ ഇന്ത്യയിൽ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യവുമല്ല.

വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സമഗ്രമായ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നതിൽ പരിചാരകർ, മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ തുടങ്ങിയവർ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട്, ഞങ്ങൾ സുവിധാസുരക്ഷ, സുവിധാസ്പർശ് കിറ്റുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തു. ഞങ്ങളുടെ ഇൻ-ഹൗസ് വൈദഗ്ധ്യവും മേഖലയിലെ വിദഗ്ധരുടെ സഹകരണവും, മുഖ്യധാരാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത എൻഫോൾഡിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതിയും മൊഡ്യൂളുകളും, സുവിധ കിറ്റുകളുടെ അധ്യാപന, പഠന സാമഗ്രികളും പ്രവർത്തനങ്ങളും തയ്യാറാക്കാൻ സഹായിച്ചു. മുതിർന്ന പങ്കാളികൾക്ക് ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ നൽകുന്നതിലൂടെയും സുവിധ കിറ്റ് അധ്യാപന പഠന സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെയും, അവരെ ശാക്തീകരിക്കാനും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ, ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഭയപ്പെടുത്താത്തതും ശാക്തീകരിക്കുന്നതും സഹാനുഭൂതിയുള്ളതുമായ രീതിയിൽ പഠിക്കുന്നതിൽ അവരുടെ കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ അവർക്ക് സൗകര്യമൊരുക്കാനും ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

ദി സുവിധ പ്രൊജെക്ട്

3. ഇതുവരെയുള്ള ഞങ്ങളുടെ യാത്ര

സാംസ്കാരികമായി ഉചിതമായ അധ്യാപന-പഠന മൊഡ്യൂളുകൾ, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ, പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യം, ലൈംഗികത എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ, ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം, ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (എഎസ്ഡി), സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (എച്ഐ, വിഐ) എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കായി മെറ്റീരിയലുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി എൻഫോൾഡ് ഇന്ത്യ സുവിധ കിറ്റ് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം:

- ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചകളെയും ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനെയും കുറിച്ചുള്ള നിശബ്ദത തകർക്കുക, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളോടും ബഹുമാനം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ആളുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ഈ ഭാഗങ്ങളെ ലജ്ജയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താതിരിക്കുക; ദുരുപയോഗത്തിന് ഇരയായ വ്യക്തിക്ക് പകരം കാരണക്കാരനായ വ്യക്തിയെ അവരുടെ പ്രവൃത്തികൾക്ക് ഉത്തരവാദിയും ബാധ്യസ്ഥനുമാക്കുക.
- ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം, എസ്ഡി, കാഴ്ച, കേൾവി വൈകല്യം എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളുടെ പരിചാരകർ, അധ്യാപകർ, മാതാപിതാക്കൾ എന്നിവരെ ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം തിരിച്ചറിയാനും ചെറുക്കാനും റിപ്പോർട്ടുചെയ്യാനും പ്രാപ്തരാക്കുക.
- ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം, എഎസ്ഡി, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (എച്ഐ വിഐ) എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളുടെ പരിചരണകർ, അധ്യാപകർ, മാതാപിതാക്കൾ എന്നിവർക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ നൽകാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ, ഉപകരണങ്ങൾ, ആശയങ്ങൾ, തത്വങ്ങൾ എന്നിവ നൽകുക:
- അവരുടെ ആത്മാഭിമാനം വളർത്തിയെടുക്കുക
- ഒരു പോസിറ്റീവ് ശരീര പ്രതിച്ഛായ വികസിപ്പിക്കുക
- സുഖകരവും ഭീഷണിപ്പെടുത്താത്തതുമായ രീതിയിൽ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുക
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ആരെങ്കിലും ലംഘിച്ചാൽ എങ്ങനെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാമെന്ന് പഠിക്കുക
- പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക.
- ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം, എഎസ്ഡി, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (എച് ഐ വി ഐ) എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിന് സുവിധ കിറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ ഇന്ത്യയിലെ 28 സംസ്ഥാനങ്ങളിലും 8 കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലും ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയും ലൈംഗികതയും പഠിക്കുക.

സുവിധ കിറ്റ് വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ഞങ്ങൾ ഒരു ആവശ്യകത വിശകലനം നടത്തി. ബെംഗളൂരുവിലെയും റായ്പൂരിലെയും 65 അധ്യാപകർ / പരിശീലകർ, ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ 93 രക്ഷിതാക്കൾ / പരിചരണക്കാർ എന്നിവരിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച ചില പ്രധാന കണ്ടെത്തലുകൾ ഇവയാണ്:

- ലൈംഗിക മര്യാദകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്ന് 52% അധ്യാപകരും 56% രക്ഷിതാക്കളും പറഞ്ഞു, 'ഒന്നും പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല' എന്ന ഓപ്ഷൻ 14% അധ്യാപകരും 30% രക്ഷിതാക്കളും തിരഞ്ഞെടുത്തു.
- ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ലൈംഗിക അനുഭവങ്ങളും ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ ദുരുപയോഗവും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ തങ്ങൾ ഒരു തരത്തിലും സജ്ജരല്ലെന്ന് 34% അധ്യാപകരും 46% രക്ഷിതാക്കളും പറഞ്ഞു.
- കുട്ടികളുമായി സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ തങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് 34% അധ്യാപകരും 23% രക്ഷിതാക്കളും മാത്രമാണ് പറഞ്ഞത്.
- കൗമാരക്കാരുടെ ലൈംഗിക മര്യാദകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത് അവരെ അനുചിതമായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിക്കുമെന്ന പ്രസ്താവനയോട് 54% അധ്യാപകരും 61% രക്ഷിതാക്കളും വിയോജിച്ചു.

2002 മുതൽ കുട്ടികളുമായും മുതിർന്നവരുമായും പ്രവർത്തിച്ചതിന്റെ അനുഭവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, ഗവേഷണം, ആവശ്യ വിശകലനത്തിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ, വൈകല്യ മേഖലയിലെ വിദഗ്ധരുമായുള്ള ചർച്ച എന്നിവ വഴി പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രധാന മേഖലകളും വെല്ലുവിളികളും ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. തുടർന്ന്, എൻഫോൾഡ് ഇന്ത്യയുടെ തദ്ദേശീയമായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത, ജീവിത നൈപുണ്യം, ലൈംഗികത, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവുമായ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ പുറത്തുകൊണ്ടുവരുന്നതിനായി, വിദഗ്ധരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തോടെ സുവിധ കിറ്റും മാനുവൽ ഉള്ളടക്കവും ഞങ്ങൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തു. ഈ പാഠ്യപദ്ധതി ഫലപ്രദമാണെന്ന് ഞങ്ങൾ കണ്ടെത്തി, ശാസ്ത്രീയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾക്കും സാംസ്കാരിക മാറ്റങ്ങൾക്കും അനുസൃതമായി ഞങ്ങൾ ഇത് പ്രയോഗിക്കുകയും പരിഷ്കരിക്കുകയും നവീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യവും ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡറും ഉള്ള കുട്ടികളിലും കൗമാരക്കാരിലും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് സുവിധ കിറ്റിന്റെ വികസനം 2019 അവസാനത്തോടെ ഞങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി. സെൻസറി വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിലും (എച് ഐ, വിഐ) ഈ മെറ്റീരിയലുകളിൽ ചിലത് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. 2022 ന്റെ തുടക്കത്തിൽ, സുവിധ കിറ്റിനെ സുവിധാസുരക്ഷ കിറ്റ് എന്ന് പുനർനാമകരണം ചെയ്തു. എച്ച്ഐ, വിഐ എന്നിവയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത രണ്ടാമത്തെ കിറ്റ് സുവിധാസ്പർശ് കിറ്റ് എന്ന് നാമകരണം ചെയ്തപ്പോഴാണ് പേരിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തോന്നിയത്.

കേൾവി, കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രത്യേക കിറ്റായ സുവിധാസ്പർശ് കിറ്റിൽ, ബ്രെയിലിയിലുള്ള സോഷ്യൽ ലിപികൾ, ബ്രെയിലിയിലുള്ള നാവിഗേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളുള്ള മനുഷ്യ ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന സംവിധാനങ്ങളുടെ സ്പർശന ഡയഗ്രമുകൾ, സോഷ്യൽ ലിപികളുടെ ഓഡിയോ ഫയലുകൾ, സോഷ്യൽ ലിപികളുടെ ഇന്ത്യൻ ആംഗ്യഭാഷ (ഐഎസ്എൽ) വ്യാഖ്യാനങ്ങളുള്ള വീഡിയോകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സുവിധാ കിറ്റുകളുടെ പ്രാധാന്യം



ജനനം മുതൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുവരെയുള്ള മനുഷ്യന്റെ ലൈംഗിക വികാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന ധാരണ ഇത് നൽകുന്നു.



ഇത് മനുഷ്യ പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന ധാരണ നൽകുന്നു.



ലൈംഗികത, ശരീര പ്രതിച്ഛായ, ആത്മാഭിമാനം എന്നിവയോടുള്ള ശാക്തീകരണവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവുമായ മനോഭാവം ഇത് നൽകുന്നു.



ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യത്തിന്റെ തത്വങ്ങൾ ഇത് പ്രസ്താവിക്കുന്നു, കൂടാതെ ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം, എഎസ്ഡി, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവയുള്ള കൗമാരക്കാർക്ക് അത് പഠിക്കാൻ പിന്തുണ നൽകുന്നു.



നിലവിലുള്ള നിയമങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ഇത് പ്രസ്താവിക്കുന്നു, ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇത് നൽകുന്നു, എഎസ്ഡി, സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (എച്ച്ഐ, വിഐ) എന്നിവയും അത് പഠിക്കുന്നു.



ലൈംഗികതയെയും പുനരുൽപാദനത്തെയും കുറിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ ഉത്തരം നൽകാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നുറുങ്ങുകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.



ലൈംഗിക ദുരുപയോഗത്തിനും അക്രമത്തിനും എതിരായ നീതിയുക്തവും ശാക്തീകരണപരവുമായ മനോഭാവം ഇത് നൽകുന്നു, കൂടാതെ കുട്ടികളെ സുഖപ്പെടുത്താൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കാമെന്നും ദോഷം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്നും നിർദ്ദേശങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

സാക്ഷ്യപത്രങ്ങൾ

മാതാപിതാക്കളുടേയും അധ്യാപകരുടേയും

“സുവിധ കിറ്റ് ആളുകൾ പോകാൻ ഭയപ്പെടുന്ന മേഖലകളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഇത് ട്യൂട്ടറുടെയും കുട്ടിയുടെയും തടസ്സങ്ങൾ നീക്കംചെയ്യുന്നു. അത് തീർച്ചയായും കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്.”
-ബെംഗളൂരു, ബാൾഡ് വിൻ ഓപ്പർച്യുണിറ്റി സ്കൂൾ, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്ററും പ്രിൻസിപ്പലുമായ സജിനി ജ്ഞാനദീപൻ

“ടെസ്റ്റിംഗിനുള്ള സുവിധ കിറ്റ് വളരെ വിപുലവും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ എളുപ്പവുമാണ്. അധ്യാപകർക്ക് വിദ്യാർത്ഥികളെ എങ്ങനെ പഠിപ്പിക്കണമെന്ന് മനസ്സിലാകുന്ന രീതിയിൽ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം ഇത് വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്, കൂടാതെ അവരുടെ ആസൂത്രണം എളുപ്പമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഉപയോഗിക്കേണ്ട മെറ്റീരിയലുകൾക്കൊപ്പം പ്രവർത്തനങ്ങളും വിശദീകരിക്കുന്ന ഒരു സമഗ്ര കിറ്റാണിത്. ഇത് ഞങ്ങളുടെ സിലബസിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.”
- ത്രിപ്തി, ചീഫ് കോർഡിനേറ്റർ തമഹർ ട്രസ്റ്റ്, ബെംഗളൂരു

“കിറ്റിന്റെ പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിത സമീപനം ഐഇപികൾക്കായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത് ഞങ്ങളുടെ ജോലി എളുപ്പമാക്കി. കുട്ടികളെ പിഎസ്, ശുചിത്വം, ലൈംഗിക മര്യാദകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വ്യവസ്ഥാപിതമായി പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇത് ഞങ്ങളെ സജ്ജരാക്കുകയും ആശയങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്തു. ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളുമായി ആരോഗ്യകരമായ ചർച്ചയിൽ ഏർപ്പെടാൻ മാതാപിതാക്കളെ നയിക്കാൻ ഇത് ഞങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകി.”
-വിജയലക്ഷ്മി, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്റർ, കുവൈറ്റ്

“സുവിധ കിറ്റ് ഒരു തരത്തിലുള്ള അധ്യാപന സഹായിയാണ്, എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മാത്രമല്ല, എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ദുരുപയോഗം ഒഴിവാക്കാൻ കുട്ടികളെ ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.”
-രക്ഷിതാവ് -1

“സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ്സ്© പുസ്തകങ്ങൾ വളരെ നന്നായി ചിത്രീകരിച്ച് വിശദീകരിച്ചിട്ടു ള്ളവയാണ് എന്ന് - എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടു. സംവേദനക്ഷമതയുള്ള നമ്മുടെ വളർന്നുവരുന്ന യുവാക്കൾക്ക് പ്രസക്തമായ വിവിധ വിഷയങ്ങൾ അവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. സ്വീകാര്യവും അസ്വീകാര്യവുമായ പെരുമാറ്റം ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, പെരുമാറ്റ പരിഷ്കരണ തന്ത്രങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ പഠിക്കാൻ പുസ്തകങ്ങൾ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. മൊത്തത്തിൽ കൈവശം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഒരു മികച്ച അറിവിൻറെ - വളരെ നന്ദി!”
-രക്ഷിതാവ് -2

“എന്റെ മകൾക്ക് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. അവൾ ഒരു പെൺകുട്ടിയായതിനാൽ, ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ചും ശരീരമാറ്റങ്ങളെ-ക്കുറിച്ചും അവളെ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാമെന്ന് എനിക്ക് വളരെ വലിയ ഭയം ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ മെറ്റീരിയലുകൾ കണ്ടതിനുശേഷം, അവളെ പഠിപ്പിക്കാൻ എനിക്ക് എന്നിൽ തന്നെ ആത്മവിശ്വാസം തോന്നി. അത്തരം സഹായത്തിനും മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്നതിനും വളരെ നന്ദി.”
-രക്ഷിതാവ് 3

“പ്രത്യേക കുട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി മെറ്റീരിയൽ വളരെ ചിന്താപൂർവ്വം നിർമ്മിച്ചതാണ്. ചിത്രങ്ങളുടെ രൂപത്തി ലുള്ള ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് അവരുടെ കുട്ടികളെ ഉചിതമായ എല്ലാ സാമൂഹിക മര്യാദകളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിന് വളരെ ഉപയോഗപ്രദമായ ഈ കിറ്റ്-. വ്യക്തിഗത ശുചിത്വവും സുരക്ഷയും പഠിപ്പിക്കുന്നതിലും വളരെ ഉപയോഗപ്രദമാണ്.”
-രക്ഷിതാവ് 4

“വളരെ കുറച്ച് വിഭവങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന മേഖലകളാണ് ഈ മെറ്റീരിയലുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. നമ്മൾ അഭിസംബോധന ചെയ്യേണ്ട പ്രധാന മേഖലകളാണിവ, ഇത് കാഴ്ചയിൽ ആകർഷകവും കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതുമായ രീതിയിലാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. എന്റെ മകളുമായി ഞാൻ ഇത് പങ്കുവെക്കാൻ തുടങ്ങി, ഒരു കഥയുടെ അനുഭൂതി നൽകുന്നതിനാൽ ദൃശ്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന രീതിയിൽ അവൾക്ക് ഇത് വളരെ താൽപ്പര്യമുണ്ട്. - കുട്ടികൾക്ക് ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും അവരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അവ ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയുന്ന തരത്തിലാണ് ഇത് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നതും. മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പത്തിനായി ഇതെല്ലാം ശാസ്ത്രീയവും എന്നാൽ വ്യക്തവുമായി രീതിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് ശ്രദ്ധേയമെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. മൊത്തത്തിൽ വളരെ ഉപയോഗപ്രദമാണ്!”
-രക്ഷിതാവ് 5

“കുട്ടികൾക്ക് താദാത്മ്യപ്പെടാൻ കഴിയുന്ന ഉചിതമായ ദൃശ്യങ്ങൾ മെറ്റീരിയലുകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അവ ഗ്രാഹ്യമാകുന്നതിന് പ്രധാനപ്പെട്ട കീവേഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ലളിതമായ ശൈലിയിലാണ് അവ എഴുതിയിരിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ രസകരമാക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ അവർ മാതാപിതാക്കളെയും പരിചാരകരെയും സഹായിക്കുന്നു.”
-രക്ഷിതാവ് 6

“വളരെ ഉപകാരപ്രപദമായ ഒന്നാണിത്., വാക്കുകൾ കൊണ്ട് പറയാൻ അൽപ്പം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ ചിത്രങ്ങൾ ശരിക്കും സഹായിക്കുന്നു.”
-രക്ഷിതാവ് 7

4. സുവിധ മാനുവലിന്റെ രൂപകൽപന

ഈ മാനുവൽ മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിഭാഗം 1
പഠന മൊഡ്യൂളുകൾ

ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഇനിപ്പറയുന്ന വിഷയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന 5 മൊഡ്യൂളുകൾ ഉണ്ട്:

1. എന്റെ കഴിവുകളും പെരുമാറ്റവും
2. ശരീര പ്രതിച്ഛായയും പെരുമാറ്റവും
3. എന്റെ വികാരങ്ങൾ
4. എന്റെ ശരീരവും ശരീര സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളും
5. സഹായം നേടൽ, റൂൾ ബ്രേക്കറെ തടയൽ

ഓരോ മൊഡ്യൂളിലും ചില പ്രധാന സന്ദേശങ്ങളുണ്ട്. ഓരോ മൊഡ്യൂളും ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു :

ആശയങ്ങൾ
പ്രധാന സന്ദേശങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട യുക്തിയും ശാസ്ത്രീയ വസ്തുതകളും ഇവിടെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ജീവിത നൈപുണ്യ മേഖലയിലെ എൻഫോൾഡിന്റെ അനുഭവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള നിരവധി പെരുമാറ്റ ആശയങ്ങൾ.

പരിചാരകനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ
പരിചരണക്കാരന് ആശയം ഉൾക്കൊള്ളാനും മനസിലാക്കാനും സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള നുറുങ്ങുകളാണിവ. ചില മൊഡ്യൂളുകളിൽ, മുതിർന്നവർക്കായി പ്രത്യേക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ദൈനംദിന പരിശീലനം
കുട്ടിയുമായുള്ള പതിവ്, ദൈനംദിന ഇടപെടലുകൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

കുട്ടിയുമായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ
കുട്ടികൾക്ക് പ്രധാന സന്ദേശം പഠിക്കാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിന് അവരോടൊപ്പം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന നിർദ്ദിഷ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പേരുകൾ ചേർത്തിരിക്കുന്നു. പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഈ മാനുവലിന്റെ സെക്ഷൻ 3 ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ സുവിധ കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഭാഗം 2

ആഴത്തിലുള്ള ധാരണയ്ക്കായി വായന

ഫലപ്രദമായ അധ്യാപകരാകുന്നതിന്, സ്വയം വേണ്ടത്ര തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനും ഒരു വിഷയം നന്നായി പഠിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ മൊഡ്യൂളുകൾക്ക് ശേഷമുള്ള വിഭാഗത്തിൽ പ്രത്യേക വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അധിക മെറ്റീരിയൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ഭാഗം 3

പ്രവർത്തന ഗൈഡ്

കുട്ടിയുമായി പ്രത്യേക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ മെറ്റീരിയലുകൾ സുവിധ കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

നിർദ്ദേശിച്ച പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കാൻ ഞങ്ങൾ നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് കംഫർട്ടബിൾ ആകാൻ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. കുടുംബാംഗങ്ങൾ/സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുമായുള്ള ദൈനംദിന ഇടപെടലുകളിൽ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ പഠനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങാം.

നിങ്ങൾ കംഫർട്ടബിളായി തോന്നുമ്പോൾ, കുട്ടികൾക്കായി നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുക. നിങ്ങളുടെ ഇണ / മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ / കുട്ടിയുടെ ന്യൂറോനോർമേറ്റീവ് സഹോദരങ്ങൾ/അധ്യാപകർ/മറ്റ് പരിചാരകർ എന്നിവരുമായി ഇത് ചർച്ച ചെയ്യുക, കാരണം കുട്ടിയുടെ പരിതസ്ഥിതിയിലുള്ള എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഒരേ ഇൻപുട്ട് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. അവരുടെ സംശയങ്ങൾക്കും / ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം നൽകുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ അവരും മാനുവൽ വായിക്കട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ പരിചരണത്തിലുള്ള കുട്ടിയുമായി പതിവായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക. മൊഡ്യൂളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ ആശയങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഗ്രഹിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ കഴിയുകയോ കഴിയാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. കുട്ടി വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുകയും വീണ്ടും ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

കുട്ടിയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഒരേ നിയമങ്ങളും ആശയങ്ങളും പരിശീലിക്കുക.

കൂടുതൽ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, കൂടുതൽ വായനയെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭാഗം കാണുക, അല്ലെങ്കിൽ info@enfoldindia.org / +91 99000 94251 എന്ന വിലാസത്തിൽ ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക.

നിങ്ങൾക്ക് - ഏത് മൊഡ്യൂളിൽ നിന്നും ആരംഭിക്കാം, എന്നിരുന്നാലും ഉള്ളടക്കങ്ങളുടെ പട്ടികയുടെ ക്രമത്തിൽ മുന്നോട്ട് പോകുന്നതാണ് നല്ലത്. സാധ്യമെങ്കിൽ, ആശയങ്ങളും ഉൾക്കാഴ്ചകളും കൈമാറുന്നതിന് സുവിധ കിറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് മറ്റ് മാതാപിതാക്കളുമായും പരിചരണകരുമായും നെറ്റ് വർക്ക് ചെയ്യുക.

വൈകല്യം അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തനം പരിഷ്കരിക്കേണ്ടിടത്തെല്ലാം - ഐഡി, എഎസ്ഡി, എച്ച്ഐ/വിഐ, അത് സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. എച്ച്ഐ ഉള്ള കുട്ടികളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താൻ രക്ഷിതാവ്/അധ്യാപകൻ / പരിചരണം നൽകുന്നയാൾ ആംഗ്യഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അനുമാനിക്കപ്പെടുന്നു. എച്ച്ഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ നൽകാൻ കിറ്റിലെ ദൃശ്യപരവും വാചകപരവുമായ ഉള്ളടക്കം പര്യാപ്തമായിരിക്കും.

എല്ലാ കുട്ടികളും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സാക്ഷരതാ ഇടപെടലിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അനുമാനിക്കപ്പെടുന്നു. ലിംഗഭേദം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഭാഷ ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ലിംഗഭേദം ഒരു ബൈനറി ആശയമാണെന്ന് അനുമാനിക്കുന്ന പദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്തു. അവൻ / അവൾ ഞങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും പകരം അവർ / അവരുടെ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഫ്രീ ആപ്പ്

യൂണിസെഫ്, ഇൻഫർമേഷൻ ടെക്നോളജി മന്ത്രാലയം (സി-ഡിഎസി ഹൈദരാബാദ്) എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ച് വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഈ ആപ്പുകൾ, നാഷണൽ മൊബൈൽ ഗവേണൻസ് ഇനിഷ്യേറ്റീവിന് കീഴിൽ, കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ, നിയമപരമായ നടപടികൾ, ദുരുപയോഗം തടയൽ, ഇടപെടൽ, മാനേജ്മെന്റ് എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ഒരിടത്ത് ആക്സസ് ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിനാണ്.



ബാൽ സുരക്ഷ[7] ആപ്പ് - കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തടയാനും പ്രതികരിക്കാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ, സ്കൂളുകൾ, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, പോലീസ്, അഭിഭാഷകർ, മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവരുടെ കുട്ടിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഉപദ്രവം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നതും വിശദമായി വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. 2 വയസ്സ് മുതൽ കുട്ടികളെ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുകയും 'നോ - ഗോ - ടെൽ' എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡനത്തിനെതിരായ പ്രതിരോധ തന്ത്രങ്ങളായി വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. അടിയന്തര നമ്പറുകളും സഹായ സംവിധാനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.



6-18 വയസ്സ് പ്രായമുള്ളവർക്കുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെ ക്കുറിച്ചുള്ളതാണ് സുരക്ഷിത്[8] ആപ്പ്. കുട്ടികൾ ശരീര സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ, സുരക്ഷിത-സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനം, സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം എന്നിവ പഠിക്കുന്നു. 'വേണ്ട - പോകൂ - പറയൂ' എന്ന വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഗൈഡ് പഠിക്കാനും കുട്ടിയെ ദുരുപയോഗം ചെയ്ത വ്യക്തി മാത്രമാണ് അതിന് ഉത്തരവാദിയെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും കഥകൾ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. കുറ്റപ്പെടുത്തലും ലജ്ജയും ചർച്ചചെയ്യുന്നു. ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷയും ഡിജിറ്റൽ പൗരത്വവും മുതിർന്ന കുട്ടികൾക്കുള്ളതാണ്.



സ്ത്രീ സുരക്ഷ[9] ആപ്പ് - വീട്, പൊതു സ്ഥലങ്ങൾ, ജോലിസ്ഥലം, സൈബർ ഇടം എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും കഴിയും എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾ ഇത് നൽകുന്നു. പ്രസക്തമായ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഭാരതീയ ന്യായ സംഹിത ബിഎൻഎസ് വിഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും, പ്രകോപിപ്പിക്കാതെ ചെറുക്കുന്നത്, ഇടപെടുന്നത്, കമ്മ്യൂണിറ്റി അധിഷ്ഠിത പുനഃസ്ഥാപന നീതി. എന്നിവ ഇതിന്റെ ഭാഗമാകുന്നവർ പഠിക്കുന്നു റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യണ്ട എമർജൻസി നമ്പറുകളും പൂർണതയിലേക്ക് വീണ്ടെടുക്കലിനായുള്ള സ്വയം വ്യായാമങ്ങളും ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

10 വ്യത്യസ്ത ഭാഷകളിൽ ഈ ആപ്പുകൾ ആന്ഡ്രോയിഡ് ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ നിന്നും സൗജന്യമായി ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാനും സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചും ഒരാളുടെ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

ഓൺലൈൻ പ്രോഗ്രാമുകൾ - വ്യത്യസ്ത വിഷയങ്ങളിൽ ഓൺലൈൻ പ്രോഗ്രാമുകൾ എൻഫോൾഡ് നടത്തുന്നു. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് www.enfoldindia.org സന്ദർശിക്കുക.

പഠന മൊഡ്യൂളുകൾ

വിഭാഗം 1

പഠന മൊഡ്യൂളുകൾ

പൊതുവായ പരിഗണനകൾ

1. പഠനം സുഗമമാക്കൽ :

വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ ഭൂരിഭാഗവും വിവിധ വൈകല്യങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും നേരിടുന്നു, ഇത് വിവരങ്ങളുടെ ഇൻപുട്ട്, പ്രോസസ്സിംഗ്, ഔട്ട്പുട്ട് എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നു.

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം (ഐഡി) / ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (എസ്ഡി) / ശ്രദ്ധക്കുറവ് ഡിസോർഡർ (എഡിഡി) ഉള്ള കുട്ടികളിൽ / കൗമാരക്കാരിൽ പഠനം സുഗമമാക്കൽ. ഐഡി, എഎസ്ഡി, എഡിഡി എന്നിവയുള്ള കുട്ടികൾ ചിത്രങ്ങൾ, ചാർട്ടുകൾ, ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ, വിഷ്വൽ ഷെഡ്യൂളുകൾ തുടങ്ങിയ ദൃശ്യ സഹായങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ നന്നായി പഠിക്കൽ എന്നിവ ചെയ്യുന്നു.

ഉയർന്ന വൈജ്ഞാനിക തലത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, സ്വാഭാവിക പാരിസ്ഥിതിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ റോൾ പ്ലേകളും ആകസ്മികമായ അധ്യാപനവും / ചർച്ചയും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകും.

- മാനുവലിലും ആക്ടിവിറ്റി ഗൈഡുകളിലും നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന നിർദ്ദിഷ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഇവ ഘടന നൽകുകയും സങ്കീർണ്ണമായ ആശയങ്ങളെ ലളിതമായ ഉപഘട്ടങ്ങളായി വിഭജിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- വിശ്രമകരവും എന്നാൽ ആകർഷകവുമായ ഒരു പഠന അന്തരീക്ഷം തയ്യാറാക്കുക. സെഷനിൽ ദൃശ്യ, ശ്രവണ, മറ്റ് ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക.
- ശ്രദ്ധയും ശാന്തതയും പുലർത്തുക. ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുകയും കുട്ടിയുടെ / കൗമാരക്കാരന്റെ ശരീരഭാഷ നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിഷ്പക്ഷ ശബ്ദ സ്വരങ്ങളും ശരീരഭാഷയും ഉപയോഗിക്കുക.
- ഒരു മൾട്ടി - ഇന്ദ്രിയ സമീപനം സ്വീകരിക്കുകയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അധ്യാപന-പഠന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ദൃശ്യ, ശ്രവണ, ചലനാത്മക, സ്പർശന, ശരീരഭാഷാ പഠനം ഉപയോഗിക്കുക.
    - ലളിതമായ ഭാഷ ഉപയോഗിച്ച് വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന്, "ഒരു സ്വകാര്യ സ്ഥലത്തിന്റെ ചിത്രം എനിക്ക് തരൂ", 'ഒരു പൊതു സ്ഥലത്തേക്ക് ചൂണ്ടുക', 'നിങ്ങളുടെ കണ്ണിലേക്ക് ചൂണ്ടുക', "പാവയുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ചൂണ്ടുക."

- കുട്ടിക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ (സൂചനകൾ / അടയാളങ്ങൾ) ഉപയോഗിച്ച് സഹായം നൽകുക. കുട്ടിയുടെ ആവശ്യാനുസരണം പ്രോംപ്റ്റുകൾ അഥവാ സഹായങ്ങൾ ആംഗ്യങ്ങളോ ശാരീരികമോ ആകാം. പ്രോംപ്റ്റുകൾ വിവേകപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുക. കുട്ടി പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ, അവർ സ്വതന്ത്രമായി പ്രതികരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനനുസരിച്ച് പ്രോംപ്റ്റുകൾ ക്രമേണ കുറയ്ക്കുക. ആശ്രിതത്വം ഒഴിവാക്കാൻ ഇത് ചെയ്യുന്നു.
- പോസിറ്റീവും, പ്രോത്സാഹജനകവുമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ശരിയായ പ്രതികരണങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ തെറ്റായ പ്രതികരണങ്ങളോട് പ്രതികൂലമായി പ്രതികരിക്കരുത്. തെറ്റായ പ്രതികരണങ്ങളോ തെറ്റുകളോ അവഗണിക്കുക. റീഡയറക്ട് ചെയ്ത് ശരിയായ പ്രതികരണം നേടുക.
- കുട്ടിയെ വീണ്ടും പെരുമാറ്റം / പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പോസിറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സർ നൽകുക. സമ്മാനങ്ങൾ പോലുള്ള സ്പഷ്ടമായ റീഇൻഫോഴ്സറുകൾക്ക് പകരം പ്രശംസ, പുറത്ത് തട്ടൽ, ഹൈ ഫൈവ് തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക റീഇൻഫോഴ്സറുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. പോസിറ്റീവ് പെരുമാറ്റം പ്രതിഫലമായി നക്ഷത്രങ്ങൾ, ടോക്കണുകൾ, സ്റ്റിക്കറുകൾ എന്നിവയും ഉപയോഗിക്കാം. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ റീഇൻഫോഴ്സറുകളായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പഠിപ്പിക്കുന്നതിൽ സ്ഥിരത നിലനിർത്തുക. ടേബിൾടോപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക്, ഒരു വിഷ്വൽ ഷെഡ്യൂൾ ഉണ്ടാക്കി അത് കർശനമായി പാലിക്കുക. ആശയം പഠിക്കുന്നതുവരെ ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും പ്രവർത്തനം ചെയ്യുക.
- ഭാഷ, ഘടന, രീതി എന്നിവയിൽ സ്ഥിരത നിലനിർത്തുന്നത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- കുട്ടിയുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ - തിയ്യതിയുൾപ്പടെ - രേഖപ്പെടുത്തി അധ്യാപനത്തിന്റെ ഒരു രേഖ സൂക്ഷിക്കുക. നിരീക്ഷണങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും പഠനം വിലയിരുത്തുന്നതിന് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ അത് വിശകലനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- ആശയം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, വിവിധ വസ്തുക്കൾ രീതികൾ വ്യത്യസ്ത ആളുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച്, ക്രമീകരണങ്ങൾ / സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സാമാന്യവൽക്കരണത്തിനായി വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം
- റോൾ പ്ലേയും ബോഡി ലേണിംഗും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുക. "ഇല്ല", "നിർത്തുക", "സഹായം" എന്നിവ പറയാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. ആവർത്തിച്ചുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെ, പല കുട്ടികളും ഈ കഴിവ് നേടുന്നു. കുട്ടിയുമായി 'അങ്ങനെവന്നാൽ' എന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക, അഭിനയിക്കുക, പരിശീലിക്കുക. ഓരോ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിനും പ്രത്യേക നിയമങ്ങൾ നൽകുക. ചില സാഹചര്യങ്ങൾ മാനുവലിൽ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.
- കഴിയുന്നത്ര സ്വാഭാവിക പരിസ്ഥിതി അധ്യാപന / പരിശീലനം (എൻഇടി) ഉപയോഗിക്കുക. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ദിവസം മുഴുവൻ പഠിപ്പിക്കാനുള്ള എല്ലാ അവസരങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ആരോഗ്യം, ശുചിത്വം, വ്യക്തിഗത പരിചരണം, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുക, വികാരങ്ങളെയും വിചാരങ്ങളെയും സഹവസിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവ.
- സർഗ്ഗാത്മകവും നൂതനവുമായിരിക്കുക, പഠനത്തെ ഒരു ആവേശകരവും സന്തോഷകരവുമായ അനുഭവമാക്കി മാറ്റുക, അത് കുട്ടി പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കും.
- കുട്ടി പൊസിറ്റീവ് പെരുമാറ്റങ്ങൾ കാണിക്കുമ്പോൾ അത് അംഗീകരിക്കുക. "നീ അത് നന്നായി ചെയ്തു ! നീ നിയമങ്ങൾ പാലിച്ചു. അത് ബുദ്ധിപരമാണ്!" എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാക്കുകൾ കൊണ്ടോ പുറത്ത് തട്ടുക, ഹൈ ഫൈവ് തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക ശക്തിപ്പെടുത്തലുകൾ ഉപയോഗിച്ചോ അഭിനന്ദിക്കുക.

മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രധാനമായും **Structured Teaching Approach (TEACCH), Applied Behaviour Analysis (ABA)** എന്നീ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളവയാണ്. TEACCHയും ABAയും ഓട്ടിസം ഉൾപ്പെടെ മറ്റ് വികസന സംബന്ധമായ അവസ്ഥകളുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ഏറ്റവും ഫലപ്രദവും ജനപ്രിയവുമായ ഇടപെടൽ രീതികളായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

എന്നിരുന്നാലും, ഈ രീതികൾ കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളെ ആശ്രയിക്കാതെ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ഫലപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടെത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ബൗദ്ധിക വൈകല്യം (ID) ഉള്ള കുട്ടികളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന രക്ഷിതാക്കളും, പ്രത്യേക അധ്യാപകരും, മറ്റ് വിദഗ്ധരും TEACCH, ABA എന്നിവയിൽ കൂടുതൽ പഠനവും പരിശീലനവും നേടുന്നത് ഉചിതമാണ്.
കൂടുതൽ വായനക്കും കാണുന്നതിനും നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക കാണുക

സെൻസറി വൈകല്യങ്ങൾ (ശ്രവണ വൈകല്യം – HI, ദൃശ്യ വൈകല്യം – VI) കൂടാതെ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളിൽ പഠനം സുഗമമാക്കൽ

മുമ്പ് "blind", "deaf", "mental retardation" പോലുള്ള പദങ്ങൾ പിന്തുണ ആവശ്യമുള്ള അവസ്ഥകളെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നുവു. സാമൂഹ്യ-സാംസ്കാരിക ബോധവും ശാസ്ത്രീയ അറിവും വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ഇത്തരം പദങ്ങൾ മാറ്റം വരുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ മാനുവലിൽ **VI (Visual Impairment), HI (Hearing Impairment), ID (Intellectual Disability)** എന്നീ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

HI, VI ഉള്ള കുട്ടികളുടെ മികച്ച പഠനത്തിനും അധ്യാപനത്തിനുമായി ചില പൊതുവായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ:

- മികച്ച രീതികളും അധ്യാപന തന്ത്രങ്ങളും ആലോചിക്കുമ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നല്ലതാണ്, കാരണം അവർക്കു തങ്ങള്ക്ക് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ രീതികളെക്കുറിച്ച് വിലപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.
- കുട്ടിയുടെ സ്വതന്ത്ര പ്രവർത്തനക്ഷമതക്കും നിയമങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും പാലിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന പഠനാന്തരീക്ഷം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ശബ്ദം, മണങ്ങൾ, വെളിച്ചം, ദൃശ്യ ഘടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
- ഭൗതിക പരിസരം ക്രമീകരിക്കുക. ഫർണിച്ചർ ഇങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കണം: സഞ്ചാരത്തിനും പ്രവർത്തന സാമഗ്രികൾ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്നതിനും സൗകര്യം ലഭിക്കണം. ഇരിപ്പിട ക്രമീകരണം വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ, ഏകാഗ്രത, ഊർജ്ജനില എന്നിവ പരിഗണിച്ച് ആക്കണം.
- ക്രമബദ്ധമായ ദൈനംദിന ക്രമം പിന്തുടരുക.
- നിർദ്ദേശങ്ങളും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുമ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ഏറ്റവും ശക്തമായ ആശയവിനിമയ രീതിയും പഠന ചാനലും ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ബഹുഇന്ദ്രിയ (multisensory) സമീപനം മിക്ക കുട്ടികൾക്കും ഫലപ്രദമാണ്.
- വ്യക്തമായും സ്ഥിരതയോടെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാൻ സൂചനകളും അടയാളങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക. മനസ്സിലാക്കൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ദൃശ്യ സഹായങ്ങൾ, കേൾവി സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ, എഴുത്തുപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ആവശ്യമായിടത്ത് ഉപയോഗിക്കുക.
- വിവരങ്ങൾ ചെറുഭാഗങ്ങളാക്കി വിഭജിച്ച് നൽകുക.
- സംസാരവും ആശയവിനിമയവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കുട്ടികൾക്കായി **Alternative and Augmentative Communication (AAC)** രീതികളും ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക.

- വെളിച്ചം, ശബ്ദം, മണങ്ങൾ, ദൃശ്യ ഘടകങ്ങൾ, സ്പർശം എന്നിവ മൂലമുള്ള സെൻസറി ഓവർലോഡ് ഒഴിവാക്കുക. അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അത് നിയന്ത്രിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. അശാന്തത, മാനസിക അസ്വസ്ഥത, അതിരുകടന്ന സജീവത (hyperactivity) എന്നിവയോ സെൻസറി ഓവർലോഡ് സൂചിപ്പിക്കുന്ന മറ്റ് പെരുമാറ്റങ്ങളോ കാണുമ്പോൾ, ആ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് മാറി കുട്ടിയുമായി വ്യക്തിഗതമായി രൂപപ്പെടുത്തിയ ശാന്തമാക്കൽ തന്ത്രങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ വൈകല്യവും ആവശ്യങ്ങളും ആശ്രയിച്ച് ഒരു വിവർത്തകനോ വ്യാഖ്യാതാവോ ആവശ്യമായി വരാം.
- ഉത്സാഹപ്പെടുത്തുന്ന സമീപനവും അനുകൂല മനോഭാവവും പുലർത്തുക. കാര്യങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതുപോലെ നടക്കാത്ത പക്ഷം നിരാശ അനുഭവപ്പെടാം. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പകരമായ വിഭവങ്ങളും തന്ത്രങ്ങളും അന്വേഷിക്കുകയും മികച്ച പഠന മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെയും കുട്ടികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു പിന്മാറാതെ തുടരുകയും ചെയ്യുക.

ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക തന്ത്രങ്ങൾ.

ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ കാഴ്ചശേഷിയിലോ അധരവായന (lip-reading) കഴിവിലോ ആശ്രയിക്കുന്നതിനാൽ ക്ലാസ് മുറിയുടെ ഭൗതിക ഘടകങ്ങൾ പഠനത്തിൽ നിർണായകമാണ്. അതിനാൽ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം:

- മുറി മതിയായ വെളിച്ചമുള്ളതാണെന്നും അധരവായനയ്ക്കായി നിങ്ങളുടെ മുഖം വ്യക്തമായി കാണാനാകുന്നതാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- ബോർഡിൽ എഴുതുന്നതിനിടെ പോലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നിങ്ങളുടെ മുഖം കാണാനാകാത്തപ്പോൾ സംസാരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- ബോർഡിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ പരാമർശിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തത പാലിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാം.
- ക്ലാസ് മുറി ചെറുതാണെങ്കിൽ ബെഞ്ചുകൾ അർദ്ധവൃത്താകൃതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാം.
- ഹിയറിംഗ് എയ്ഡ് ഉപയോഗിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പശ്ചാത്തല ശബ്ദങ്ങളോട് കൂടുതൽ സംവേദനശേഷിയുണ്ടാകാം; അതിനാൽ പശ്ചാത്തല ശബ്ദം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
- സ്വയം വിശദീകരണ ശേഷിയുള്ളതും വ്യക്തമായ ആരംഭവും അവസാനവും ഉള്ളതുമായ ക്രമബദ്ധമായ അധ്യാപന സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങൾ വായിക്കാൻ നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തു അവർ വായിക്കുന്നതിനിടെ കുട്ടിയോടോ കുട്ടികളോടോ സംസാരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങൾ ശബ്ദത്തോടെ വായിക്കുമ്പോൾ, ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും പിന്തുടരാനാകുന്ന വിധത്തിൽ പതുക്കെ വായിക്കുക.
- ശരീരഭാഷയും മുഖഭാവങ്ങളും പോലുള്ള ദൃശ്യ സൂചനകൾ ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വിവരങ്ങൾ കൈമാറാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

ദൃശ്യ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക തന്ത്രങ്ങൾ.

- ദൃശ്യ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാനും മികച്ച രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയും. എന്നാൽ വൈകല്യമില്ലാത്ത കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ദൃശ്യാധിഷ്ഠിത പഠന സൗകര്യം ഇവർക്കു എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകില്ല. പഠനം ഇനി ഒരു ഇന്ദ്രിയത്തിലൂടെ മാത്രം നടക്കുന്നില്ല. അധ്യാപകനും വിദ്യാർത്ഥിയും കുട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി വിവിധ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും രീതികളും ഉപയോഗിക്കാം. ദൃശ്യ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും മണവും ശബ്ദവും സ്പർശവും രുചിയും പോലുള്ള മറ്റ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് വസ്തുക്കളെ തിരിച്ചറിയുന്നത്.ഒരു കുട്ടി എന്തെങ്കിലും വസ്തു കൈയിൽ പിടിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ആകൃതിയും വലിപ്പവും സ്വഭാവവും അവർ അനുഭവിച്ചറിയുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വസ്തുക്കൾ സ്പർശിച്ച് അനുഭവിക്കാൻ അവസരം നൽകുകയും അതിന്റെ സ്പർശഗുണം, ഭാരം, അനുഭവം എന്നിവ വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പഠനത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രവേശനസൗകര്യം, സഞ്ചാരക്ഷമത, സ്വതന്ത്ര പ്രവർത്തനശേഷി എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പരിസരാനുസൃത മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക.
- ക്ലാസ് മുറിയുടെ ക്രമീകരണം സഞ്ചാരത്തിന് അനുകൂലവും കുട്ടിക്ക് സൗകര്യപ്രദവുമായിരിക്കണം. അധ്യാപകനോടും പ്രവർത്തനങ്ങളോടും അടുത്തിരിക്കാനായി ഇരിപ്പിട ക്രമീകരണം മുൻവശത്തായിരിക്കുക അഭികാമ്യം. പരിസരത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെ നയിക്കാൻ സ്പർശസൂചനകൾ (tactile cues) ഉപയോഗിക്കാം. വ്യക്തിഗത വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ചരിവുള്ള മേശകൾ (slanted desks) ഉപയോഗിക്കുക.
- മേശയിലും ബോർഡിലും പ്രകാശപ്രതിഫലനം (glare) ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ വെളിച്ച ക്രമീകരണം ചെയ്യണം. വെളിച്ചം വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പിന്നിലോ വശങ്ങളിലോ നിന്നായിരിക്കണം. കുട്ടിയുടെ പ്രത്യേക ദൃശ്യ വൈകല്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വ്യക്തിഗത ആവശ്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കണം.
- വാചിക വിശദീകരണവും സ്പർശ വിവരങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി ദൃശ്യാധിഷ്ഠിത പഠനം കുറവുള്ള ബഹുഇന്ദ്രിയ അധിഷ്ഠിത പഠനരീതി ഉപയോഗിക്കുക.
- വിഷയം കൂടുതൽ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, വായനക്കണ്ണാടി, വലുതാക്കുന്ന ലെൻസ് (magnifiers), വലിയ അച്ചടി പുസ്തകങ്ങൾ (big-print books) തുടങ്ങിയവ.
- കുട്ടിയുടെ പരിമിതമായ കാഴ്ചശേഷിയോ പ്രത്യേക ദൃശ്യ പ്രശ്നങ്ങളായ ഫീൽഡ് ലോസ്സോ (field loss) പരിഗണിച്ച് അധ്യാപന നിർദ്ദേശങ്ങളും പഠന സാമഗ്രികളും അനുയോജ്യമായി രൂപപ്പെടുത്തണം.Fഉദാഹരണത്തിന്, ഇടത് വശത്ത് കാഴ്ചക്കുറവുള്ള ഒരു കുട്ടിക്കായി പഠന സാമഗ്രികൾ വലത് വശത്ത് അവതരിപ്പിക്കണം. കുട്ടിയുടെ കാഴ്ചാവസ്ഥയും ആ കുറവ് വിവരങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രവേശനത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ അറിവ് അത്യന്തം പ്രധാനമാണ്.
- ദൃശ്യ വിവരങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ, കുട്ടിയുടെ കാഴ്ചപരിധിയും അവതരിപ്പിക്കുന്ന ദൃശ്യ സാമഗ്രിയും തമ്മിലുള്ള ദൂരം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അച്ചടിച്ച പഠന സാമഗ്രികൾ വ്യക്തമായും ഇരുണ്ട അക്ഷരങ്ങളോടെയും ആയിരിക്കണം. അസൈൻമെന്റുകൾക്കായി വരകളുള്ള പേപ്പർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്; വരകൾ കൂടുതൽ ഇരുണ്ടതായിരിക്കുമ്പോൾ മികച്ചതാണ്. വായനാസൗകര്യത്തിനായി ചെറിയ അക്ഷരങ്ങളേക്കാൾ വലിയ ഫോണ്ടും ചെറിയക്ഷരങ്ങൾ (lowercase) ഉൾപ്പെട്ട രൂപവും ഉപയോഗിക്കുക. ഒരു പേജിൽ ഉള്ള എഴുത്ത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക; കുറഞ്ഞ എഴുത്തുള്ള പേപ്പർ സ്ട്രിപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ദൃശ്യ സാമഗ്രികളിൽ നല്ല കോൺട്രാസ്റ്റ് നൽകുക, പ്രത്യേകിച്ച് കറുപ്പും വെളുപ്പും അടങ്ങിയ രൂപത്തിൽ. മികച്ച പഠനത്തിനായി വാചിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, കൃത്യമായ (concrete), പ്രായോഗികവും കൈകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന (hands-on) അനുഭവങ്ങളും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

- പഠന സാമഗ്രികളുടെ അന്വേഷണത്തിനിടെ മാതൃക കാണിക്കൽ (modelling) ഉപയോഗിക്കുകയും പരസ്പര അന്വേഷണത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. hand-under-hand അല്ലെങ്കിൽ hand-over-hand രീതികൾ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമാണ്. hand-over-hand രീതി ആശ്രിതത്വം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനുള്ള വിധത്തിൽ സൂക്ഷ്മതയോടെ പ്രയോഗിക്കണമെന്ന് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.
- പുതിയ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആരംഭം, പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ, പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ (transitions) എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള മുൻകൂട്ടി വിവരങ്ങളോടുകൂടിയ സമയക്രമങ്ങൾ (schedules) ഉപയോഗിക്കുന്നത് പഠനത്തിലെ പ്രവചിക്കാവുന്ന സ്വഭാവം വർധിപ്പിക്കുകയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനം സുഗമമാക്കുകയും ചെയ്യും.
- കുട്ടികൾക്ക് മുഖഭാവങ്ങളും ശരീരചലനങ്ങളും തെറ്റായി വ്യാഖ്യാനിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ പ്രത്യേകിച്ച് ദൃശ്യ സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വാക്കുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും വ്യക്തവും ആശയക്കുഴപ്പമില്ലാത്തതുമായിരിക്കണം.
- ഓരോ പ്രവർത്തനവും പൂർത്തിയാക്കാൻ കുട്ടിക്ക് മതിയായ സമയം നൽകുകയും ശാന്തത നിലനിർത്താൻ കൂടുതൽ ഇടവേളകൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- ദിനചര്യയിൽ സ്ഥിരത പാലിക്കണം. എന്നാൽ മുമ്പ് പഠിച്ച ആശയങ്ങൾ ഓർക്കാനും ശക്തിപ്പെടുത്താനും മതിയായ അഭ്യാസവും ആവർത്തനവും നൽകണം. സ്പർശാധിഷ്ഠിത പഠന സാമഗ്രികൾ പോലുള്ളവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പരിചയവും സ്മരണയും വർധിപ്പിക്കാൻ ആവർത്തനങ്ങൾ നൽകണം.
- കുട്ടിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യവും പങ്കാളിത്തവും വർധിപ്പിക്കാൻ ലോ-ടെക് മുതൽ ഹൈ-ടെക് വരെ വിവിധ സഹായ സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങളുടെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് അസിസ്റ്റീവ് ടെക്നോളജി വിദഗ്ധരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താം. അച്ചടി വലുതാക്കാൻ ലൈറ്റ് ബോക്സുകൾ, മറ്റ് വലുതാക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, ബ്രെയിൽ എഴുത്തുപകരണങ്ങൾ (braille writers), ക്ലോസ്ഡ് സർക്യൂട്ട് ടെലിവിഷൻ സംവിധാനങ്ങൾ (CCTV), സ്ക്രീൻ എൻലാർജറുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ചില മാർഗങ്ങളാണ്.
- പാഠമുറകൾ, തന്ത്രങ്ങൾ, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പുകൾ പങ്കുവെക്കുന്നതിനായി മറ്റ് അധ്യാപകരുമായും രക്ഷിതാക്കളുമായും പരിചാരകരുമായും അടുത്ത സഹകരണം പുലർത്തുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും ഗുണകരമാണ്.

2. ഞങ്ങളുടെ മനോഭാവം

കൂടുതൽ മാനുഷികവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായ ഒരു സമൂഹത്തിലേക്ക് നീങ്ങുമ്പോൾ, മറ്റൊരാളോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപനം ബഹുമാനത്തോടെയും മനസ്സിലാക്കലോടെയും കൂടിയതായിരിക്കണം.ഒരു വ്യക്തിയെ ആദ്യം ലിംഗം, നിറം, ജാതി, സംസ്കാരം, മതം, ബൗദ്ധികശേഷി, ശാരീരികശേഷി എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിഭാഗീകരിച്ച് പിന്നീട് എങ്ങനെ ഇടപഴകണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്ന പ്രവണതയിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കാം. പകരം, ബഹുമാനവും മനസ്സിലാക്കലും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഒരു സർവസാധാരണ സമീപനം സ്വീകരിക്കാം.

നമ്മുടെ പരിസരവും സാമൂഹ്യ-സാംസ്കാരിക സാഹചര്യവും വിദ്യാഭ്യാസ നിലവാരവും പ്രായവും ശരീരാവസ്ഥയും നമ്മെ 'സാധൂകരിക്കാനും' 'പരിമിതപ്പെടുത്താനും' ഇടയാക്കാം. നമ്മുടെ കഴിവുകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് എല്ലാവർക്കും അനുകൂലമായ പരിസരം സൃഷ്ടിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. സംക്ഷേപത്തിൽ, നാം പരസ്പരം ലേബൽ ചെയ്യാതെ പരസ്പരം സാധൂകരിക്കാം..

3. ലൈംഗിക ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യക്തിയോടുള്ള മനോഭാവം

ലൈംഗിക പീഡനം പലപ്പോഴും ദൈനംദിന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലാണു സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന കാര്യം മനസ്സിൽ വെക്കണം.ലൈംഗിക ഹാനി വരുത്തുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും വീട്ടിലോ അയൽപ്പക്കത്തോ സ്കൂളിലോ കുട്ടിക്ക് പരിചിതരായ വ്യക്തികളായിരിക്കും.സംശയാസ്പദമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പോലും ശ്രദ്ധിക്കുകയും അതിന്മേൽ ആവശ്യമായ നടപടി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യണം. കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കുന്നത് എന്ന് വ്യക്തിയെ ബഹുമാനത്തോടെ അറിയിച്ചുകൊണ്ട് അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യാംഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ജാഗ്രതയുള്ള കണ്ണുകൾ നിരീക്ഷണ ക്യാമറകളേക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്.

പീഡനത്തിന്റെ നിമിഷത്തിൽ, പീഡനം നടത്തുന്ന വ്യക്തി പിതാവ്, സഹോദരൻ, അമ്മായി, അധ്യാപകൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ബന്ധമായി കുട്ടിയുമായി ഉള്ള ബന്ധത്തിന്റെ മൂല്യവും ബഹുമാനവും അവഗണിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മൗനത്തെയും നടപടിയില്ലായ്മയെയും ആശ്രയിക്കുന്നതിനാൽ, തങ്ങള്ക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രതികൂല ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ ആശങ്കപ്പെടുന്നില്ല. 1990 ലെ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൺവെൻഷന്റെ ആർട്ടിക്കിൾ 23, 2015 ലെ ജുവനൈൽ ജസ്റ്റിസ് നിയമം (കുട്ടികളുടെ പരിചരണവും സംരക്ഷണവും) സെക്ഷൻ 3, 2012 ലെ കുട്ടികളെ ലൈംഗിക കുറ്റങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്ന നിയമം (POCSO) എന്നിവയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഉന്നയിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളടക്കം എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും സുരക്ഷയ്ക്കും മാന്യതയ്ക്കും ഉള്ള അവകാശം നാം ബഹുമാനിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. കുട്ടിയുടെ സൗഖ്യപ്രാപ്തിയിലും സുരക്ഷയിലും മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ അയൽപ്പക്കത്തും വിശാലമായ സമൂഹത്തിലും ഉള്ള മറ്റ് കുട്ടികളുടെ ക്ഷേമത്തിലും നാം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. ഇത് നമ്മുടെ സാമൂഹിക, നൈതിക, നിയമപരമായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി യോജിച്ച നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുന്നതിനായി നമ്മെ നയിക്കും.

4. സുരക്ഷിതമായ പഠനാന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുക

പിന്തുണ നൽകുന്ന വ്യക്തി / അധ്യാപക സംഘം / പരിചാരകൻ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ

കുട്ടികൾക്ക് ലൈംഗിക ഹാനി വരുത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെയാണ് കൂടുതലായി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്, കാരണം അവരുടെ പ്രത്യേക ദൗർബല്യങ്ങൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ അവർക്കു സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കുട്ടികളിലേക്ക് നേരിട്ട് ശാരീരികമായി പ്രവേശിക്കാനാകുന്ന സ്കൂളുകളും സ്ഥാപനങ്ങളും ഇവർ പലപ്പോഴും ലക്ഷ്യമാക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിനോ വീട്ടിലേക്കോ ജീവനക്കാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ജാഗ്രതയോടെ ആരംഭിക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്. വിശ്വാസ്യത സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടെന്ന് കരുതരുത്. ജീവനക്കാർ സഹപ്രവർത്തകരുമായും മറ്റ് മുതിർന്നവരുമായും കുട്ടികളുമായും എങ്ങനെ ഇടപഴകുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അവരുടെ പെരുമാറ്റം, വാചികവും അവാചികവുമായി ആശയവിനിമയം, ശരീരഭാഷ എന്നിവ നിരീക്ഷിക്കുക.

അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടോ? അവർ പറയുന്ന തമാശകൾ എങ്ങനെയാണു? പീഡനവും ലൈംഗികാതിക്രമവും സംബന്ധിച്ച വാർത്തകളോട് അവർ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു? അവരുടെ മുൻ തൊഴിലുടമയുമായി സംസാരിച്ച്, “ഈ വ്യക്തി കുട്ടികളുമായി പ്രവർത്തിക്കരുതെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതാനുള്ള ഏതെങ്കിലും കാരണമുണ്ടോ?” എന്ന് ചോദിക്കുക. കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകുന്നതിനുള്ള വ്യക്തമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പെരുമാറ്റ മാനദണ്ഡങ്ങളും നിർണ്ണയിച്ചിരിക്കണം.

കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കൽ

എല്ലാ സ്ഥാപനങ്ങളും സംസ്ഥാനത്തെയും കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെയും സുരക്ഷാ നയങ്ങളും നിയമങ്ങളും പാലിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിന് കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണ നയം (Child Protection Policy) രൂപീകരിക്കുകയും കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണ സമിതി (Child Protection Committee – CPC) സ്ഥാപിക്കുകയും എല്ലാ ജീവനക്കാരുടെയും പശ്ചാത്തല പരിശോധന നടത്തുകയും വേണം. നയംയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ഒപ്പുവെക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന ഭാഷയിൽ ലഭ്യമാക്കണം. വീട്ടുവാതാവിൽ കുട്ടികളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന എല്ലാ പരിചാരകര്ക്കുമായി സാംസ്കാരികമായി അനുയോജ്യവും പ്രായോഗികവുമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതും പരിഗണിക്കാം.

തൊഴിൽസ്ഥലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകളെ ലൈംഗികാതിക്രമത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ലൈംഗികാതിക്രമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പരാതികളുടെ തടയലിനും പരിഹാരത്തിനുമായി 2013 ലെ Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act (POSH) പ്രകാരം ആവശ്യമായ നയങ്ങളും സമിതികളും രൂപീകരിക്കാം.

വിഭാഗം 1

മൊഡ്യൂൾ 1
എന്റെ കഴിവുകളും പെരുമാറ്റവും

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- എനിക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളുണ്ട്.
- എനിക്ക് നിരവധി കഴിവുകളുണ്ട്.
- എന്റെ ബുദ്ധി വികസിക്കാൻ ഞാൻ സഹായിക്കാം.
- എനിക്ക് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാം.
- എന്റെ ശരീരം വികസിക്കാൻ ഞാൻ സഹായിക്കാം.
- എന്റെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് ഞാൻ അഭിമാനിക്കുകയോ ലജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

എനിക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളുണ്ട്

ധാരണ

ഒരു വ്യക്തിയിലോ വസ്തുവിലോ ഉള്ള പ്രത്യേക ഗുണമോ സ്വഭാവസവിശേഷതയോ ആണ് ഗുണം. അത് ജന്മസിദ്ധമായതോ അഭ്യസിച്ചെടുത്തതോ ആയിരിക്കും; ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെയോ വസ്തുവിന്റെയോ സ്വഭാവത്തെയും പെരുമാറ്റത്തെയും നിർണ്ണയിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വിവിധ അവയവങ്ങളോടെ നാം ജനിക്കുന്നതുപോലെ, ഓരോ വ്യക്തിയും പല ജന്മസിദ്ധ ഗുണങ്ങളോടെയാണ് ജനിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഗുണങ്ങൾ നമ്മെ മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്ന് ജീവിക്കാനും, ബന്ധങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും, നമ്മുടെ പരിസരം അന്വേഷിച്ച് സുരക്ഷിതമാക്കാനും, പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനും സഹായിക്കുന്നു. ഗുണങ്ങൾ അനുകൂലമായ സ്വഭാവസവിശേഷതകളാണ്. ചില ഗുണങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി നന്നായി വികസിച്ചിരിക്കും; ചിലത് പ്രോത്സാഹനവും അഭ്യാസവും വഴി കൂടുതൽ വികസിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.കുട്ടികളുടെ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും അവയെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് മാതാപിതാക്കൾക്ക് അവരുടെ കുട്ടിയുടെ ആത്മമഹത്വബോധം വളർത്താനും ബന്ധം കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്താനും അവസരം നൽകുന്നു.

കുട്ടിക്ക് സ്വാഭാവികമായി ഉള്ള ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യം മാതാപിതാക്കളെയും അധ്യാപകരെയും കുറച്ച് അനുകൂലമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും.

കുട്ടികളിലെ അനുകൂലമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാൻ മാതാപിതാക്കളെയും അധ്യാപകരെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത്, അവയെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ അവരെ സഹായിക്കുന്നു. ലാവിഗ്യൂറിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, "ഒരാൾ നല്ലൊരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ അത് ശ്രദ്ധിച്ച് നിങ്ങൾ കാണുന്നതിനെ അവരോട് പറയുന്നത്, ആ പെരുമാറ്റം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗമാണ്."

ഗുണങ്ങളുടെ പട്ടിക

സന്തോഷമുള്ള	ധൈര്യമുള്ള	സ്നേഹമുള്ള	സൗഹൃദപരമായ	മത്സരാത്മകമായ
പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന	ആശാവഹമായ	ഉത്സാഹമുള്ള	സത്യസന്ധമായ	ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള
നീതിയുള്ള	ക്ഷമിക്കുന്ന	ദയയുള്ള	ഉദാരമായ	സ്നിഗ്ധമായ
വിനയമുള്ള	ശാസനാപരമായ	സൃഷ്ടിപരമായ	പരിഗണനയുള്ള	സമാധാനപരമായ
സഹകരണപരമായ	സംഘത്തിൽ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവൻ	ശാന്തമായ	തുടർച്ചയായി പരിശ്രമിക്കുന്ന	വിവേകമുള്ള
സഹാനുഭൂതി ഉള്ള	ലക്ഷ്യബോധമുള്ള	ക്ഷമയുള്ള	ഊർജ്ജസ്വലമായ	പുരോഗമനപരമായ
കൗതുകമുള്ള	മനസ്സിലാക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ള	അന്തർമുഖസ്വഭാവമുള്ള	സ്വതന്ത്രമായ	സങ്കൽപ്പശക്തിയുള്ള
വിനയമുള്ള	പ്രായോഗികമായ	സാഹസികമായ	ആത്മീയമായ	ഹാസ്യബോധമുള്ള
ഉല്ലാസമുള്ള	ധീരമായ	ആത്മവിശ്വാസമുള്ള		

പരിചരണക്കാരർക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

"ഗുണങ്ങളുടെ പട്ടിക" ഉപയോഗിച്ച്, നിങ്ങളിൽ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്നവരിൽ, സുഹൃത്തുകളിൽ, സഹപ്രവർത്തകരിൽ, കുടുംബത്തിലെ കുട്ടികളിൽ നിങ്ങൾ കാണുന്ന ഗുണങ്ങളെ അടയാളപ്പെടുത്താം.

ഓരോ വ്യക്തിയിലും നന്നായി വികസിച്ചിരിക്കുന്ന ഗുണങ്ങളുടെ എണ്ണം എണ്ണുക.. ആ വ്യക്തിയിൽ നിങ്ങൾ അഭിനന്ദിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തി ഒരു കുറിപ്പോ കാർഡോ തയ്യാറാക്കുക.

ദൈനംദിന പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ

ഗുണങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുക – ആത്മമഹത്വബോധവും അനുകൂല പെരുമാറ്റവും വളർത്തുക

ആത്മമഹത്വബോധം എന്നത് സ്വയം വിലമതിക്കുന്ന ബോധം, സ്വന്തം കഴിവുകളിലും നൈപുണ്യങ്ങളിലും ആത്മവിശ്വാസം പുലർത്തുന്ന മനോഭാവം എന്നിവയാണ്.

സ്വന്തം ഗുണങ്ങളെയും കഴിവുകളെയും കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യം ആത്മമഹത്വബോധം വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ ഇടപഴകുന്ന ആളുകളുടെ ഗുണങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ച് അവരെ അതിന് അഭിനന്ദിക്കുന്ന ശീലം വളർത്താം.. ആരെങ്കിലും കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ, അവരുടെ രൂപത്തെയോ വസ്തുസമ്പത്തിനെയോ കുറിച്ച് പറയുന്നതിനുപകരം അവരുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെടാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഇത് പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളോട് ചെയ്യുന്നത് ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഇത് അവരുടെ ആത്മമഹത്വബോധം വളർത്തുകയും ബന്ധം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മമഹത്വബോധം എന്നത് ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം വിലയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധമാണ് അവർ സ്നേഹത്തിനും ബഹുമാനത്തിനും അർഹരാണ് എന്നുള്ള അനുഭവം.ഒരു വ്യക്തി സ്വയം എങ്ങനെ കാണുന്നു, ആ ദൃശ്യമെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഇത് രൂപപ്പെടുന്നത്. Iഒരു കുട്ടി താൻ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളും തനിക്ക് നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളും, തന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ കാണിക്കുന്ന ഗുണങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള അഭിനന്ദനവും തിരിച്ചറിയുന്നുവെങ്കിൽ, കുട്ടിക്ക് സ്വന്തം മേൽ നല്ല തോന്നൽ തുടങ്ങും. കുട്ടിക്ക് താൻ വിലപ്പെട്ടവനാണ്/വളയാണ് എന്ന ബോധം ഉണ്ടാകുകയും ആത്മമഹത്വബോധം ഉയരുകയും ചെയ്യും.

വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിലെയും ആളുകളുമായുള്ള അനുഭവങ്ങളിലൂടെ ജീവിതം മുഴുവൻ ആത്മമഹത്വബോധം വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.പ്രത്യേകിച്ച് ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങൾ ഒരാളുടെ ആത്മമഹത്വബോധം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.ഓരോ കുട്ടിക്കും കഴിവുകളും ഗുണങ്ങളും ചേർന്ന പ്രത്യേക സമന്വയമുണ്ട്. സ്വന്തം കഴിവുകളെയും ഗുണങ്ങളെയും കുറിച്ച് അവർ എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നു എന്നതിലാണ് അവരുടെ ആത്മമൂല്യബോധം ആശ്രയിക്കുന്നത്. വയസ്കരായ നാം കുട്ടികളെ അവരുടെ കഴിവുകളും ശക്തികളും തിരിച്ചറിയാനും മനസ്സിലാക്കാനും സഹായിക്കാം; അതിലൂടെ അവരുടെ ആത്മമൂല്യബോധവും ആത്മമഹത്വബോധവും വളർത്താം. കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അഭിനന്ദനമാണ് അടിസ്ഥാന സിദ്ധാന്തം. ഇത് അവരുടെ ആത്മമഹത്വബോധം വ്യക്തമായി ഉയർത്തുന്നു.

ഒരു കുട്ടിയെ എപ്പോൾ എങ്ങനെ അഭിനന്ദിക്കാം?

3 Aകൾ അഭ്യസിക്കുക – ബോധവാൻ ആവുക, അംഗീകരിക്കുക, അഭിനന്ദിക്കുക

- **ബോധവൽക്കരണം:**കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലെ ഗുണങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുക – കുട്ടി ദയയുള്ളവനാണോ? പരിഗണനയുള്ളവനാണോ? സൗഹൃദപരനാണോ? കളിയുണർന്നവനാണോ? ഊർജ്ജസ്വലനാണോ? കൗതുകമുള്ളവനാണോ?
- **അംഗീകരിക്കുക:** കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലെ ഗുണം വ്യക്തമാക്കുക, അതുവഴി കുട്ടിക്കും സ്വന്തം പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ബോധ്യമാകാൻ സാധിക്കും. “നീ ദയയോടെ പെരുമാറുകയാണ്.” എന്ന് പറയുക.
- **സാനുകൂല പെരുമാറ്റം ഉടൻ അഭിനന്ദിക്കുക:**സാനുകൂല സാമൂഹിക പ്രോത്സാഹനം ഉപയോഗിക്കുക. യഥാർത്ഥ അഭിനന്ദനം നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലെ പ്രതിഫല വ്യവസ്ഥയെ സജീവമാക്കുന്നതിനാൽ, കുട്ടി ആ പെരുമാറ്റം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.“നീ പരിഗണനയോടെ പെരുമാറിയതിന് നന്ദി. എനിക്ക് അത് ഇഷ്ടമാണ്.” യഥാർത്ഥമായിരിക്കുക, ലളിതമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. കുട്ടി എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്, ഏത് ഗുണമാണ് പ്രകടമാകുന്നത് എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക. കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.“നീ പാത്രങ്ങൾ അടുക്കളയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ വീട്ടുപണിയിൽ സഹായിക്കുന്നു. നീ സഹായപരനാണ്/ക്രമബദ്ധനാണ്/ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവനാണ്.”
- **അതിർത്തിവരമ്പുള്ള വിശേഷണങ്ങളോ വൈകിയ അഭിനന്ദനമോ ഒഴിവാക്കുക.** “ഇന്നലെ നീ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ആളായിരുന്നു!” എന്നുപറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. വൈകിയ അഭിനന്ദനം അതിന്റെ പ്രോത്സാഹന മൂല്യം നഷ്ടപ്പെടുത്താം.

കുട്ടിക്ക് വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ

- കുട്ടിയുടെ വികാരമോ പെരുമാറ്റമോ ശ്രദ്ധിച്ച് അതിന് പേര് നൽകുക – വേഗത്തിൽ പ്രതികരിക്കുക, അവഗണിക്കരുത്.കുട്ടിയുടെ അടുത്തേക്ക് ചെന്നു, അവരെ നോക്കി, അവർ അനുഭവിക്കുന്നതായി തോന്നുന്ന വികാരത്തിന് പേര് നൽകുക."എനിക്ക് തോന്നുന്നു, നീ കോപത്തോടെ / ബുദ്ധിമുട്ടോടെ / ദുഃഖത്തോടെ / അസ്വസ്ഥതയോടെ ഇരിക്കുകയാണ്." എന്ന് പറയുക.
- നിങ്ങൾ ഇടപഴകുന്ന ആളുകളുടെ ഗുണങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ച് അവരെ അതിന് അഭിനന്ദിക്കുന്ന ശീലം വളർത്തുക. ആരെയെങ്കിലും കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ, അവരുടെ രൂപത്തെയോ വസ്തുസമ്പത്തിനെയോ കുറിച്ച് പറയുന്നതിനുപകരം അവരുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെടുക. ഇത് പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളോട് ചെയ്യാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഇത് അവരുടെ ആത്മമഹത്വബോധം വളർത്തുകയും ബന്ധം കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സാധ്യമായാൽ കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിന് പിന്നിലുള്ള കാരണം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ശാന്തമായ ശബ്ദത്തിൽ കുട്ടിയോട് ചോദിച്ച് കാരണം തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ സാധ്യതകൾ നിർദ്ദേശിക്കുക:
  "നിനക്ക് വിശക്കുകയാണോ? ശൗചാലയത്തിലേക്ക് പോകണമോ? വേറെ എന്തെങ്കിലും വേണമോ? മറ്റെവിടെയെങ്കിലും പോകണമോ? വേറെ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമോ? എന്തെങ്കിലും ആവശ്യമുണ്ടോ? നിനക്ക് ബോധല്പമാണോ?"
- പ്രത്യേകിച്ച് ഓട്ടിസം ഉള്ളതും സംസാരിക്കാൻ കഴിയാത്തതുമായ കുട്ടികളിൽ നിന്ന് പ്രതികരണം ലഭിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ആ ആവശ്യകം നിറവേറ്റാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, കുറ്റബോധമോ ക്ഷമാപണഭാവമോ ഇല്ലാതെ വ്യക്തമായും ശാന്തമായും തീരുമാനം അറിയിക്കുക:
  "നിനക്ക് _____ വേണമെന്ന് എനിക്ക് അറിയാം. അത് നിനക്ക് കൊടുക്കാനോ ലഭ്യമാക്കാനോ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ നല്ലായിരുന്നു. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ അത് സാധ്യമല്ല. മറ്റൊരു ദിവസം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സമയത്ത് ആയിരിക്കാം — അല്ലെങ്കിൽ ഒരിക്കലും ഇല്ലാതിരിക്കാം."
- ആവശ്യമായാൽ കുട്ടിയെ ചേർത്ത് പിടിച്ച് ആശ്വസിപ്പിക്കുക. കുട്ടി അനാവശ്യമായ പെരുമാറ്റം വർധിപ്പിച്ചാലും ഈ സമയത്ത് തീരുമാനം മാറ്റരുത്. നിങ്ങൾ വഴങ്ങി കൊടുത്താൽ, തങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് നേടാൻ ഈ രീതിയിലുള്ള പെരുമാറ്റം ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് കുട്ടി പഠിച്ചേക്കാം.
- മറ്റൊരു പ്രവർത്തനം ഉത്സാഹത്തോടെ നിർദ്ദേശിക്കുക. ഇത് ശ്രദ്ധ തിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
  "നമുക്ക് കളിക്കാം / കാണാം / എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാം / പുറത്തേക്ക് പോകാം / എന്തെങ്കിലും കഴിക്കാം / വായിക്കാം / കേൾക്കാം / വരയ്ക്കാം / നൃത്തം ചെയ്യാം / ചാടിക്കളിക്കാം..."
- കുട്ടിയെ ലേബൽ ചെയ്യുകയോ വിമർശനപരമായ പേരുകൾ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
  "നീ വളരെ മുറുകെപിടിക്കുന്നവനാണ് / ശല്യക്കാരനാണ് / അസഹനീയനാണ് / ഉപയോഗമില്ലാത്തവനാണ് / മൂഢനാണ് / ലജ്ജാകരനാണ്!" എന്നിങ്ങനെ പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇത്തരം വാക്കുകൾ കുട്ടിയുടെ ആത്മമഹത്വബോധത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.

ശ്രവണവും കാഴ്ചയും സംബന്ധിച്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കായി

വ്യത്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് തുറന്ന് സംസാരിക്കുകയും അവയെ ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. ശ്രവണവും കാഴ്ചയും സംബന്ധിച്ച വൈകല്യമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും മറ്റു എല്ലാവരെയും പോലെ അംഗീകരിക്കപ്പെടാൻ ആഗ്രഹമുണ്ട്. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ അവരെ 'വ്യത്യസ്തർ' എന്ന് കാണുന്നതിനാൽ മറ്റുള്ളവർ ലക്ഷ്യമാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കുട്ടികൾ തമ്മിൽ പങ്കിടുന്ന താൽപ്പര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ബുള്ളിയിംഗ് പോലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പുലർത്തുക, അതിനോട് ശൂന്യ സഹിഷ്ണുത (zero tolerance) നയം പിന്തുടരുക.

കുട്ടിയോടൊപ്പം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

'എനിക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളും കഴിവുകളും ഉണ്ട്' (ME Book) എന്ന Activity Guide 1 കാണുക.

ബുദ്ധിവൈകല്യം / ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (ID/ASD) ഉള്ള കുട്ടികൾക്കായി

കുട്ടിക്കായി ഒരു "ME Book" ആരംഭിക്കുക. കുട്ടിയിൽ കാണുന്ന ഓരോ പുതിയ ഗുണവും തിരിച്ചറിയുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്ത് അത് വരയ്ക്കുകയോ എഴുതുകയോ ഒട്ടിക്കുകയോ ചെയ്യുക. കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങളിലും സന്തോഷത്തോടെ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കായി (Child with VI)

കുട്ടിക്കായി വ്യക്തിഗതമായി തയ്യാറാക്കിയ ഒരു ഓഡിയോ "ME Book" റെക്കോർഡ് ചെയ്യുക. കുട്ടിയുടെ എല്ലാ ഗുണങ്ങളെയും, അവർക്ക് നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളെയും, അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് പട്ടികപ്പെടുത്തുക. ഓരോ ഗുണത്തെയും കഴിവിനെയും ബുദ്ധിശേഷിയെയും ശബ്ദത്തിലൂടെ വ്യക്തമായി അഭിനന്ദിക്കുക.
ക്ലാസ്റൂം സാഹചര്യത്തിൽ, കുട്ടികൾക്ക് പരസ്പരം തങ്ങളുടെ സഹപാഠികളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ അവസരം നൽകാം — അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതും അവർ അഭിനന്ദിക്കുന്നതുമായ ഗുണങ്ങളെയും കഴിവുകളെയും കുറിച്ച് പറയാൻ. വിദ്യാർത്ഥികൾ ജോടികളായി ചേർന്ന് പരസ്പരം ഉള്ള അനുകൂല ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനവും ആസൂത്രണം ചെയ്യാം.

ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കായി (Child with HI)

വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കൂടുതൽ വാചകങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു ദൃശ്യ "ME Book" തയ്യാറാക്കുക. കുട്ടികളെ തങ്ങളേക്കുറിച്ചും അവരുടെ സുഹൃത്തുക്കളേക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. സൈൻ ഭാഷയിലൂടെയോ ചിത്രങ്ങളിലൂടെയോ എഴുത്തിലൂടെയോ അവരുടെ ഗുണങ്ങളെയും കഴിവുകളെയും അഭിനന്ദിക്കാൻ അവസരം നൽകുക.

ധാരണ

പലതരം ബുദ്ധിശേഷികൾ (Multiple Intelligences)

നാം പാടാം, നൃത്തം ചെയ്യാം, കളിക്കാം, സംസാരിക്കാം, വരയ്ക്കാം, വായിക്കാം, എഴുതാം, ഗണിതം ചെയ്യാം, വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിക്കാം, പ്രകൃതിയെയും മൃഗങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കാം, സുഹൃത്തുക്കളെ ഉണ്ടാക്കാം, സത്യം-അസത്യം കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം, ദൈവത്തെയും പ്രകൃതിയുടെ ശക്തിയെയും കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം.

ഈ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ബുദ്ധിശേഷി ആവശ്യമാണ്. ഹോവാർഡ് ഗാർഡ്നർ അവതരിപ്പിച്ച പലതരം ബുദ്ധിശേഷികളുടെ സിദ്ധാന്തം പ്രകാരം, മനുഷ്യർക്കു ഒമ്പത് വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിശേഷികളുണ്ട്.



ഭാഷാപരമായ ബുദ്ധിശേഷി



വ്യക്തിനിഷ്ഠ ബോധപരമായ ബുദ്ധിശേഷി



ദേഹചലനാത്മക ബുദ്ധിശേഷി



പ്രകൃതിനിഷ്ഠ ബുദ്ധിശേഷി



സ്ഥലബോധപരമായ ബുദ്ധിശേഷി



അന്തർവ്യക്തിബന്ധ ബുദ്ധിശേഷി



ആത്മീയ ബുദ്ധിശേഷി



താർക്കിക–ഗണിത ബുദ്ധിശേഷി



സംഗീതബുദ്ധിശേഷി

ബുദ്ധിശേഷികൾ ജന്മനാ ഉള്ളവയാണ്. കുട്ടി വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ഇവ ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്ത തോതുകളിൽ വികസിക്കുന്നു. അഭ്യാസത്തിലൂടെ ബുദ്ധിശേഷികളെ വളർത്താൻ കഴിയുമെങ്കിലും, ഒരാൾക്ക് എല്ലാ ബുദ്ധിശേഷികളെയും പരമാവധി നിലയിൽ എത്തിക്കുക ഏകദേശം അസാധ്യമാണ്. നാം സമൂഹമായി ജീവിക്കുന്നതിനാൽ, ഒരാൾക്ക് എല്ലാ മേഖലകളിലും വിദഗ്ധനാകേണ്ടതില്ല. ഓരോരുത്തരും തങ്ങൾക്ക് നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറുന്നു. അതിനാൽ എല്ലാ ബുദ്ധിശേഷികളും ഒരുപോലെ വിലപ്പെട്ടവയാണ്. ഒമ്പത് ബുദ്ധിശേഷികളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ഇല്ലാത്ത ഒരു ലോകത്തെ നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാനാകുമോ? അപ്പോൾ എന്ത് സംഭവിക്കും?

ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ, വിവിധ ന്യൂറോബയോളജിക്കൽ ഘടകങ്ങൾ കാരണം ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ബുദ്ധിശേഷി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാതിരിക്കാം. അതിനെ ബുദ്ധിശേഷിയുടെ അഭാവമോ കുറവോ ആയി വ്യാഖ്യാനിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി താനും മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ മനുഷ്യനാണ്, ബഹുമാനത്തിനർഹനാണ് എന്ന ബോധത്തോടെ വളരാൻ സഹായിക്കുക. പ്രകൃതി അവരുടെ മസ്തിഷ്കവും ശരീരവും വ്യത്യസ്തമായി രൂപപ്പെടുത്തിയതിനാലോ, വ്യത്യസ്ത ഗുണങ്ങളും കഴിവുകളും നൽകിയതിനാലോ ആരും തന്നെ മറ്റൊരാളിനെക്കാൾ ഉന്നതനാണെന്ന് അവകാശപ്പെടാനാവില്ല.

പരിചരണക്കാരർക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അനുബന്ധത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന 'My Intelligences' വർക്ക്ഷീറ്റ് നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും പൂരിപ്പിക്കുക. അവരിൽ എത്ര പേർ തങ്ങളുടെ ബുദ്ധിശേഷികളെ പൂർണ്ണമായി ഉപയോഗിക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്ന തൊഴിൽ മേഖലയിലാണ്? നിങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളും കഴിവുകളും ബുദ്ധിശേഷികളും ചേർന്നിരിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ പ്രത്യേക സമന്വയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം ബോധ്യമുണ്ട്?

താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക:

- നിങ്ങളുടെ ആത്മമഹത്വബോധത്തെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?
- ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങളിൽ ഏതാണ് നിങ്ങളുടെ ആത്മമൂല്യബോധത്തെ രൂപപ്പെടുത്തിയത്?
- ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്വയം കുറിച്ച് എങ്ങനെ അനുഭവിക്കുന്നു?

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിശേഷികളെ മനസ്സിലാക്കുക

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയിൽ ഏത് ബുദ്ധിശേഷികളാണ് കൂടുതൽ വികസിച്ചിരിക്കുന്നത്? ഈ ഒമ്പത് മേഖലകളിൽ ഓരോന്നിലും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും? ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ ശരിയെന്ന് തോന്നുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഓരോ ബുദ്ധിശേഷിയുടെയും കീഴിലുള്ള അടയാളങ്ങളുടെ എണ്ണം എണ്ണി, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ശക്തികൾ തിരിച്ചറിയുക.



1. ഭാഷാപരമായ ബുദ്ധിശേഷി (Linguistic) – വാക്കുകളിൽ നൈപുണ്യം

- വ്യത്യസ്ത വാക്കുകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു
- ലളിതമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു
- സങ്കീർണ്ണമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും കഴിയും ചില അക്ഷരങ്ങളോ വാക്കുകളോ എഴുതാനും തിരിച്ചറിയാനും സംസാരിക്കാനും കഴിയും
- ഒന്നിലധികം ഭാഷകൾ അറിയുന്നു



2. താർക്കിക-ഗണിത ബുദ്ധിശേഷി (Logical / Mathematical) – സംഖ്യകളും തർക്കശേഷിയും മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ കഴിവ്

- ലളിതമായ തർക്കം മനസ്സിലാക്കുന്നു – ഉദാ: മഴ പെയ്യുമ്പോൾ കുട ഉപയോഗിക്കുന്നു
- കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ തർക്കം മനസ്സിലാക്കുന്നു – ഉദാ: മഴയിൽ പോകുന്ന മറ്റൊരാൾക്ക് കുട കൊടുക്കുന്നു
- സംഖ്യകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു
- ലളിതമായ കൂട്ടൽ/കുറയ്ക്കൽ ചെയ്യാൻ കഴിയും
- നല്ല താർക്കികവും ഗണിതപരവുമായ കഴിവ് കാണിക്കുന്നു



3. സ്ഥലബോധപരമായ ബുദ്ധിശേഷി (Spatial) – വസ്തുക്കളുടെ ക്രമീകരണത്തിലും സ്ഥാനം നിർണ്ണയത്തിലും കഴിവ്

- കസേര മേശയ്ക്കരികിൽ വെക്കുക, വാതിൽ തുറക്കാൻ കൈപ്പിടി തിരിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു
- വസ്തുക്കൾ വീഴാതെ സമതുലിതമായി വെക്കുന്നു
- ബോട്ടിൽ മൂടുക / കപ്പ് തളികയിൽ വെക്കുക / പന്ത് പിടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കിക്ക് ചെയ്യുക
- ജിഗ്സോ പസിലുകൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും
- രൂപരേഖകളിലും ഡിസൈനുകളിലും താൽപര്യം കാണിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം രൂപരേഖകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു



4. ദേഹചലനാത്മക ബുദ്ധിശേഷി (Bodily-Kinaesthetic) – ശരീരചലനങ്ങളിലും സമതുലിതത്വത്തിലും കഴിവ്

- ഇരിക്കുക, നിൽക്കുക, നടക്കുക
- സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- സ്വയം വസ്ത്രം ധരിക്കുക, ശുചിത്വം പാലിക്കുക, പല്ല് തേക്കുക
- പേന, സ്പൂൺ, കപ്പ് എന്നിവ പിടിക്കുക, വരയ്ക്കുക
- നൃത്തം ചെയ്യുക, ഒരു കാലിൽ നിൽക്കുക



5. സംഗീത ബുദ്ധിശേഷി (Musical) – സംഗീതത്തിൽ കഴിവ്

- സംഗീതം ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുന്നു
- ഹം ചെയ്യുന്നു / ആവർത്തനാത്മകമായ സംഗീത ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു
- പാട്ടിനൊപ്പം പാടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ശബ്ദം ചേർക്കുന്നു
- താളത്തിന് അനുയോജ്യമായി ഡ്രം അടിക്കുന്നു / സംഗീതോപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്നു
- നന്നായി പാടുന്നു / സംഗീതോപകരണം വായിക്കുന്നു



6. അന്തർവ്യക്തിബന്ധ ബുദ്ധിശേഷി (Interpersonal) – ആളുകളുമായി ഇടപെടുന്നതിലും സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നതിലും കഴിവ്

- മറ്റുള്ളവരോടു സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു
- ഒരാൾ ദുഃഖിതനാണോ സന്തോഷവാനാണോ കോപിതനാണോ ഭയപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു
- മറ്റുള്ളവരുടെ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു
- ഒരോ രണ്ടോ സുഹൃത്തുക്കൾ ഉണ്ട് / അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്നു
- പല സുഹൃത്തുക്കളുമായി അടുത്തും സ്ഥിരവുമായ ബന്ധം പുലർത്തുന്നു



7. വ്യക്തിനിഷ്ഠ ബോധപരമായ ബുദ്ധിശേഷി (Intrapersonal) – സ്വയം മനസ്സിലാക്കാനും സ്വയം വിലമതിക്കാനും കഴിവ്

- സന്തോഷം / ദുഃഖം / കോപം / വിഷമം / ഭയം എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു
- കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു
- സ്വയം ആശ്വസിപ്പിക്കാനും ശാന്തമാക്കാനും അറിയുന്നു
- സംതൃപ്തനായതായി തോന്നുന്നു
- സ്വയം ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും കാണുന്നു



8. പ്രകൃതിനിഷ്ഠ ബുദ്ധിശേഷി (Naturalistic) – പ്രകൃതിയോടും ജീവജാലങ്ങളോടും സ്നേഹം

- പൂക്കൾ, ആകാശം, മരങ്ങൾ, ജലം തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു
- സസ്യങ്ങളെയും മൃഗങ്ങളെയും സ്പർശിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു
- ഒരു വളർത്തുമൃഗം ഉണ്ട്
- ഒരു ചെടിയെ പരിപാലിക്കുന്നു
- മൃഗങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നു



9. ആത്മീയ ബുദ്ധിശേഷി (Spiritual) – സൃഷ്ടിയുടെ ശക്തിയെയും ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥത്തെയും കുറിച്ച് ചിന്തിക്കൽ

- പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം തുടങ്ങിയ ആത്മീയ ആചാരങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു
- പ്രാർത്ഥന/ധ്യാന മുറിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ മത്തിൽ ശാന്തമായി ഇരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു
- ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു
- മരണത്തെക്കുറിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു
  ജീവിതത്തെയും ജീവിക്കുന്നതിനെയും കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗം

കുട്ടിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

ഒരു വ്യക്തിക്ക് – പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു കുട്ടിക്ക് – ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ, അവരുടെ കഴിവുകൾ, അവർ മുമ്പ് ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ – ചെറുതായാലും – വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.
കുട്ടിക്ക് (അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾക്കുതന്നെ) ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. കുട്ടിയെ, മറ്റൊരാളെ, അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം പോലും "മണ്ടൻ", "ഒന്നിനും ഉപയോഗമില്ല", "പ്രയോജനമില്ലാത്തവൻ" എന്നിങ്ങനെ വിളിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. അത് ശരിയല്ല.
അതിന് പകരം, കുട്ടിയുടെ ശക്തികളിലും താൽപര്യങ്ങളിലും (നമ്മുടേതിലും) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാം. കുട്ടിയുടെ അസമർത്ഥതകളിൽ അല്ല, കഴിവുകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ, കുട്ടി തന്റെ ശക്തികളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകും. ആത്മവിശ്വാസം വർധിക്കും. പ്രശംസ പ്രചോദനമാകുന്നു. അവർ കൂടുതൽ പഠിക്കാനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും ശ്രമിക്കും. സമയത്തോടെ, പോസിറ്റീവ് പെരുമാറ്റ മാതൃകകൾ വർധിക്കുകയും ദൗർബല്യങ്ങളും അനാവശ്യ പെരുമാറ്റങ്ങളും കുറയുകയും ചെയ്യും.

പതിവായി അഭിനന്ദിക്കുക (Appreciate Often)

കുട്ടിയുടെ കഴിവുകളെയും നല്ല പെരുമാറ്റത്തെയും പ്രശംസിക്കാം. അവരുടെ രൂപത്തെയോ വസ്ത്രങ്ങളെയോ ഭൗതിക വസ്തുക്കളെയോ പ്രശംസിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഇത് പ്രധാനമാണ്.
ഇത് ഒരു പ്രധാന സന്ദേശം ഉറപ്പാക്കുന്നു:
അവരുടെ ഗുണങ്ങളും കഴിവുകളും തന്നെയാണ് അവരെ നിർവചിക്കുന്നത് – അവർക്കുള്ള വസ്തുക്കൾ അല്ല.

വ്യക്തമായി പ്രശംസിക്കുക – അതിശയോക്തിയും അസത്യമായ പ്രശംസയും ഒഴിവാക്കുക

പ്രശംസിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തമായ വിശദാംശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. യാഥാർത്ഥ്യമില്ലാത്തതോ അതിശയോക്തിയുള്ളതോ ആയ പ്രശംസ ഒഴിവാക്കണം. ഉദാഹരണം: "നിന്റെ ചിത്രം എം. എഫ്. ഹുസൈന്റെ ചിത്രത്തെക്കാൾ മികച്ചതാണ്." ഇതിന് പകരം കൂടുതൽ വ്യക്തിപരമായി പറയാം: "നീ ഉപയോഗിച്ച ചുവപ്പ് നിറം എനിക്ക് ഇഷ്ടമായി. നീ വരച്ച മരത്തിന്റെ രൂപവും വളരെ മനോഹരമാണ്." ഇത് കുട്ടിക്ക് നിങ്ങൾ ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചു കണ്ടതും ആലോചിച്ചതും വിലമതിച്ചതും ആണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇത് താരതമ്യം അല്ല, വ്യക്തിപരമായ അഭിപ്രായമാണെന്ന തോന്നൽ നൽകുന്നു. കുട്ടിയെ പ്രശംസിക്കേണ്ടത് അതേ സമയത്തുതന്നെയാണ് – രണ്ട് ദിവസത്തിന് ശേഷം അല്ല. പ്രശംസ ഉടൻ നൽകിയാൽ അത് **പോസിറ്റീവ് റീൻഫോഴ്സർ** ആയി പ്രവർത്തിക്കും. വൈകിയാൽ അതിന്റെ പ്രാധാന്യം കുറയും.

മറ്റു കുട്ടികളുമായി താരതമ്യം ഒഴിവാക്കുക

"നീ xyz പോലെ സൃഷ്ടിപരനാണ്." "xyzക്ക് സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കഴിയുന്നു, നിനക്ക് എന്തുകൊണ്ട് കഴിയുന്നില്ല?" ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രസ്താവനകൾ കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ വിലമതിക്കുന്നില്ല. ഇവ കുട്ടിയെ തന്റെ സ്വമൂല്യം ചോദ്യം ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. താരതമ്യം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയോടുള്ള വിരോധവും ഉണ്ടാകാം. ഓരോ കുട്ടിയും വ്യത്യസ്തരാണ്. അവരുടെ സ്വന്തം പുരോഗതിയെയും കഴിവുകളെയും അംഗീകരിക്കുകയാണ് ശരിയായ സമീപനം.

കാഴ്ചപ്രതിബന്ധമുള്ള കുട്ടികളിൽ ആത്മബഹുമാനം വളർത്തൽ[23]

ആത്മബഹുമാനം (Self-esteem) ഒരു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനം ആണ്. കുട്ടി സ്വയം എങ്ങനെ കാണുന്നു എന്നതാണ് ആത്മബഹുമാനം.
ഉയർന്ന ആത്മബഹുമാനം ഉള്ള കുട്ടികൾ സാധാരണയായി:

- പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറാകും
- സൗഹൃദപരരും സഹായപരരുമാകും
- കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്തബോധം കാണിക്കും

കുട്ടിയുടെ ആത്മബഹുമാനം, അവർ മറ്റുള്ളവരുമായി നടത്തുന്ന ഇടപെടലുകൾ വഴി സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു. പോസിറ്റീവ് ബന്ധങ്ങൾ അവരെ സ്വയം കൂടുതൽ നല്ല രീതിയിൽ കാണാൻ സഹായിക്കുന്നു.

എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടായേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, ചില കുട്ടികൾ അവരുടെ കാഴ്ചയെക്കുറിച്ച് പരിഹസിക്കാം, വേദനിപ്പിക്കുന്ന പേരുകളിൽ വിളിക്കാം.
ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ നിർമ്മാണാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാം.
കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക:

- "നിനക്ക് വേദന തോന്നുന്നത് ശരിയാണ്."
- "മറ്റുള്ളവർ ഒരാളെ വേദനിപ്പിക്കുന്നത് ശരിയല്ല."

ചിലർ "നിന്റെ കണ്ണിന് എന്താണ് പ്രശ്നം?" പോലുള്ള അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച മറുപടി നൽകാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. ഇത് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കും.

ഒരു മറുപടി ഇങ്ങനെ ആയിരിക്കും: "പ്രകൃതി എന്റെ കണ്ണുകൾ ഇങ്ങനെ തന്നെയാണ് സൃഷ്ടിച്ചത്. അതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളും വ്യത്യസ്തമായി സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ സൃഷ്ടിയിൽ ശരിയോ തെറ്റോ ഇല്ല."

കുട്ടി/കൗമാരക്കാരൻ എന്തിൽ കഴിവ് കാണിക്കുന്നു എന്ന് അവരെ അറിയിക്കുക. അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അവർ വിലമതിക്കുന്ന ആളുകളുമായി അവരുടെ നേട്ടങ്ങൾ പങ്കിടുക.

പ്രോത്സാഹനം വാക്കുകൾകൊണ്ടും സ്പർശംകൊണ്ടും പ്രകടിപ്പിക്കാം — ഉദാഹരണത്തിന്, തോളിൽ തട്ടിക്കൊടുക്കുക, വിജയത്തെക്കുറിച്ച് നേരിട്ട് പറയുക.

കുട്ടിയെ/കൗമാരക്കാരനെ വീട്ടുപണികളിൽ സഹായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അയൽവാസികളെ സഹായിക്കുക, തോട്ടപ്പണികൾ ചെയ്യുക, വീട്ടിനുള്ളിലെ ജോലികൾ ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവ സ്വയംപര്യാപ്തതയും ആത്മവിശ്വാസവും വർധിപ്പിക്കും.

കാഴ്ചപ്രതിബന്ധമുള്ള (VI) വ്യക്തികളെ കാണാനും പരിചയപ്പെടാനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ/കൗമാരക്കാരനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അതിലൂടെ അവർ അവരുടെ സാഹചര്യത്തെ കൂടുതൽ നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. മറ്റ് VI വ്യക്തികളുമായി കൂടിക്കാഴ്ച നടത്തുന്നത്, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ എങ്ങനെ സഞ്ചരിക്കണം, ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുകയും കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് എങ്ങനെ, സ്വന്തം അവകാശങ്ങൾക്കായി എങ്ങനെ വാദിക്കണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വ്യത്യസ്ത ദൃശ്യമാനങ്ങൾ നേടാൻ സഹായിക്കും. കൂടാതെ, അവരുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ആശങ്കകൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനും ഇത് സഹായകരമായേക്കാം.

കുട്ടിയുമായി നടത്താവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ബുദ്ധിമാന്ദ്യം / ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (ID/ASD) ഉള്ള കുട്ടി

ME പുസ്തകത്തിലെ 'My Intelligences' എന്ന പ്രവർത്തന പേജുകൾ കുട്ടിയുമായി ചേർന്ന് ചെയ്യുക. 'എനിക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളും കഴിവുകളും ഉണ്ട്' എന്ന പ്രവർത്തന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം (Activity Guide 1) കാണുക.

കാഴ്ചപ്രതിബന്ധമുള്ള (VI) കുട്ടി

വിവിധ ബുദ്ധിശേഷികളെക്കുറിച്ചും അവ ദിനചര്യയിൽ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചും കുട്ടിയുമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

ഒരു മുറി ക്രമീകരിക്കൽ, വസ്ത്രങ്ങൾ മടക്കിവെക്കൽ, പാചകം ചെയ്യൽ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏതു ബുദ്ധിശേഷികളാണ് ഉൾപ്പെടുന്നതെന്ന് കുട്ടിയെ ചിന്തിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

വയസ്സ് കൂടിയ കുട്ടികളുമായി വിവിധ തൊഴിൽ മേഖലകളുടെയും ജോലികളുടെയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കി, ഓരോ ജോലിയിലും ആവശ്യമായ ബുദ്ധിശേഷികളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാം.

ശ്രവണപ്രതിബന്ധമുള്ള (HI) കുട്ടി

മാതാപിതാക്കളും സഹായകരും കൂടുതൽ എഴുത്ത് വിവരങ്ങളുള്ള ദൃശ്യ ME പുസ്തകം ഉപയോഗിക്കാം, വ്യക്തതയ്ക്കായി. മുകളിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ സൈൻ ലാംഗ്വേജ് ഉപയോഗിക്കുക.

എനിക്ക് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാം.

ധാരണ

പഠനം

ഓരോ വ്യക്തിയും ജന്മസിദ്ധമായൊരു പഠിതാവാണ്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയിൽ ജീവിച്ചിരിക്കാനും പൊരുത്തപ്പെടാനും പഠനം സഹായിക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കവും ശരീരവും എല്ലായ്പ്പോഴും പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.കുട്ടി എങ്ങനെ മികച്ച രീതിയിൽ പഠിക്കുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക – ചില കുട്ടികൾ കാണുന്നതിലൂടെ കൂടുതലായി പഠിക്കുന്നു, ചിലർ അനുകരിച്ച് (mimicking) പഠിക്കുന്നു, ചിലർ കേൾക്കുന്നതിലൂടെ, ചിലർ വായിക്കുന്നതിലൂടെ, ചിലർ ചെയ്തു നോക്കുന്നതിലൂടെ പഠിക്കുന്നു.എല്ലാ പഠനരീതികളിലും കുട്ടിയെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും, ഓരോ ആശയവും പഠിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്ന ബഹുഇന്ദ്രിയ (multi-sensorial) സമീപനം സ്വീകരിക്കാനും കഴിയും.ദൈനംദിന ഇടപെടലുകളും പതിവ് പ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടിക്ക് സമ്മർദ്ദമില്ലാതെ പഠിക്കാനും പരിശീലിക്കാനും സഹായകരമാക്കാം.കുട്ടി മനസ്സിലാക്കുന്ന ഭാഷയിലും രീതിയിലും, എത്ര ചെറുതായാലും, ഓരോ നേട്ടത്തെയും പുരോഗതിയെയും പ്രശംസിക്കുക.എല്ലാ കുട്ടികളും എല്ലാ ബുദ്ധിശേഷികളിലും ഒരുപോലെ പുരോഗതി കാണിക്കണമെന്നില്ല.

ഒരിക്കൽ കുട്ടി 'പ്രതീക്ഷിച്ച നിലവാരം' അല്ലെങ്കിൽ 'സാധാരണ മാനദണ്ഡം' കൈവരിക്കാത്തപ്പോൾ നമുക്ക് നിരാശ തോന്നാം.ഓരോ കുട്ടിയും വ്യത്യസ്തരാണ്, അവർക്ക് വ്യത്യസ്ത വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടി വരാം.നാം സ്വീകരിക്കുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കഴിവുകളിൽ (പരിമിതമായാലും) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, പിന്നെ മുന്നോട്ട് പോകുക.നാം വായിക്കുകയും ഗവേഷണം നടത്തുകയും ചെയ്ത് സ്വയം അറിയിക്കുകയും വിദ്യാഭ്യാസം നേടുകയും ശക്തരാകുകയും ചെയ്യാം.നാം Practice-Repeat-Persevere ചെയ്യുകയും വിദഗ്ധരുടെയും പ്രൊഫഷണലുകളുടെയും സഹായം തേടുകയും ചെയ്യാം.

ദിവസേനയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളും ദിവസത്തിലെ പ്രധാന സംഭവങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി പങ്കുവെക്കുക.
ഇത് കുട്ടിക്ക് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പങ്കാളിത്തം തോന്നാൻ സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടിയെയും അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാൻ ക്ഷണിക്കുക. ഈ അവസരം കുട്ടിയുടെ കഴിവുകൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുക. സംഭവങ്ങൾ നിങ്ങളാലും കുട്ടിയാലും എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാമായിരുന്നുവെന്ന് ചർച്ച ചെയ്ത് നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൈപ്പറ്റുക.

എല്ലാ ഒമ്പത് ഇന്റലിജൻസുകളിലെയും വികസനം പരിഗണിക്കുക.
ഓരോ ഇന്റലിജൻസും വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില നിർദേശിത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടിയുമായി നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനാകുന്ന കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടി ആലോചിക്കുക.



1. ഭാഷാ ബുദ്ധി (Linguistic Intelligence)

- വ്യക്തമായി, മന്ദഗതിയിൽ സംസാരിക്കുക
- ഒരേ വസ്തുവിന് ഒരേ വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുക
- രണ്ട് ആശയങ്ങൾ ചേർക്കുക - ചുവപ്പ് പൂവ്, നീല ഷർട്ട്
- മൂന്ന് ആശയങ്ങൾ ചേർക്കുക - ചുവപ്പ് റോസ് പൂവ്, നീല കോട്ടൺ ഷർട്ട്
- യോഗ്യമായപ്പോൾ മറ്റൊരു ഭാഷയിലെ വാക്കുകൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക



2. തർക്ക / ഗണിത ബുദ്ധി (Logical / Mathematical Intelligence)

- ചെറിയ സംഖ്യകൾ ഉപയോഗിക്കുക - ഒരു പ്ലേറ്റ്, രണ്ട് കപ്പുകൾ
- ലളിതമായ തർക്കം വിശദീകരിക്കുക - വിശക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ക്ഷീണിച്ചാൽ വിശ്രമിക്കുക, മൂത്രമൊഴിക്കേണ്ടതായി തോന്നുമ്പോൾ ശൗചാലയത്തിലേക്ക് പോകുക, കൈകൾ നനഞ്ഞാൽ തുടയ്ക്കുക
- കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ തർക്കം വിശദീകരിക്കുക - കാലിന് പരിക്ക് വരാതിരിക്കാനായി ചെരുപ്പ് ധരിക്കുക, മഴയിൽ പുറത്തേക്ക് പോകുന്നവർക്ക് കുട കൊണ്ടുപോകുക
- കൂട്ടൽ അല്ലെങ്കിൽ കുറവ് വിശദീകരിക്കുക - പഴങ്ങൾ ചേർക്കുക, മിഠായി പങ്കിടുക
- കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ തർക്കവും ഗണിത കഴിവുകളും വിശദീകരിക്കുക



3. സ്ഥലംബന്ധിയായ ബുദ്ധി (Spatial Intelligence)

- കുഞ്ഞിനെ വലിയ വസ്തുക്കൾ ക്രമീകരിക്കാനും വയ്ക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കസേര മേശയ്ക്ക് സമീപം വയ്ക്കുക
- വസ്തുക്കളെയും/ബ്ലോക്കുകളെയും സമതുലിതമായി വയ്ക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അവ വീഴാതെയോ മറിഞ്ഞുപോകാതെയോ ഇരിക്കാനുള്ള വിധത്തിൽ
- കുഞ്ഞിനെ വാതിലുകൾ തുറക്കാനും അടയ്ക്കാനും, പന്ത് കിക്കുചെയ്യാനും, ഹാൻഡിലുകൾ തിരിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുപ്പിക്ക് മൂടി ഇടാനും/കപ്പ് സോസറിൽ വയ്ക്കാനും, പന്ത് പിടിക്കാനും, പേപ്പർ മടക്കാനും കുഞ്ഞിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- ജിഗ്സോ പസിലുകൾ പരിഹരിക്കാനും, പുസ്തകത്തിലോ മാസികയിലോ പേജുകൾ തിരിക്കാനും, വസ്ത്രങ്ങൾ മടക്കാനും കുഞ്ഞിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക



4. ശാരീരിക-കൈനൈസ്തെറ്റിക് ബുദ്ധി

- കുഞ്ഞിനെ ഇരിക്കാൻ, നിൽക്കാൻ, പിന്തുണയോടെ നടക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക; പിന്നീട് പിന്തുണയുടെ അളവും ദൈർഘ്യവും കുറയ്ക്കുക
- കുഞ്ഞിനെ സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും, വസ്ത്രം ധരിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുഞ്ഞിനെ വൃത്തിയാക്കൽ, ശൗചക്രിയകൾ, പല്ലുതേക്കൽ, കളിപ്പാട്ടങ്ങളോടെ കളിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുഞ്ഞിനെ വരയ്ക്കൽ, പെയിന്റിംഗ്, മണ്ണുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുഞ്ഞിനെ നൃത്തം ചെയ്യാൻ, ഒരു കാൽ കൊണ്ട് ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ, ട്രൈസൈക്കിൾ, സൈക്കിൾ ഓടിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക



5. സംഗീത ബുദ്ധി

- വിവിധ ശബ്ദങ്ങളിലേക്കു ശ്രദ്ധ തിരിക്കുക - കാറ്റിന്റെ ശബ്ദം, വെള്ളം വീഴുന്ന ശബ്ദം, പക്ഷികളുടെ വിളി, ട്രാഫിക്, വീട്ടുപകരണങ്ങളുടെ ശബ്ദം, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശബ്ദം, കൈയടി തുടങ്ങിയവ
- സംഗീതം കേട്ട് ഇരിക്കുക - അത് നിങ്ങളെ എങ്ങനെ അനുഭവിപ്പിച്ചതെന്ന് പറയുക
- കുട്ടിയെ ഹം ചെയ്യാൻ / ആവർത്തിക്കുന്ന സംഗീത ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ, ശബ്ദമുയർത്താൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- സംഗീതത്തോടൊപ്പം തപ്പാട്ടം അടിക്കാൻ / സംഗീതോപകരണം ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുട്ടിയെ പാട്ടിനൊപ്പം പാടാൻ / ഒറ്റയ്ക്ക് പാടാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക; ഒരു സംഗീതോപകരണം വായിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക



6. അന്തർവ്യക്തി ബുദ്ധി (Interpersonal Intelligence)

- കുട്ടിക്കു നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ കാണിച്ചും വിശദീകരിച്ചും കൊടുക്കുക; നല്ലത് / മോശം എന്നീ ചില വികാരവാക്കുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങാം
- കൂടുതൽ വികാരങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക - കോപം, ദുഃഖം, ഭയം
- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും മുഖഭാവങ്ങളും കുട്ടിയോട് അനുകരിക്കാൻ പറയുക, അതിന് പേര് പറയുക - ഇത് എന്റെ കോപമുള്ള മുഖം, ദുഃഖമുള്ള മുഖം മുതലായവ
- മൂന്നാം വ്യക്തി ദുഃഖിതനോ സന്തോഷമുള്ളവനോ കോപമുള്ളവനോ ഭയന്നവനോ ആണെങ്കിൽ അത് വിശദീകരിക്കുക
- കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ വികാരങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക
- കുട്ടിയെ മറ്റ് കുട്ടികളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുട്ടിയെ മുതിർന്നവരോട് അനുയോജ്യമായി പെരുമാറാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക



7. ആത്മബോധ ബുദ്ധി (Intrapersonal Intelligence)

- കുട്ടി അനുഭവിച്ചേക്കാവുന്ന വികാരം പേരുപറഞ്ഞ് വ്യക്തമാക്കുക - നല്ലത് / മോശം എന്നിവയിൽ നിന്ന് തുടങ്ങുക; തുടർന്ന് സന്തോഷം, ദുഃഖം, കോപം, ഭയം എന്നിവ പരിചയപ്പെടുത്തുക
- കുട്ടിയെ സന്തോഷം / ദുഃഖം / കോപം / വിഷമം / ഭയം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുട്ടിയുടെ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ വികാരങ്ങൾക്ക് പേര് പറയുക - അസഹനം, വിഷമം, അസൂയ
- സ്വയം ആശ്വസിപ്പിക്കാനും ശാന്തമാകാനും കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക - ഇരിക്കുക, കരയുക, ചാടുക, തലയണ അടിക്കുക, സംസാരിക്കുക, സ്വയം ചേർത്ത് പിടിക്കുക, മാതാപിതാവിനെയോ അധ്യാപകനെയോ സുഹൃത്തെയോ ചേർത്ത് പിടിക്കുക



8. പ്രകൃതിബോധ ബുദ്ധി (Naturalistic Intelligence)

- കുട്ടിയെ പ്രകൃതിയെ നിരീക്ഷിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കുട്ടിയോടൊപ്പം ഇരുന്ന് പൂക്കൾ, ആകാശം, മരങ്ങൾ, വെള്ളം എന്നിവ കാണുക
- കുട്ടിയെ സസ്യങ്ങളെയും മൃഗങ്ങളെയും സ്പർശിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- ഒരു വളർത്തുമൃഗം വളർത്തുക, ഒരു ചെടിയെ പരിപാലിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക
- മൃഗങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക



9. ആത്മീയ ബുദ്ധി (Spiritual Intelligence)

- പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം പോലുള്ള മതപരമായോ ആത്മീയമായോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടി നിരീക്ഷിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- പ്രാർത്ഥന / ധ്യാന മുറിയിലോ പ്രാർത്ഥന / ധ്യാന പായയിലോ ശാന്തമായി ഇരിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- മനുഷ്യരോടും സസ്യങ്ങളോടും മൃഗങ്ങളോടും കരുണയോടെ പെരുമാറുന്നതിനേക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക
- ദൈവം, മരണം, ജീവിതം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകുക

പഠനവും ടെലിവിഷൻ / സ്ക്രീൻ സമയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വെല്ലുവിളികളും

ടെലിവിഷൻ വളരെ ആകർഷകമായ വിനോദരൂപമാണ്. ചില ചാനലുകൾ വിദ്യാഭ്യാസപരമാണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. ടെലിവിഷൻ / സ്ക്രീൻ സമയത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ ചുവടെപ്പറയുന്നതുപോലെയാണ്:

- പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, ടെലിവിഷൻ / സ്ക്രീൻ കാണുന്നതിനെക്കാൾ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോഴും കളിക്കുമ്പോഴും വീട്ടിലെ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും മസ്തിഷ്കം കൂടുതൽ സജീവമാണെന്ന്. Itഇത് ശാന്തമായെങ്കിലും ചിന്തനമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആൽഫ തരംഗ മാതൃക സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ജാഗ്രത, സജീവ ചിന്ത, തർക്കശേഷി, യുക്തിചിന്ത എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇടത് മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ബീറ്റാ തരംഗങ്ങൾ കുറയുന്നു.
- ടെലിവിഷൻ / സ്ക്രീൻ കാണുമ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിൽ പുറത്തുവരുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ 'നന്നായി തോന്നുന്ന' ഒരു അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.തങ്ങൾക്ക് നല്ലതല്ലെന്ന് അറിയുന്നിട്ടും, ടി. വി / സ്ക്രീൻ ഓഫ് ചെയ്യാൻ കാണുന്ന വ്യക്തിക്ക് തോന്നാറില്ല.

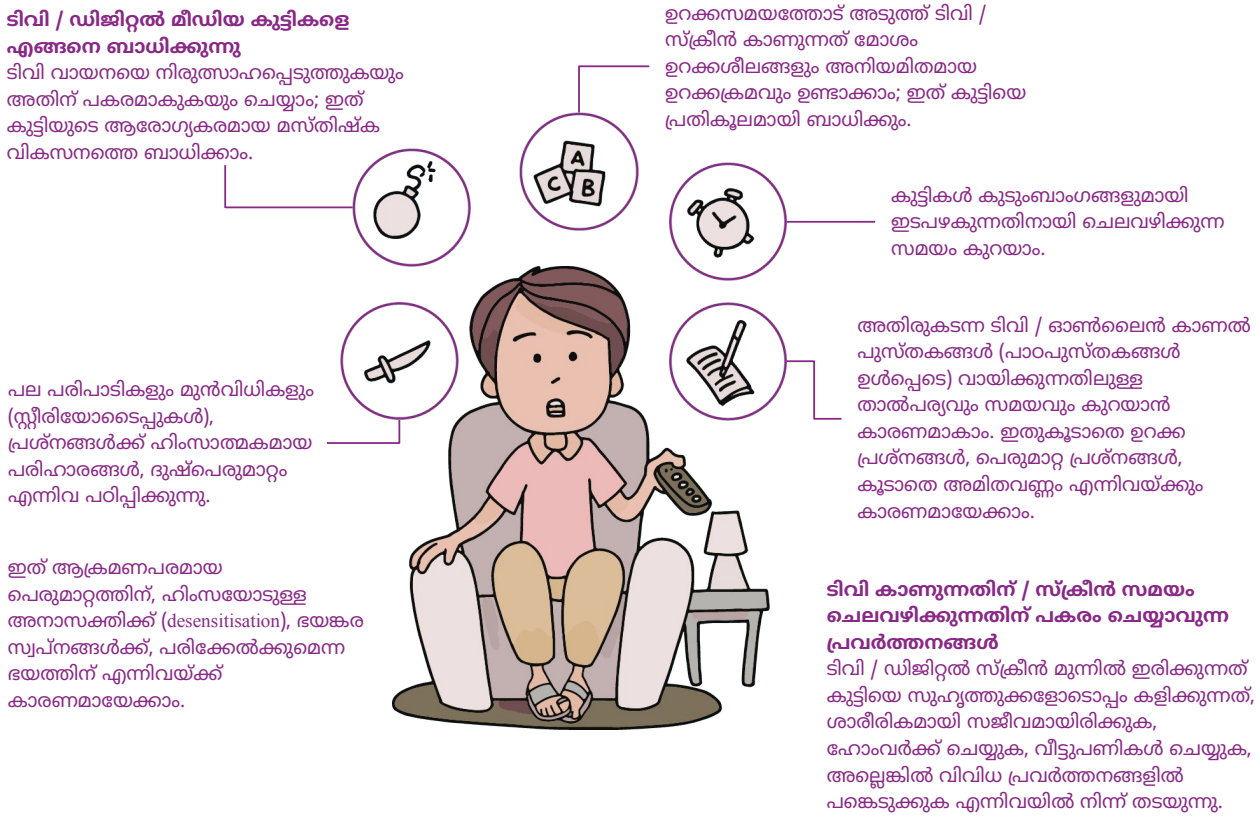
ടിവി / സ്ക്രീൻ സമയം ചിന്തശേഷിയും കല്പനാശക്തിയും കുറയ്ക്കുന്നു
ടിവിയിലോ ഡിജിറ്റൽ സ്ക്രീനുകളിലോ വരുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ശബ്ദവും വെളിച്ചപ്രഭാവങ്ങളും സഹിതമാണ്. ഒരു പുസ്തകത്തിനെതിരെ, ഇതിൽ നിറങ്ങളും ശബ്ദങ്ങളും ദൃശ്യങ്ങളും എല്ലാം തയ്യാറായിത്തന്നെ ലഭിക്കുന്നു. അതിനാൽ കുട്ടിക്ക് ഒന്നും സ്വയം കല്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

- മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വലത് ഭാഗം (right brain) ടി.വി./സ്ക്രീൻ കാണുമ്പോൾ വിവരങ്ങൾ സജീവമായി വിലയിരുത്താതെ ശോഷിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതാണ് നമ്മുടെ വികാരങ്ങളുടെ കേന്ദ്രവും. ഈ സമയത്ത് മസ്തിഷ്കം ആഴത്തിലുള്ള മാനസിക തലത്തിൽ പ്രോഗ്രാം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇത് കാണുന്നവർക്ക് ഒരു മാതൃക (role model) നൽകുന്നു. കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ഓൺലൈനിലോ ടി.വി.-യിലോ കാണുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളുടെയും ആങ്കർമാരുടെയും നടന്മാരുടെയും പെരുമാറ്റം അനുകരിക്കാൻ തുടങ്ങും. കൗമാരക്കാർ അവരുടെ വസ്ത്രധാരണവും സംസാരശൈലിയും പെരുമാറ്റ രീതികളും പകർത്താൻ തുടങ്ങും.
- കാർട്ടൂണുകളിലും സിനിമകളിലും/സീരിയലുകളിലും ഹിംസ ഒരു സാധാരണ വിഷയം ആണ്. കുട്ടി യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഹിംസ ഉപയോഗിച്ച് പരിഹരിക്കാൻ പഠിച്ചേക്കാം. സാധാരണയായി കോപവും സംഘർഷങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മറ്റു മാർഗങ്ങൾ കാണിക്കപ്പെടാറില്ല; ആക്രമണ സ്വഭാവം മാത്രമാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്.
- ടി.വി./സ്ക്രീൻ സമയം സജീവമായ കളിയും വ്യായാമവും സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും വായന ശീലവും കുറയ്ക്കുന്നു.
- ടി.വി./ഓൺലൈനിൽ കാണിക്കുന്ന പരസ്യങ്ങൾ സാധാരണ പരിപാടികളേക്കാൾ കൂടുതൽ ശബ്ദത്തോടെയാണ് വരുന്നത്. കുട്ടികൾ പരസ്യങ്ങളിലെ അവകാശവാദങ്ങളെ ചോദ്യം ചെയ്യാറില്ല; പ്രശസ്ത വ്യക്തികൾ ഉൽപ്പന്നങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവയെ സത്യമായി വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇതുവഴി കുട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ വർധിക്കാം. വിജയം, പ്രശസ്തി എന്നിവ വ്യക്തിയുടെ ഗുണങ്ങൾ, കഴിവുകൾ, പരിശ്രമങ്ങൾ എന്നിവയേക്കാൾ ഭൗതിക വസ്തുക്കളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങാം.
- ടെലിവിഷൻ/ഓൺലൈൻ ഗെയിമുകൾ/വീഡിയോകൾ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമായ വിനോദ മാർഗങ്ങളാണ്. ചലനപരിമിതിയോ സംസാരപരിമിതിയോ ഉള്ള കുട്ടികളെ തിരക്കിലാക്കാൻ ഇത് എളുപ്പ മാർഗമായി തോന്നാം. എന്നാൽ കഥ പറയൽ, ചിത്രങ്ങളുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കൽ, ഒരുമിച്ച് വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യൽ തുടങ്ങിയ ബദൽ മാർഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഇവയ്ക്ക് കൂടുതൽ സമയംയും പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്, പക്ഷേ ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്താനും കുട്ടിയുടെ സമഗ്ര വികസനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

കമ്പ്യൂട്ടർയും വീഡിയോ ഗെയിമുകളും

- ഇവ ടെലിവിഷനേക്കാൾ കുറച്ച് കൂടുതൽ ഇടപെടലുള്ളവയാണ്. എന്നാൽ ഇവയും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും കുറയ്ക്കുന്നു. ഇവയുടെ മസ്തിഷ്ക തരംഗങ്ങളിലെ സ്വാധീനം ടി.വി.-യുമായി സമാനമാണ്. ഹിംസാത്മക ഗെയിമുകൾ ഹിംസാത്മക പെരുമാറ്റത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു. ഓൺലൈൻ ഗെയിമിംഗ് ലഹരിയാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്; അതിനാൽ കുട്ടിയുടെ ഗെയിമിംഗ് പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നിരീക്ഷിക്കാം.
- ബുദ്ധിബാധകളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയും സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആശങ്കകൾ ഉള്ളതിനാൽ, ടി.വി. കാണുന്നതും ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതും നമ്മുടെ മേൽനോട്ടത്തിലും മാർഗനിർദ്ദേശത്തിലും ആയിരിക്കണം. കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പഠിക്കാൻ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്. "Safety Rules 1: Internet Safety" എന്ന സാമൂഹിക സ്ക്രിപ്റ്റ് (Suvidha Kit) കാണുക.
- LearningWorks for Kids (വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വീഡിയോ ഗെയിം കളിയെ ഉപയോഗിച്ച് അക്കാദമിക്, സാമൂഹിക, മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഒരു ഓൺലൈൻ പ്രോഗ്രാം വികസിപ്പിച്ച പ്ലാറ്റ്ഫോം) പ്രകാരം:

- “Autism Spectrum Disorder (ASD) ഉള്ള കുട്ടികളുടെ അക്കാദമിക്, സാമൂഹിക, മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള സാധ്യത വീഡിയോ ഗെയിമുകൾക്കുണ്ട്. 1996-ൽ നടത്തിയ ഗവേഷണം ASD ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്ക് കമ്പ്യൂട്ടറുകളോട് ആകർഷണം ഉണ്ടാകാൻ മൂന്ന് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ നിർദേശിച്ചു: കമ്പ്യൂട്ടറുകളിൽ സാമൂഹിക ഘടകങ്ങൾ ഇല്ല, അവ സ്ഥിരതയുള്ളതും പ്രവചിക്കാവുന്നതുമാണ്, കൂടാതെ കുട്ടികൾക്ക് പ്രവർത്തനത്തിന്റെ വേഗത നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും...”
  ASD ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകമായ ദൃശ്യ-സ്ഥലബോധ (visuospatial) കഴിവുകൾ കാണിക്കാറുണ്ട്. ഇത് ന്യൂറോ സൈക്കോളജിക്കൽ പരിശോധനകളിൽ പലപ്പോഴും വ്യക്തമാകുകയും അവരെ വീഡിയോ ഗെയിമുകളിലേക്ക് ആകർഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓട്ടിസം രോഗനിർണയം ലഭിച്ച കുട്ടികളിൽ വീഡിയോ ഗെയിമുകളുടെ അതിരുകടന്ന ഉപയോഗത്തെയും അടിമത്തത്തെയും കുറിച്ച് യുക്തിസഹമായ ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും, അവയെ പഠനത്തിനായി മികച്ച ഉപകരണങ്ങളാക്കുന്ന ചില പ്രത്യേക സവിശേഷതകളും അവയ്ക്കുണ്ട്.



ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾ കുട്ടികൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കാണുന്നുവെന്ന് മനസ്സിൽ വെക്കണം.
കുട്ടികൾ അധികമായി ടെലിവിഷൻ കാണുകയോ കൂടുതൽ വീഡിയോ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്ന് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ആദ്യം അത് നാം തന്നെ പ്രാവർത്തികമാക്കണം. പ്രചോദനമേകുന്ന മാതൃകകളാകുക.ചില കുടുംബങ്ങൾ ടെലിവിഷൻ ഒരിക്കലും കാണാറില്ല. ഇതുവഴി വ്യക്തിപരമായ ഇടപെടലുകൾക്കും മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സമയം ലഭിക്കും. ചില കുടുംബങ്ങൾ ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതിന് ഒരു പരിധി നിശ്ചയിക്കാം – ഉദാഹരണത്തിന്, ദിവസവും അരമണിക്കൂർ മാത്രം.

ടെലിവിഷനും അതിരുകടന്ന വീഡിയോ ഗെയിമുകളും ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷഫലങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക. നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന സമയപരിധി കൃത്യമായി പാലിക്കുക, അതിലൂടെ കുട്ടിയും അതിനെ പിന്തുടരാൻ പ്രോത്സാഹിതനാകുന്നു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള പരിപാടികൾ ഇടയ്ക്കിടെ കുട്ടിയോടൊപ്പം ഇരുന്ന് കാണുന്നത് അവയിൽ എത്തിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായകരമാണ്. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിയുമായി ചർച്ച ചെയ്യാനും സംവദിക്കാനും ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഉദാഹരണത്തിന്, ചുംബനം കാണിക്കുന്ന ഒരു ദൃശ്യമോ, ഉള്ളടക്കി സംബന്ധിച്ച ഒരു പരസ്യമോ കാണുമ്പോൾ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കുള്ള സ്പർശനിയമങ്ങൾ (touching rules)യും വസ്ത്രധാരണ നിയമങ്ങളും (clothing rules)യും കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ അത് ഒരു അവസരമായി ഉപയോഗിക്കാം.

സ്വന്തമായി വായനക്കും ഔട്ട്ഡോർ / ഇൻഡോർ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമായി സമയം ഉൾപ്പെടുത്തുക.

ഇത് കുട്ടിയെയും അതുപോലെ ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.

എല്ലാ ലിംഗങ്ങളിലുമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പലവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും.

ആശയങ്ങൾ

ലിംഗപക്ഷപാതം കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ ബാധിക്കുന്നു. ഇത് അവരുടെ സമഗ്ര വികസനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. സമൂഹം ചിലപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് നിർബന്ധിതമായ ലിംഗഭൂമികകൾ നൽകുന്നു. ആൺകുട്ടികൾ ഇങ്ങനെ ആയിരിക്കണം, പെൺകുട്ടികൾ അങ്ങനെ ആയിരിക്കണം എന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇതിനെ സ്റ്റെരിയോടൈപ്പ് (മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച ധാരണ) എന്ന് വിളിക്കുന്നു.**ഇത് എല്ലാ കുട്ടികളെയും ബാധിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ സ്നേഹപരവും മൃദുവുമായ സ്വഭാവം കാണിക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കാതിരിക്കാം. പെൺകുട്ടികൾക്ക് തങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കളികളിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കാം.**

കുട്ടികൾ അവരുടെ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നാണ് പഠിക്കുന്നത്. വീട്ടിലെയും സ്കൂളിലെയും ആളുകൾ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്ന് അവർ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ആരാണ് എന്ത് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് അവർ കാണുന്നു. പരസ്യങ്ങൾ, സിനിമകൾ, സീരിയലുകൾ എന്നിവയും കുട്ടികളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. വലിയവർ ലിംഗം, പരമ്പരാഗതം, സമൂഹനിയമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് കുട്ടികൾ കേൾക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം അവരുടെ ചിന്തകളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.അതുകൊണ്ട് നാം പറയുന്ന വാക്കുകളും നമ്മുടെ പെരുമാറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കണം. ലിംഗത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ജാഗ്രത വേണം. കുട്ടികളെ വിശേഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ സമത്വമുള്ള വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കണം. ബുദ്ധിയും കഴിവും ഒരു പ്രത്യേക ലിംഗത്തിനുള്ളതല്ല.

ഉദാഹരണത്തിന്, ആൺകുട്ടികളെ “സജീവനും ബുദ്ധിമാനും” എന്ന് പറയാറുണ്ട്. പെൺകുട്ടികളെ “സുന്ദരിയും കഴിവുള്ളവളും” എന്ന് പറയാറുണ്ട്. ഇത് ശരിയായ സമീപനം അല്ല. ഇത് കുട്ടികളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു.

എല്ലാ ലിംഗങ്ങളിലുമുള്ള കുട്ടികളും ഒരുപോലെ ബുദ്ധിമാന്മാരാണ്. അവർക്കെല്ലാം പല കഴിവുകളും നല്ല ഗുണങ്ങളും ഉണ്ട്. നാം കുട്ടികളെ ഒരുപോലെ മനുഷ്യരായി കാണണം. എല്ലാവർക്കും ബഹുമാനവും മാന്യതയും അർഹമാണ്. ഒരു വ്യക്തി ഒരു പ്രത്യേക ലിംഗത്തിൽ ജനിച്ചതുകൊണ്ട് മാത്രം കൂടുതൽ വിലമതിക്കപ്പെടാൻ കഴിയില്ല.

പരിചരണക്കാരർക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

പേജ് 32-ൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഗുണങ്ങളുടെ പട്ടിക നോക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന ഗുണങ്ങൾക്ക് ടിക്ക് (✓) ചെയ്യുക. ഉദാഹരണത്തിന്, 'ശാന്തസ്വഭാവം' എന്ന് നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പൊതുവെ ശാന്തസ്വഭാവമുള്ള വ്യക്തിയാണെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അതിന് ടിക്ക് ചെയ്യുക. എല്ലായ്പ്പോഴും ശാന്തനായിരിക്കണം എന്നർത്ഥമല്ല. പക്ഷേ പൊതുവെ നിങ്ങൾ ശാന്തസ്വഭാവക്കാരനാണെങ്കിൽ അത് ടിക്ക് ചെയ്യാം.

ഇപ്പോൾ വീണ്ടും പട്ടിക പരിശോധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ലിംഗത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗപരിചയമുള്ള ഒരു കുടുംബാംഗത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ഒരു സ്ത്രീയായി തിരിച്ചറിയുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ, സാമൂഹികമോ തൊഴിൽപരമായ ഇടങ്ങളിലോ പുരുഷൻ, ട്രാൻസ് വ്യക്തി, അല്ലെങ്കിൽ ലിംഗഭേദ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്ക് പുറത്തുള്ള (gender non-conforming) ഒരാളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. അവർക്കുള്ള ചില ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റും മറ്റൊരാളുടെ ലിസ്റ്റും താരതമ്യം ചെയ്യുക. ഇതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക:

- എന്തെങ്കിലും ഗുണങ്ങൾ രണ്ടാമത്തെ ലിസ്റ്റിലും പൊതുവായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടോ?
- എന്തെങ്കിലും ഗുണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണോ?
- നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ ചില ഗുണങ്ങൾ പ്രത്യേക ലിംഗത്തിലെ ആളുകളിൽ മാത്രമേ കാണപ്പെടൂ എന്ന്? ആണെങ്കിൽ, ഏതാണ്?
- മറ്റൊരാളുടെ ലിസ്റ്റിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള, നിങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിൽ ഇല്ലാത്ത ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങൾ ആ ഗുണം പ്രകടിപ്പിച്ച ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യം ഉണ്ടോയെന്ന് ഓർമ്മിക്കാമോ? ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ധൈര്യമുള്ളതായി അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ധൈര്യമുള്ളതായി തോന്നിയ ഒരു സന്ദർഭം ഓർമ്മിക്കുക. ആ ഗുണം നിങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിച്ചതിന് കാരണം എന്തായിരുന്നു? ആ ഗുണം പ്രകടിപ്പിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയൊരു അനുഭവം അനുഭവിച്ചു? വ്യത്യസ്തമായ എല്ലാ ഗുണങ്ങൾക്കും സമാനമായൊരു ചിന്തനപ്രവൃത്തി നടത്തുക.
- നിങ്ങൾ തന്നെ അടയാളപ്പെടുത്തിയ ഗുണങ്ങളിൽ എത്രം സാധാരണയായി മറ്റൊരു ലിംഗത്തിലെ ആളുകളിൽ കൂടുതൽ വികസിച്ചിരിക്കുന്നു?
  എല്ലാ മനുഷ്യ ഗുണങ്ങളും ജനനത്തോടെയുള്ളവയാണ്. ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവങ്ങളും പോലെ, ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്തമെന്ന തരത്തിലുള്ള വികസനം കാണുന്നു. ഗുണങ്ങൾ ലിംഗപരമായി പ്രത്യേകമല്ല. പേശികളുപോലെ, എല്ലാത്തിലുമായി ഈ ഗുണങ്ങളും ഉണ്ട്. സാധാരണയായി പുരുഷന്മാരിൽ പേശികൾ കൂടുതൽ വികസിച്ചിരിക്കും എങ്കിലും, നമ്മൾ അവയെ "പുരുഷൻ പേശി" എന്നു വിളിക്കാറില്ല; അതുപോലെ, ഒരു ഗുണം പ്രത്യേക ലിംഗത്തിലുള്ള ആളുകളിൽ കൂടുതൽ വികസിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നാണെങ്കിൽ, അതിനെ പുരുഷൻ/സ്ത്രീ പാത്രമായി അടയാളപ്പെടുത്തരുത്.

ഗുണങ്ങളെ "സ്ത്രീ""പുരുഷൻ""സാധാരണ" എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത് പരിധിമിതിയുള്ളതാണ്. ഇത്തരം ലേബലുകൾ പലപ്പോഴും ആളുകളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ, മറ്റൊരു ലിംഗത്തിനുമായി സാധാരണയായി ബന്ധപ്പെട്ട ഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നത് തടയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ ലേബലുകൾ "അവാൻ ഈ ഗുണം കാണിക്കുന്നത് ശരിയല്ല" എന്നു കാണിച്ചുപറയാനും ചൊല്ലാനും ഉപയോഗിക്കപ്പെടാറുണ്ട് – ഉദാഹരണത്തിന്, സിസി ബോയ്, ടോം-ബോയി/ഗേൾ, 50-50.

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ചില തൊഴിൽ മേഖലകൾ പ്രത്യേക ലിംഗത്തിനു മാത്രമേ അനുയോജ്യമാകൂ എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?
പരമ്പരാഗതമായി ചില തൊഴിൽ മേഖലകൾ പുരുഷന്മാർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും മാത്രമേ ചെയ്യാൻ സാധിക്കൂ എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ കേട്ടോ കണ്ടോ മറ്റൊരു ലിംഗത്തിലുള്ള ആളുകൾ ഈ ജോലി ചെയ്യുന്നത്? ഉദാഹരണത്തിന്, പുരുഷ നഴ്സുമാർ ഉണ്ടാകാമോ? സ്ത്രീ ക്യാബ് ഡ്രൈവർ/പൈലറ്റുമാർ ഉണ്ടാകാമോ? എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മനുഷ്യഗുണങ്ങളും എല്ലാ ലിംഗങ്ങളിലും ഉണ്ട്. ഏതൊരു ലിംഗത്തിലുള്ള മുതിർന്നവരും അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയും.

ആത്മപരിശീലനവും ചർച്ചയും നടത്തുക
ബഹുദൂരം ലിംഗപാരമായ മുൻവിധികളും ലിംഗത്തിനനുസരിച്ചുള്ള വേഗതാപരമായ പീഡനങ്ങളും പ്രായോഗികമായി ഉദ്ഭവിക്കുന്നത്, കഴിവുകൾ, സിദ്ധാന്തങ്ങൾ, ഗുണങ്ങൾ, ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് ലിംഗഭേദപേരിട്ടിട്ടുള്ള മൂല്യം നൽകപ്പെട്ടതിൽ നിന്നാണ്.

ദൈനന്ദിനപ്രവൃത്തിയിൽ

എല്ലാ ലിംഗത്തിലുമുള്ള ആളുകളും കഴിവുള്ളവരാണെന്നും ചെയ്യാൻ അവർക്ക് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തും ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നും കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക. എല്ലാ ലിംഗത്തിലുള്ള ആളുകളും ഒരേ ജോലി ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ കാണിക്കുക - ഡോക്ടർമാർ, അധ്യാപകർ, പൈലറ്റുമാർ, പോലീസ്, വീട്ടുജോലിക്കാർ, തയ്യൽക്കാർ, പാചകക്കാർ, ശാസ്ത്രജ്ഞർ, നർത്തകർ, കലാകാരന്മാർ, ഡ്രൈവർമാർ, ശിശു പരിചാരകർ, നഴ്സുമാർ, തുടങ്ങിയവർ. ഈ കാര്യങ്ങൾ ഊട്ടി ഉറപ്പിക്കുന്ന നിരവധി വീഡിയോകൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ ഉണ്ട്. കുട്ടികളോടൊപ്പം ഇവ കാണുന്നത് തീർച്ചയായും ലിംഗപരമായ സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകൾ തകർക്കാൻ സഹായിക്കും.

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലും/സ്കൂളിലും, പങ്കുവെക്കുന്ന ചുമതലകളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ലിംഗബന്ധമില്ലാതെ ക്രമീകരിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു പെൺകുട്ടി മേശ ഒരുക്കുന്നതിന് ചുമതല കിട്ടിയാൽ, ആൺകുട്ടി ഭക്ഷണം സെർവ് ചെയ്യുന്നതിന് ചുമതല വഹിക്കാം. അതുപോലെ, ഒരു ആൺകുട്ടി തോട്ടമണയ്ക്കൽ സഹായത്തിന് നിയോഗിക്കപ്പെട്ടാൽ, പെൺകുട്ടികളും പങ്കാളിയാകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാം.

കുട്ടിയുമായി സംവദിക്കുമ്പോൾ, അവൻ/അവൾ തിരിച്ചറിയുന്ന ലിംഗത്തെ പരാമർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഒരു കുട്ടി ഒരു കുട്ടിയാണ്. ഒരു മുതിർന്നവൻ ഒരു മുതിർന്നവനാണ്. നമ്മൾ മനുഷ്യരായി ബന്ധപ്പെടാം; ഒരു പുരുഷൻ, ഒരു വനിത, ഒരു പെൺകുട്ടി, ഒരു ആൺകുട്ടി എന്ന രീതിയിൽ നമ്മുടെ ചുമതലകൾക്കു മാത്രം സീമിതരാകരുത്.

കുട്ടിയുമായി ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ID, ASD, HI ഉള്ള കുട്ടികൾക്കായി:

പത്രങ്ങൾ, മാഗസിനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ചിത്രങ്ങൾ കൈവശമാക്കിയുള്ള സ്ക്രാപ്പ് ബുക്ക് തയ്യാറാക്കുക. ഓരോ പേജിലും രണ്ട് വേർതിരിച്ച കോളങ്ങളിലേക്കും ചിത്രങ്ങൾ അറ്റച്ച് ചെയ്യുക, ഒരു കോളത്തിന് "പെൺകുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാം" എന്നും മറ്റൊന്ന് "ആൺകുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാം" എന്നും ലേബൽ ചെയ്യുക. കുട്ടിയെ ചിത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും കട്ട് ചെയ്യാനും സഹായിക്കുക. ചിത്രത്തിലെ ആളുകൾ എന്ത് പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നുവെന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. വ്യത്യസ്ത ലിംഗത്തിലുള്ള ആളുകൾ ഒരേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നത് കാണുന്ന ചിത്രങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ – കളികൾ, പാട്ടുപാടൽ, നൃത്തം, ഗെയിംസ് കളിക്കൽ, പാചകം, വൃത്തിയാക്കൽ, ചിത്രരചന, നിർമ്മാണം, തൈലറിംഗ്, പഠിപ്പിക്കൽ, പരിശീലനം.

കുട്ടിയെ അനുയോജ്യമായ കോളത്തിൽ ചിത്രങ്ങൾ അറ്റച്ച് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക. തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട എല്ലാ ചിത്രങ്ങൾക്കും ഇത് ചെയ്യുക. പ്രവർത്തനം പല ദിവസങ്ങളിലായി നടത്താം. ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് പിന്നിലുള്ള സന്ദേശം: കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ലിംഗത്തെ ബാധിക്കാതെ, ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഏതൊരു പ്രവർത്തനവും ചെയ്യാം.

VI കുട്ടികൾക്കായി

കുട്ടിയുമായി ചർച്ച നടത്തുകയും പെൺകുട്ടികളും കുട്ടികളും ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക, കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ഇഷ്ടപ്രകാരമുള്ള ഏതൊരു പ്രവർത്തനവും ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന സന്ദേശത്തെ ഊന്നിപ്പറയുന്നു. അതുപോലെ, മുതിർന്നവർക്ക് അവരുടെ താൽപര്യങ്ങൾ, കഴിവുകൾ, പ്രാവീണ്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ചെയ്യാവുന്ന ജോലികളും തൊഴിലും ചർച്ച ചെയ്യുക. ഇത് ലിംഗത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ സെക്സിൽ ആശ്രയിച്ചുള്ളതല്ലെന്ന് ഊന്നിപ്പറയുക. അടിസ്ഥാന ഗൈഡിലെ ആക്ടിവിറ്റി 2 ഗൈഡിൽ നിന്ന് "കുട്ടികൾ പലവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും" എന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്യുക.

എനിക്ക് എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ വികസനത്തിന് സഹായിക്കാം.

ആശയങ്ങൾ

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ശരീരം പ്രത്യേകവും അതുല്യവുമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കാം. ശരീരം സ്വയം വളരുകയും സ്വയം സുഖപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തം ശരീരത്തെ അവർ തന്നെ പരിചരിക്കാമെന്നും അവർ അത് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും അവർക്കു ബോധ്യമാക്കണം. അവർ ശരീരത്തെ എങ്ങനെ പരിചരിക്കുന്നു എന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ പരിചരിക്കാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കും.

ഉദാഹരണത്തിന് – ശരീരം തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ചൂടുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത്, കൈകൾ മലിനമായപ്പോൾ കഴുകുന്നത്, വിശക്കുന്നപ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്, ദാഹിക്കുമ്പോൾ ശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നത്, ശരീരത്തെ പരിക്കേൽപ്പിക്കാവുന്ന മൂർച്ചയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് തുടങ്ങിയ നിരവധി മാർഗങ്ങളിൽ അവർ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് അവർക്കു ചൂണ്ടിക്കാട്ടാം.

കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നുവെങ്കിലും രുചികരമായ ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിന് ദോഷകരമാകാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങാം. നാം ഏത് ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ശരീരം നല്ല രീതിയിൽ വളരാനും ശക്തമാകാനും നമുക്ക് സഹായിക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും ജങ്ക് ഫുഡും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്താം.

ജങ്ക് ഫുഡ് എന്നത് വ്യാപാരപരമായി നിർമ്മിക്കുന്ന, പോഷകമൂല്യം കുറവോ ഇല്ലാത്തതോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇവ സാധാരണയായി ഉയർന്ന കലോറി (കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, ലളിത കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്), കൃത്രിമ മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പ് എന്നിവ കൂടുതലായി അടങ്ങിയവയാണ്. ഉദാഹരണങ്ങൾ: സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ, മിഠായികൾ, കാൻഡികൾ, ഉപ്പുവ്യഞ്ജനങ്ങൾ, ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, ഐസ്ക്രീം, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചിപ്സ് എന്നിവ.

ഇവയിൽ ഫൈബർ, പ്രോട്ടീൻ, ഖനിജങ്ങൾ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ വളരെ കുറവാണ്. ഇവ നമ്മുടെ അസ്ഥികളെയും മാംസപേശികളെയും ശക്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നില്ല; മറിച്ച് രക്തക്കുഴലുകൾക്കും ഹൃദയത്തിനും ദോഷം വരുത്താം. പല ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളും ജങ്ക് ഫുഡുകളാണ്.

ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്നത് – പേരിൽ തന്നെ പറയുന്നതുപോലെ – ഉടനെ കഴിക്കാനാകുന്ന, ഭാഗികമായി പാകം ചെയ്ത, അല്ലെങ്കിൽ വേഗത്തിൽ തയ്യാറാക്കാനാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. ചിലത് ഉയർന്ന കലോറിയും കുറഞ്ഞ പോഷകമൂല്യവുമുള്ളവയാണ്; എന്നാൽ സലാഡ് പോലുള്ള ചിലത് കുറഞ്ഞ കലോറിയും ആരോഗ്യകരവുമാണ്.

മൈദ (വെളുത്ത മാവ്), അതിയായി പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത കോൺ ഫ്ലോർ, കൂടുതലായി പഞ്ചസാരയോ ഫ്രക്ടോസ് കോൺ സിറപ്പോ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി ജങ്ക് ഫുഡ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ചില ഇന്ത്യൻ സ്നാക്കുകൾ – പകോഡ, സമോസ, പഫ്സ്, പാറ്റീസ്, കചോരി, ഭുജ്ജി, മിക്ക ഇന്ത്യൻ മിഠായികളും (ബിസ്കറ്റ്, ജിലേബി, ഗുലാബ് ജാമുൻ, സോൻ പാപ്ഡി) – ജങ്ക് ഫുഡുകളായി കണക്കാക്കാം. മൈദ ഉപയോഗിച്ച് ആഴത്തിൽ വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ – ഭത്തൂരം, വെളുത്ത ബ്രെഡ്, പാസ്ട്രികൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചിപ്സ്, ഫ്രൈസ് – ഇവയും ജങ്ക് ഫുഡുകളാണ്.

കുട്ടികൾക്കാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾക്കും ചില സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷകഘടകങ്ങൾക്കും സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ അനുബന്ധത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ദൈനന്ദിന ആചാരത്തിൽ

കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണ രീതി മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ, നമുക്കു തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾ നിരീക്ഷിച്ച് അനുകരിച്ചുകൊണ്ട് പഠിക്കുന്നു. വീട്ടിലും പുറത്തും ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഈ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. വീട്ടിൽ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കി, പഴച്ചാറ്റ്, കുരുമുളക്, വറുത്ത ചണ, പൊട്ടിച്ച ചണ, പയറുകൾ, ചെറിയ ഇലായ്ച്ച, മുല്ലപ്പഴം, ലസ്സ്, റാഗി പാനീയങ്ങൾ, ഫ്രഷ് ജ്യൂസുകൾ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ രസകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. ദിവസേനയും ഭക്ഷണക്രമം പുതിയതായി തയ്യാറാക്കിയ മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങൾ, സസ്യാഹാരവും മാംസാഹാരവും ഉള്ള പ്രോട്ടീൻ ഉറവിടങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, കുരുമുളക് എന്നിവയിൽ ആധാരിതമാക്കാം.

ജങ്ക് ഫുഡ്, പ്രോസസ്സഡ് ഫുഡ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് സമയക്കുറവ് ഉള്ളപ്പോൾ. എന്നാൽ കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ പാചകം ചെയ്യാവുന്ന ധാരാളം പോഷകഹാര ഓപ്ഷനുകൾ ഉണ്ട്. ഇന്റർനെറ്റിൽ ഇത്തരം പല റേസിപ്പികളുണ്ട്, അവ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാണ്.

മുൻഗണനയാണ്, മുതിർന്നവരും കുട്ടികൾക്ക് നൽകിയ ഭക്ഷണം തന്നെ കഴിക്കുകയും അതിൽ സത്യമായ ഇഷ്ടം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടിയും നിങ്ങളും ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ നിറം, രുചി, ടെക്സ്ചർ എന്നിവ പ്രശംസിക്കുകയും, അതിന്റെ ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങൾ രസകരമായ രീതിയിൽ വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്, കുട്ടികളെ ഭക്ഷണത്തെ ആദരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്.

കുട്ടികളിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ചില സൂചനകൾ:

- തീര്ന്ന സമയത്തിൽ, നിശ്ചിത സമയപരിധിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് അത്ഭുതകരമായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് കട്ടരക്ഷാധികാരമാണ്. എത്ര തിരക്കുള്ളവരായാലും, പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിന് സമയം കണ്ടെത്തുന്നത് ആരോഗ്യകരവും ഊർജ്ജസ്വലവുമായ ജീവിതശൈലിയ്ക്ക് മുഖ്യമാണ്.
- സാധാരണയായി 'ജങ്ക്' എന്ന് വിഭാഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ സമീപത്തുതന്നെ വയ്ക്കാതിരിക്കുക, അവയെ കഴിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അവ സ്റ്റോക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കുക, അതുവഴി നിങ്ങൾ അതു കഴിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സമയത്ത് എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമല്ല.
- കുട്ടികൾ മധുരം വേണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു ലളിതമായ നിയമം അവർ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിന് ശേഷം അത് അവർക്കു നൽകുക. അവർ അതിൽ അധികം ആസ്വദിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവായിരിക്കും, കാരണം അവരുടെ കുടൽ നേരത്തേ പൂരിപ്പിച്ചിരിക്കും.
- സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മകളിൽ, സ്വന്തം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കുട്ടികളെ പിന്തുടരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.
- നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് കുറച്ച് ഗവേഷണം ചെയ്യുന്നത് കുട്ടിക്ക് ശാസ്ത്രീയമായി നിങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് വിശദീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. "ഇത് ആരോഗ്യകരമാണ്" എന്നത് കുട്ടിയെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാൻ മതിയാകില്ല. "ഇത് നിങ്ങളുടെ പേശികളും അസ്ഥികളും ശക്തമാക്കുന്നു." എന്നത് കൂടുതൽ പ്രേരണ നൽകും.
- വെള്ളം സ്ഥിരമായി കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ജലസമതുലിത നില ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഭക്ഷണം വിശ്രമകരമാണ്! ഈ സമയം കുട്ടിയുമായി ഇടപഴകാൻ ഉപയോഗിക്കാം. കുട്ടികളെ സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത്, ചില പാഴ്വഴങ്ങലുകൾ ഉണ്ടായാലും, കുട്ടിക്ക് അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള സംതൃപ്തി നൽകുന്നു.
- ഭക്ഷണ അലർജികൾ ഇല്ലാത്ത പക്ഷം പൊതുവായ മെനു ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് കുട്ടിക്ക് ലഭിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പഠിക്കാൻ സഹായിക്കും.

- ഭക്ഷണവും മേശാനിയമങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവ വീടിലെയും പരിസരത്തെയും എല്ലാവരും പാലിക്കണം. കുട്ടിക്കായി പ്രത്യേക നിയമങ്ങളും ഞങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത നിയമങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാനാവില്ല. ഇത് കുട്ടിയെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കുകയും പലപ്പോഴും പടർത്തലുകൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.
- ഭക്ഷണം നമുക്ക് ആസ്വദിക്കുകയും പ്രശംസിക്കുകയും ചെയ്യാം. കുട്ടികൾ സൂക്ഷ്മമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും ചലനങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. നാം ഭക്ഷണവുമായി എങ്ങനെ സമീപിക്കുന്നു എന്നതാണ് അവർ പഠിക്കുന്നതെന്ന്.
- മനസ്സോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക – എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി.
  ഭക്ഷണം എങ്ങനെയാണ് കാണപ്പെടുന്നത്/രുചി/വാസന?
  ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചിയിൽ മസാലകൾ കണ്ടെത്താം?
  ഭക്ഷണം ചവറ്റുമ്പോൾ, വായിൽ ചലിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അവസാനം നുലയുമ്പോൾ ടെക്സ്ചർ എങ്ങനെയാണ്?
- ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് സംവാദം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക – കുട്ടികളെ ചോദിക്കുക:
  നിങ്ങൾ കഴിച്ച ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടു?
  രുചി ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?
  ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന്റെ രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ മുൻഗണനകളുണ്ടോ?
- ഇത് കുട്ടിക്ക് അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ വിലമതിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ കാരണമാകും.

ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (ASD) ഉള്ള കുട്ടികളുടെയും മറ്റ് വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുടെയും പോഷണം-ഭക്ഷണക്രമം

ഓട്ടിസം ഉള്ള കുട്ടികൾ മതിയായ പോഷണം സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയിൽ പരിമിതമായ ഭക്ഷണക്രമം, ഒരു ഭക്ഷണം മുഴുവനായി കഴിക്കാൻ മതിയായ സമയം ഇരിക്കാനാകാത്തത്, ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. കുട്ടിയുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുന്ന ബാലൻസ്ഡ് ഡയറ്റ് (Balanced diet) അവരുടെ പഠനക്ഷമത മാത്രമല്ല, ഭാവനീയ നിയന്ത്രണം (emotional regulation)യും വിവരപ്രോസസ്സിംഗ് ശേഷിയും (information processing) പിന്തുണയ്ക്കും.

ഓട്ടിസം ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് സാധാരണയായി പരിമിതമായ അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തനപരമായ പ്രവൃത്തികളും താൽപര്യങ്ങളും ഉണ്ടാകും. Tender Touch Autism Services-ന്റെ റിപ്പോർട്ടുകൾ പ്രകാരം, ഇത് അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തെയും ഭക്ഷണശീലങ്ങളെയും ബാധിക്കുകയും താഴെപ്പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു:

പരിമിതമായ ഭക്ഷണ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ശക്തമായ ഭക്ഷണഅസ്വീകാര്യത
ഓട്ടിസം ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണത്തിൽ തെറ്റായ രുചി/വാസന/നിറം/മൃദുത്വം (taste, smell, colour, texture) സംബന്ധമായ സ്പർശനക്കുറവ് മൂലം picky eater ആകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമേ അവർ കഴിക്കുകയുള്ളൂ, ചിലത് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുകയും ചില ഭക്ഷണഗ്രൂപ്പുകളും ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും. സാധാരണ അസ്വീകാര്യതയിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മൃദുവായ/ചാൽപ്പിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രത്യേക ടെക്സ്ചർ, രുചി അല്ലെങ്കിൽ വാസന ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള മുൻഗണനയുണ്ടാവാം.

അപര്യാപ്തമായ ഭക്ഷണം
ഓട്ടിസം ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ചെറുതായ ശ്രദ്ധശേഷിയുള്ളതിനാൽ ഒരു ഭക്ഷണത്തെ തുടക്കം മുതൽ അവസാനമുവരെ താങ്ങാൻ പ്രയാസമാകാം. അതിനാൽ ഭക്ഷണം പൂർത്തിയാക്കുന്നത് കുട്ടിക്ക് സങ്കീർണമായ ജോലി ആയിരിക്കാം.

വളരെ അധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ
ചില കുട്ടികൾക്ക് അധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ താൽപര്യമുണ്ടാകാം, ഇത് തൂക്കം കൂടലിന് (weight gain) കാരണമായും മേദസമ്മർദ്ദത്തിന് (obesity) കാരണമായും മാറാം. ഡൗൺ സിന്ദ്രോം ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് സതൃപ്തി സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്; ഇവരുടെ വയറ്റു നിറഞ്ഞാലും ഭക്ഷണം നിർത്താൻ കഴിയാതെ പോകാറുണ്ട്.

കഷായം / കുടലുബാധ (Constipation)
പരിമിതമായ ഭക്ഷണ തിരഞ്ഞെടുപ്പ്, പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും വിരാമം കൊടുക്കൽ തുടങ്ങിയ കാരണംകൂട്ടിച്ചേർന്നാൽ ഫൈബർ കുറവായിട്ടും കഷായം ഉണ്ടാകാം. ഇത് സാധാരണയായി ഫൈബർ ധാരാളം ഉള്ള ഭക്ഷണം, മതിയായ ദ്രാവകം (fluids)യും സ്ഥിരമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനവും വഴി പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. കുറവ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനം, നീണ്ട സമയം കൂടെ ഇരിക്കുന്നത് എന്നിവയും കഷായത്തിനിടയാക്കാം. ഗട്ട് ഫ്ളോറയുടെ അസമതുല്യതകൾ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ മുതലായ മെറ്റബോളിക് അസുഖങ്ങളും ഇതിനു കാരണമാകാം.

മരുന്ന് (Medication)
ഓട്ടിസത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ വിശപ്പിനെ ബാധിച്ചേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, റിട്ടാലിൻ (Ritalin) വിശപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നു. ഇത് കുട്ടിയുടെ ഭക്ഷണശേഷി കുറയ്ക്കുകയും വളർച്ചയെ ബാധിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. മറ്റു മരുന്നുകൾ വിശപ്പ് വർധിപ്പിക്കുകയോ ചില വിറ്റാമിനുകളും മിനറലുകളും ശരിയായി ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിൽ ബാധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി മരുന്ന് എടുത്താൽ, ഡോക്ടറോട് പാർശ്വഫലങ്ങൾ (side effects) ചോദിക്കുക.

ഭക്ഷണ അലർജിയും സെൻസിറ്റിവിറ്റിയും ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക ഡയറ്റ്
സാധാരണ അറിയപ്പെട്ട ഡയറ്റുകളിൽ GFCF (ഗ്ലൂട്ടൻ & കാസെയിൻ ഫ്രീ ഡയറ്റ്) ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ ഗ്ലൂട്ടൻ പ്രോട്ടീൻ ഉള്ള ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ, പാലിലെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു. ഈ ഡയറ്റിന്റെ ഫലപ്രാപ്തി സംബന്ധിച്ച ഗവേഷണം നടക്കുകയാണ്, പക്ഷേ പല മാതാപിതാക്കളും പരിചാരകരും ഇത് കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധയും പരിസരവുമായി ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ, തെറ്റായ പെരുമാറ്റം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ, ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ സഹായകമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മറ്റു മെഡിക്കൽ അവസ്ഥകൾ

- ഹൈപോതൈറോയിഡിസം (Hypothyroidism): ശരീര മെടബോളിസം കുറയുന്നു, അതിനാൽ തൂക്കം കൂടുന്നു.
- സെലിയാക് രോഗം (Celiac disease)
- ആസിഡ് റിഫ്ലക്സ് (Acid reflux)

ഇവയെല്ലാം വിദഗ്ധ ഡോക്ടറുടെയും ന്യൂട്രിഷണിസ്റ്റിന്റെയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യണം.

കൂടുതൽ വായനക്കും വീക്ഷണത്തിനും LIST-നെ സമീപിക്കുക.

കുട്ടിയുമായി ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ID, ASD, HI ഉള്ള കുട്ടികൾക്കായി – Suvidha Kit-കളിലുള്ള പ്രവർത്തനമാർഗ്ഗങ്ങളുമായി ഉള്ള മെറ്റീരിയലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

- **സഹജ/അസഹജ (Edibles/Inedibles) വിഭജിക്കൽ പ്രവർത്തനം:** Activity Guide 4 – *"I keep my body healthy by eating healthy foods"* ഉപയോഗിക്കുക.
- സന്തുലിതവും ശക്തവുമായ ശരീരത്തിനായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുക.
- **ആരോഗ്യകരമായ/അആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ വിഭജിക്കൽ പ്രവർത്തനം** "I can eat more of these / I can eat less of these" എന്ന രീതിയിൽ നടത്താം.
- **ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്താനും ശക്തമായ ശരീരം കൈവരിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ** കുട്ടിക്ക് പിന്തുണ നൽകി നടത്തുക.
- **'Taking care of myself at home and in school' സൊഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ്** ഉപയോഗിക്കുക

VI ഉള്ള കുട്ടി (CHILD WITH VI)

കുട്ടിക്കൊപ്പം അവർക്കിഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. ഓരോ ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ആരോഗ്യപരമായ ഫലങ്ങൾ, അത് പോഷകസമൃദ്ധമാണോ, junk/fast food ആണോ, എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക. ശരീരത്തിനും മനസിനും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുട്ടി മനസ്സിലാക്കും വിധം സംസാരിക്കുക.

ഞാൻ എന്റെ ശരീരത്തിൽ അഭിമാനപ്പെടുകയുമില്ല, ലജ്ജപ്പെടുകയുമില്ല

സങ്കല്പം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടന പ്രകൃതിദത്തമാണ്, ശരീരത്തെ നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നു കിട്ടിയ ജീനുകൾ, ബാല്യത്തിൽ ലഭിച്ച പോഷണം, വളർന്നുവരുന്ന പരിസരം എന്നിവയിൽ നമ്മുക്ക് നിയന്ത്രണം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ആരും അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടന അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ, നമ്മുടെ ശരീരം എങ്ങനെയാണ് കാണപ്പെടുന്നത്, ഉയരം, ത്വചയുടെ നിറം, മുടിയുടെ തരം, കണ്ണുകൾ, കാഴ്ചകൾ, കൈകൾ അല്ലെങ്കിൽ കാൽപാദങ്ങളുടെ രൂപം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അഭിമാനം തോന്നാനും നിന്ദ തോന്നാനും ആവശ്യമില്ല!

നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവർക്കും സ്വയംക്കും ഗുണകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നപ്പോൾ തന്നെ നമ്മൾ സ്വയം വിശ്വാസവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കാം, മറ്റുള്ളവരെ ഹാനികരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ.

കാരണം, ബുദ്ധിശക്തികളും ഗുണങ്ങളും ജന്മസിദ്ധമാണ്, പക്ഷേ കൂടുതലായും പരിശീലനത്തിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. കൂടുതലായ പല അവസരങ്ങളിലും, നാം പറയുന്നതിലും ചെയ്യുന്നതിലും, സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിലും, തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നിയന്ത്രണം കൈവരിക്കുന്നു. അതിനാൽ, നമ്മുക്ക് മാന്യം നേടിക്കുന്നതും ബഹുമാനം ലഭിക്കുന്നതും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ രൂപം കൊണ്ടല്ല, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റവും സൃഷ്ടിപരമായ കഴിവും കൊണ്ടാണ് (അതെ, നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളും മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളും സംരക്ഷിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ).

ഈ ധാരണ സ്വയം ബഹുമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും നിന്ദയും പീഡനത്തിനും പോസിറ്റീവായി പ്രതികരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും ആളുകൾ മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ രൂപത്തെക്കുറിച്ച് ട്രോളും, പരസ്യങ്ങൾ നമ്മെ മെച്ചപ്പെട്ട രൂപത്തിൽ കാണാൻ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഈ ധാരണ പരസ്യങ്ങളുടെ പ്രതിഫലങ്ങളെ നേരിടാനും, ആളുകളുടെ രൂപത്തിന് പകരം അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെയും പ്രവർത്തനത്തെയും ശ്രദ്ധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

പരിചരകർക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ ശരീര ഘടന മാറ്റാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള പരസ്യങ്ങൾക്കു ശ്രദ്ധിക്കൂ. നിങ്ങൾക്ക് ഇതൊക്കെ കാണുമ്പോൾ എന്ത് തോന്നുന്നു? ഇത്തരത്തിൽ എത്ര ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിങ്ങൾ വാങ്ങാറുണ്ട്?

- **പ്രതിഫലനം ചെയ്യുക / ആലോചിക്കുക**
    - നിങ്ങളുടെ രൂപത്തോടും ത്വചയുടെ നിറത്തോടും നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം സുഖപ്രദമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു?
    - നിങ്ങൾ ഫെയർനസ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമോ? ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അവ ഏത് ഗുണം നൽകുന്നു?
    - നിങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ രൂപത്തെപ്പറ്റിയുള്ള വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമോ?

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുക

മനുഷ്യരുമായി, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ ഗുണങ്ങൾ, പെരുമാറ്റം, അവർ ചെയ്തത്/നിർമ്മിച്ചത് എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിവരണാത്മകമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. അവരുടെ രൂപത്തെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായം പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, “നിങ്ങൾ തെളിഞ്ഞു/ആരോഗ്യവത്തായ/ഫിറ്റ്/ശക്തിയുള്ളതായി തോന്നുന്നു” എന്നു പറയുന്നത് ശരിയാണ്. എന്നാൽ “നിങ്ങൾ സുന്ദരിയാണ്/ഉജ്ജ്വലമായ/ഹാൻഡ്സം/ഉയരമുള്ള” എന്നു പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, കാരണം ഇവ അവരുടെ പ്രവർത്തനഫലമല്ല, ജനിതകമായി നിർണയിച്ചിരിക്കുന്നതാണ്.

വിഭാഗം 1 (Section 1)

മോഡ്യൂൾ 2
ശരീര പ്രതിച്ഛായയും പെരുമാറ്റവും

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- എന്റെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഞാൻ അറിയുന്നു.
- ഓരോ ഭാഗത്തിനും ഒരു പ്രവർത്തനമുണ്ട്.
- ഞാൻ എന്റെ ശരീരം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു.
- വയസാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കും
- എന്റെ ശരീരത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തെക്കുറിച്ച് ലജ്ജിക്കേണ്ടതില്ല.
- എന്റെ ശരീരം പ്രകൃതിയാണ് സൃഷ്ടിച്ചത്.
- എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ രൂപത്തേക്കാൾ എന്റെ പെരുമാറ്റമാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടത്.
- ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നതാണ് ആ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ വിഷയങ്ങളും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധമുള്ളതിനാൽ ഇവയെ ഇവിടെ ഒരുമിച്ച് പരിഗണിക്കുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ ശരീരത്തെയും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുന്നു.

ആശയം

- **'ലൈംഗിക' എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുക**
  'ലൈംഗിക' എന്ന വാക്ക് പലപ്പോഴും തെറ്റായി മനസ്സിലാക്കപ്പെടുന്നു. പലരും അത് ലൈംഗികബന്ധത്തിനുള്ള ആഗ്രഹവുമായി മാത്രം ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ വാക്കിന്റെ ഉത്ഭവം ലാറ്റിൻ ഭാഷയിലെ 'sexus' എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണ്. അതിന്റെ മൂലപദമായ 'sec-' എന്നത് "വേർതിരിക്കുക" അല്ലെങ്കിൽ "വിഭജിക്കുക" എന്നർത്ഥം നൽകുന്നു. ആദ്യകാലത്ത് ഈ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം "വിഭജനം" എന്നായിരുന്നു. പിന്നീട് അത് "പുരുഷനും സ്ത്രീയും തമ്മിലുള്ള ജൈവ വിഭജനം" (biological sex) എന്ന അർത്ഥത്തിലേക്ക് മാറി. തുടർന്ന് 'sexuālis' എന്ന വിശേഷണമായി രൂപപ്പെട്ടു, അതിന്റെ അർത്ഥം "ലിംഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട" എന്നായിരുന്നു, ഉദാഹരണത്തിന് "ലൈംഗിക പ്രജനനം" (sexual reproduction). കാലക്രമേണ "sexual intercourse" പോലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളിലൂടെ ഈ വാക്ക് ലൈംഗിക പ്രവർത്തിയുമായി കൂടുതൽ ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെട്ടു.

- കാലക്രമേണ "sexual intercourse" പോലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളിലൂടെ ഈ വിശേഷണം ലൈംഗിക പ്രവർത്തിയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ജൈവശാസ്ത്രപരമായി നോക്കുമ്പോൾ, 'sexual' എന്ന വാക്ക് 'visual' എന്ന വാക്കിനോട് താരതമ്യം ചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കാം.. 'Sexual' എന്നത് കാണുന്നത്, കേൾക്കുന്നത്, സ്പർശം, വാസന, രുചി, ചിന്തകൾ എന്നിവ പോലുള്ള ഉത്തേജനങ്ങളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇവ മസ്തിഷ്കത്തിലെ ലൈംഗിക കേന്ദ്രങ്ങളെ സജീവമാക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ചില വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിലെയും ശരീരത്തിലെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലെയും രക്തപ്രവാഹവും നാഡിസംവേദനയും വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കിയാൽ, മനുഷ്യർ ജനനം മുതൽ മരണം വരെ ലൈംഗിക സത്തകളാണെന്ന് വ്യക്തമാണ്.അവർക്ക് ലൈംഗിക ഉത്തേജനങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും പ്രതികരിക്കാനും കഴിവുണ്ട്കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വെളിച്ചം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നതുപോലെ അവർ "visual" ആണ്; വളർച്ചയോടെ ഈ കഴിവ് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുന്നുപുതുതായി ജനിച്ച കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നിറങ്ങൾ വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയില്ല; ജനനസമയത്ത് അവരുടെ കാഴ്ചശക്തി വളരെ കുറവാണ്. അതുപോലെ, കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക ഉത്തേജനങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും പ്രതികരിക്കാനും ഉള്ള കഴിവും സമയം കഴിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കെ വികസിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് കൗമാരപ്രായത്തിലും പ്രായപൂർത്തിയിലേക്കും.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികവും പ്രജനനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവയവങ്ങളുടെ പേരുകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.
- ലൈംഗികവും പ്രജനനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവയവങ്ങളുടെ പേരുകൾ കുട്ടികൾക്ക് പഠിപ്പിക്കാതെ, ശരീരത്തിലെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങൾക്ക് മാത്രം പേരുകൾ പഠിപ്പിച്ച് ഇവയെ അവഗണിച്ചാൽ, കുട്ടി:
    - ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെയോ മറ്റ് ലൈംഗിക അവയവങ്ങളെയോ സൂചിപ്പിക്കാൻ ശരിയായ വാക്കുകൾ അറിയുകയില്ല. അതിനുപകരം അപമാനകരമായ അല്ലെങ്കിൽ സ്ലാങ്ങ് വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
    - ഈ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ അവഗണിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്ന് പഠിക്കുന്നു.
    - ഈ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കളോട് സംസാരിക്കരുത് എന്നും, അവർക്കിത് സംസാരിക്കാൻ ലജ്ജയുണ്ട് എന്നും പഠിക്കുന്നു.
    - പ്രജനനം (കുട്ടികൾക്ക് സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകുന്ന കൗതുക ചോദ്യങ്ങൾ), ലൈംഗികത, ശാരീരിക അടുപ്പം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചോദിക്കാനും, ഏതെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതയോ ലൈംഗിക പീഡനമോ ഉണ്ടായാൽ അറിയിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നു.
- മാതാപിതാക്കളും പരിചരണക്കാരും (പിന്നീട് അധ്യാപകരും) കുട്ടിക്ക് ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗദർശകരാണ്. വീട്ടിൽ സ്വാഭാവികമായി ഉപയോഗിക്കാനാകുന്ന വ്യക്തവും സംശയമില്ലാത്തതുമായ പേരുകൾ ലൈംഗികവും പ്രജനനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവയവങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത് ഒരു വലിയ തടസ്സം നീക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.ഇത് ലൈംഗികത, ആനന്ദം, പീഡനം, പ്രജനനം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള തുറന്ന ആശയവിനിമയത്തിന് വാതിൽ തുറക്കുന്നു ഇപ്പോൾ മാത്രമല്ല, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ.

ലൈംഗികവും പ്രജനനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവയവങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ലജ്ജയുടെ ധാരണ നീക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയ്ക്ക് മറ്റൊരു തടസ്സം ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെ 'അഴുക്കായ', 'അശുദ്ധമായ', 'ചീത്ത', 'ലജ്ജാജനകമായ' തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതാണു. ജൈവശാസ്ത്രപരമായി നോക്കുമ്പോൾ, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിലെ ചർമവും രോമവും കൈക്കിഴിയിലെ ചർമത്തേക്കാളോ തലമുടിയേക്കാളോ കൂടുതലോ കുറവോ അഴുക്കല്ല. മൂത്രം സാധാരണയായി ജൈവാണുക്കൾ ഇല്ലാത്ത ശുദ്ധമായ ദ്രാവകമാണ്. യോനിയിൽ സൗഹൃദ ബാക്ടീരിയകൾ ഉണ്ടാകുകയും അത് വളരെ അമ്ലസ്വഭാവമുള്ളതുമാണ്.അതുകൊണ്ട് വായയേക്കാൾ കുറവ് രോഗാണുക്കൾ (രോഗം പകരുന്ന ബാക്ടീരിയ) യോനിയിൽ കാണപ്പെടുന്നു. മാസസ്രാവവും വീര്യവും സ്വാഭാവികമായി ശുദ്ധമാണ് ഗർഭപാത്രത്തിലോ വൃഷണങ്ങളിലോ സാധാരണയായി ജൈവാണുക്കൾ താമസിക്കുന്നില്ല.

നാം ചില ലൈംഗിക അവയവങ്ങളെയും പ്രവർത്തികളെയും തെറ്റായതോ ലജ്ജാജനകമായതോ എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഓരോ ഭാഗവും പ്രകൃതിയാണ് സൃഷ്ടിച്ചതും ഓരോന്നിനും ഒരു പ്രവർത്തനമുണ്ടെന്നും ഓർക്കണം. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തിൽ പ്രകൃതി ലജ്ജ ചേർത്തിട്ടില്ല. നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ച് കുറ്റബോധമോ പശ്ചാത്താപമോ തോന്നാം ശരീരം എങ്ങനെ ഉപയോഗിച്ചു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഖേദം ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ ചില ഭാഗങ്ങൾ ഉള്ളതിനാലാണ് ലജ്ജിക്കേണ്ടതെന്ന് കരുതുന്നത് യുക്തിസഹമല്ല.

ഞാൻ എന്റെ കൈ ഉപയോഗിച്ച് മാതാപിതാവിനെയോ കുട്ടിയെയോ ജീവിതപങ്കാളിയെയോ അടിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് അംഗീകരിക്കാനാവാത്തതാണ് ആളുകൾ അത് ലജ്ജാജനകമാണെന്ന് പറയുന്നു. അതേ കൈ മാതാപിതാവിനെയോ കുട്ടിയെയോ ജീവിതപങ്കാളിയെയോ സഹായിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ, അത് ബഹുമാനം നേടിക്കൊടുക്കുകയും എനിക്ക് സ്വയം അഭിമാനം തോന്നുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ കൈ എന്ന അവയവത്തിനുതന്നെ ലജ്ജയോ ബഹുമാനമോ ഇല്ല. അതുപോലെ തന്നെ, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ സ്വഭാവത: ചീത്തയോ അഴുക്കായതോ അല്ല.സ്വയംസ്പർശം (masturbation / self-exploration) സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഇത് ബാല്യത്തിൽ തുടങ്ങുകയും പ്രായപൂർത്തിയിലേക്ക് തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്താണ് സാധാരണമായത് (normative) എന്നും, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമാകുന്നത് എന്താണ് എന്നും കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭാഗം 2 'ജനനം മുതൽ പ്രായപൂർത്തിയുവരെ ലൈംഗിക വികസനം' കാണുക. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം ലൈംഗികതയെ ഉത്തരവാദിത്വം, ബഹുമാനം, സമ്മതം (consent), ആനന്ദം എന്നിവയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിലും, നമ്മുടെ കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും അതുപോലെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

ലൈംഗികത എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് സൗകര്യബോധം വികസിപ്പിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

പ്രജനനാവയവങ്ങളും ലൈംഗികാവയവങ്ങളും, സ്നേഹം, ലൈംഗികബന്ധം, അടുപ്പം, ലൈംഗികത എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പേരുപറഞ്ഞും തുറന്നും സംസാരിക്കുമ്പോൾ മുതിർന്നവർക്ക് സ്വാഭാവികമായ സൗകര്യം ഉണ്ടാകണം. അല്ലെങ്കിൽ, കുട്ടികൾ ആ അസൗകര്യം തിരിച്ചറിയും. അവർ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കും. താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന കുറിപ്പുകൾ വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് നല്ലതും ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്നതുമായ സമീപനം രൂപപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും. ഈ വിഷയങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ആശയക്കുഴപ്പത്തോടെ നോക്കാം. ചിലർ വെറുപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കാം. ചിലർ ചിരിക്കുകയോ പൊട്ടിച്ചിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. Iകുട്ടികൾക്ക് ഈ വികാരങ്ങൾ തുറന്ന് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നത് അത്യാവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾ പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ ചില കുട്ടികൾക്ക് ഉടനെ മനസ്സിലാകണമെന്നില്ല. അത് പ്രശ്നമല്ല.

കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന വാക്കുകളും ചിത്രങ്ങളും മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ അവസരവും വിവരങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.

ഒന്നുപോലെ നിലപാട് പാലിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ വിവരങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുക.

കുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

കുട്ടികൾക്ക് സ്വാഭാവികമായ കൗതുകമുണ്ട്. വാനവില്ലിൽ നിന്ന് ശലഭം വരെ, കുഞ്ഞുങ്ങൾ എങ്ങനെ ജനിക്കുന്നു എന്നതുവരെ അവർ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതുമായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കും. 'സെക്സ്', 'പീഡനം', 'ബലാത്സംഗം' തുടങ്ങിയ വാക്കുകളും അവർ കേൾക്കാറുണ്ട്.. അവർ ചോദിക്കുന്ന സമയത്ത് തന്നെ ലളിതമായും സത്യസന്ധമായും മറുപടി നൽകിയാൽ, കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചും സ്വാഭാവികമായി പഠിക്കുംകൗമാരപ്രായം, ഗർഭധാരണം, പ്രസവം, ലൈംഗിക തിരിച്ചറിയൽ, ലൈംഗിക പ്രവണത, ലൈംഗികതയുടെ വിവിധ വശങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ കൗതുകവും സുരക്ഷിതവും മൂല്യങ്ങളെയും അവകാശങ്ങളെയും മാനിക്കുന്ന രീതിയിലും നിറവേറും. അവർ അവരുടെ സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കുകയില്ല.

നാം അവഗണിക്കുകയോ കേട്ടില്ലെന്നു നടിക്കുകയോ തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ നൽകുകയോ "പിന്നീട് പറയും", "നീ വളർന്ന ശേഷം പറയും" എന്ന് പറയുകയോ ചെയ്താൽ, കുട്ടികൾ നമ്മോടുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ നിർത്തി മറ്റിടങ്ങളിൽ നിന്ന് മറുപടി തേടാൻ തുടങ്ങാം. അവർ സുഹൃത്തുക്കളോടോ മറ്റു മുതിർന്നവരോടോ ചോദിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ഓൺലൈനിൽ അന്വേഷിക്കാം. അവിടെ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന മറുപടികൾ ശരിയായതോ പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമോ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ചിലർ കുട്ടികളുടെ അറിവില്ലായ്മയെ മുതലെടുക്കുകയും ലൈംഗികമായി പീഡിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിഷ്കളങ്കത അജ്ഞതയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്.

നിഷ്കളങ്കത കുറ്റബോധത്തിന്റെ അഭാവമാണ്. കുട്ടികൾ കുറ്റക്കാരല്ല. അവർ മനഃപൂർവ്വം ഏതെങ്കിലും നിയമം ലംഘിക്കാനോ ആരെയെങ്കിലും വേദനിപ്പിക്കാനോ ഉപദ്രവിക്കാനോ പദ്ധതിയിട്ടിട്ടില്ല. നമ്മൾ അജ്ഞതയെ നിഷ്കളങ്കതയുമായി ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കുന്നു. വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ, പ്രത്യുൽപാദന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ലൈംഗികത എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ കുട്ടികളെ ശാക്തീകരിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. കാരണം, ലൈംഗിക ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്ന ആളുകൾ, എന്താണ് സുരക്ഷിതം, എന്താണ് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ അജ്ഞതയും അഭാവവും ചൂഷണം ചെയ്ത് കുട്ടികളെ കുടുക്കുന്നു. കുട്ടിയെ കുടുക്കാൻ അവർ നുണകൾ, കൈക്കൂലി, ഭീഷണികൾ, ബ്ലാക്ക്മെയിൽ, ആശയക്കുഴപ്പം, കുറ്റബോധം (കാരണം സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനങ്ങൾ നല്ലതും ആനന്ദകരവുമാണെന്ന് തോന്നാം) എന്നിവയുടെ ഒരു വല നെയ്യുന്നു. വിവരമില്ലാത്ത, അജ്ഞനായ കുട്ടിക്ക് ഈ വലയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ കഴിയില്ല. കുട്ടി ഒന്നുകിൽ താൻ പീഡനം നേരിട്ടതായി അജ്ഞതയിലാണ് അല്ലെങ്കിൽ ലജ്ജയും കുറ്റബോധവും കൊണ്ട് ഭാരപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മിക്കപ്പോഴും, കുട്ടി നിശബ്ദത പാലിക്കുകയും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറുന്ന വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് ആരോടും പറയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, കുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ അത് 'എടുക്കുമെന്ന്' പ്രതീക്ഷിക്കരുത്.

വസ്ത്രധാരണം, സ്പർശനം, സംസാരം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള സാമൂഹിക നിയമങ്ങൾ കുട്ടികൾ ഒടുവിൽ പഠിക്കുന്നു, എന്നാൽ അവർക്ക് സ്വതന്ത്രരാകാൻ കഴിയാത്ത നാണക്കേടും കുറ്റബോധവും അവരിൽ ഉണ്ടാവുന്നത് മുതിർന്നവരായ നമ്മൾ ഈ വിഷയങ്ങളിൽ പാലിക്കുന്ന മൌനം മൂലമാണ്. അതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മ ളോട് സംസാരിക്കാൻ അവർക്ക് ലജ്ജ തോന്നുന്നു, കാരണം നമ്മൾ ആദ്യം അവരോട് അതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചിട്ടില്ല.

ഐഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് സ്വയമേവ പഠിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം, കാരണം അവർക്ക് സാമൂഹിക സൂചനകൾ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കില്ല. വൈകല്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഇതിന് കാരണമാകാം. അവർ സ്വന്തം ലോകത്ത് (ഓട്ടിസത്തിലെന്നപോലെ) സ്വയം നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം അല്ലെങ്കിൽ സാമൂഹിക നിയമങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് അവയിൽ നിന്ന് പഠിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് കാണാൻ കഴിയില്ല, എച്ഐ ഉള്ളവർക്ക് കേൾക്കാനും പഠിക്കാനും കഴിയില്ല. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ, പഠനത്തെ സുഗമമാക്കുന്ന രീതികളും ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് മുതിർന്നവർ അവരെ ഈ നിയമങ്ങളുടെ സജീവമായ പഠിപ്പിക്കലിലും പഠനത്തിലും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കുട്ടികൾ ചോദിക്കുന്ന ചില ചോദ്യങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ ഉത്തരം നൽകാം

നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനാകുന്ന, പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമായതും വ്യക്തവും ആശയക്കുഴപ്പമില്ലാത്തതുമായ പദാവലി ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് സുഖകരമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ജനനേന്ദ്രിയം, ലിംഗം, യോനി, വൾവാ (അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മാതൃഭാഷയിലെ തത്തുല്യമായ വാക്കുകൾ) പോലുള്ള ശരീരഘടനാപരമായ/ജൈവശാസ്ത്രപരമായ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ദയവായി അവ ഉപയോഗിക്കുക. അങ്ങനെ സൗകര്യമില്ലെങ്കിൽ, കുട്ടിയും സമൂഹത്തിലെ മറ്റുള്ളവരും മൂത്രമോ മലമോ സൂചിപ്പിക്കാൻ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ഭാഗങ്ങളെ “സു-സു സ്ഥലം”, “പോട്ടി-സ്ഥലം” എന്ന് വിളിക്കാം. അണ്ഡത്തെയും ബീജത്തെയും യഥാക്രമം അമ്മയുടെ കുഞ്ഞ് കോശവും അച്ഛന്റെ കുഞ്ഞ് കോശവും എന്ന് വിളിക്കാം. ഗർഭപാത്രത്തെ “കുഞ്ഞിന്റെ വീട്” എന്നും യോനിയെ ഭക്ഷണ പൈപ്പോ ശ്വാസനാളമോ പോലെ “കുഞ്ഞിന്റെ ജനന പാത/പൈപ്പ്” എന്നും വിശദീകരിക്കാം. കുട്ടി വളരുന്നതിനനുസരിച്ച്, ഈ വാക്കുകൾക്ക് പകരം ശരിയായ ശരീരഘടനാപരമായ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം. നാണക്കേടിനെയോ അഴുക്കിനെയോ സൂചിപ്പിക്കുന്നതോ മറ്റർത്ഥമുള്ളതോ ആയ ‘ചീ-ചീ’, ‘ലജ്ജ-ലജ്ജ’, ‘പൂവ്’, ‘തത്ത’ തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുക.
ദൃശ്യ, ശ്രാവ്യ, സ്പർശനപരമായ അധ്യാപന സഹായികളും ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനും പഠിക്കാനും സഹായിക്കും. സംസാരിക്കുമ്പോഴും വിശദീകരിക്കുമ്പോഴും ഇത്തരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കൾ കഴിയുന്നത്ര ഉപയോഗിക്കുക.

പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

ആൺകുട്ടികൾ പെൺകുട്ടികളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തരാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? ആൺകുട്ടികൾ നിന്നുകൊണ്ട് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നു, പെൺകുട്ടികൾ നിന്ന് കൊണ്ട് മൂത്രമൊഴിക്കാത്തത് എന്തുകൊണ്ട് ?
പ്രകൃതി ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ശരീരത്തെ വ്യത്യസ്തമായി സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ അച്ഛൻ / അമ്മാവൻ / മുത്തച്ഛൻ എന്നിവരെപ്പോലെയും പെൺകുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ അമ്മ / അമ്മായി / മുത്തശ്ശി എന്നിവരെപ്പോലെയും മാറുന്നു. മമ്മിയുടെയും ഡാഡിയുടെയും ശരീരങ്ങൾ അൽപ്പം വ്യത്യസ്തമാണ്, ഇതിൽ അവരുടെ സുഷു സ്ഥലം / ജനനേന്ദ്രിയവും ഉൾപ്പെടുന്നു, കാരണം അമ്മമാർ മാത്രമേ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജന്മം നൽകുകയും അവർക്ക് പാൽ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. ഈ വ്യത്യാസങ്ങൾ കാരണം, ആൺകുട്ടികൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും നിന്നുകൊണ്ട് മൂത്രമൊഴിക്കാനും പെൺകുട്ടികൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ഇരുന്നുകൊണ്ട് മൂത്രമൊഴിക്കാനും കഴിയും. പെൺകുട്ടികൾക്ക് നിന്നുകൊണ്ട് മൂത്രമൊഴിക്കാൻ കഴിയും, പക്ഷേ മൂത്രം അവരുടെ കാലുകളിലൂടെ ഒഴുകും.

ആന്റിയുടെ വയറ് എന്താണ് ഇത്ര വലുതായിരിക്കുന്നത് ? അവൾ തടിച്ചതാണോ ?
ആന്റി തടിച്ചവളല്ല. അവൾ വയറ്റിൽ ഒരു കുഞ്ഞിനെ വഹിക്കുന്നു.

കുഞ്ഞ് എങ്ങനെയാണ് പുറത്തുവരുന്നത് ?
അമ്മയുടെ ശരീരത്തിൽ വയറിന്റെ / വയറ്റിലെ താഴത്തെ ഭാഗത്ത് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വീട് ഉണ്ട്. (അത് വയറ്റിൽ ആണെന്ന് പറയരുത്) കുഞ്ഞ് അതിൽ വളരുന്നു. അത് വലുതാകുമ്പോൾ, അത് കുഞ്ഞിന്റെ പാതയിലൂടെ പുറത്തുവരുന്നു.

ഇത് എവിടെയാണ് ?
ഭക്ഷണം അകത്തേക്ക് കടക്കാൻ ഒരു ഭക്ഷണ പൈപ്പ് ഉണ്ട്, ശ്വസിക്കാൻ ഒരു ശ്വാസനാളം ഉണ്ട്. അതുപോലെ, അമ്മയുടെ ശരീരത്തിലെ ശുശു സ്ഥലത്തിനടുത്തായി ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജനന പാതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് അമ്മയുടെ ശരീരം അച്ഛന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാകുന്നത്.

എങ്ങനെയാണ് കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ അകത്ത് എത്തിയത്?
നമ്മുടെ ശരീരം കോശങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്, ഒരു വീട് ഇഷ്ടികകൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിതമായിരിക്കുന്നതുപോലെ. അച്ഛന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ കോശം അമ്മയുടെ കുഞ്ഞിന്റെ കോശവുമായി ചേരുമ്പോഴാണ് ഒരു കുഞ്ഞ് ഉണ്ടാകുന്നത്. മമ്മിയും ഡാഡിയും ഒരു കുഞ്ഞിനെ പ്രസവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ, അവർ പരസ്പരം വളരെ അടുത്തെത്തും. കോശങ്ങൾ വളരെ ചെറുതായതിനാലും വഴിതെറ്റിപ്പോയേക്കാമെന്നതിനാലുമാണ് അവർ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഈ രീതിയിൽ ഡാഡിയുടെ കോശം മമ്മിയുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് മമ്മിയുടെ കുഞ്ഞുകോശവുമായി കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ, ഒരു കുഞ്ഞ് രൂപപ്പെടുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഡാഡിയുടെ കോശം അമ്മയുടെ ശരീരത്തിൽ എങ്ങനെയാണ് പ്രവേശിക്കുന്നതെന്ന് കുട്ടി ചോദിച്ചാൽ, കുഞ്ഞിന്റെ കോശം ഡാഡിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് സുസു സ്ഥലത്തിലൂടെയാണ് പുറത്തുകടക്കുന്നതെന്നും കുഞ്ഞിന്റെ വഴിയിലൂടെയാണ് അമ്മയുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതെന്നും വിശദീകരിക്കുക

കുട്ടി പ്രായമായ ആളാണോ കൗമാരക്കാരനാണോ എങ്കിൽ, ലിംഗം യോനിയിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത് ബീജത്തെ അണ്ഡത്തിന് കഴിയുന്നത്ര അടുത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോകാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാണെന്നും ഈ പ്രവൃത്തിയെ ലൈംഗികത എന്നും വിളിക്കുമെന്നും ശരിയായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വിശദീകരിക്കുക. കൗമാരക്കാരന് ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള സെക്ഷൻ 2 പരിശോധിച്ച് അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാവുന്നതാണ്.

എന്താണ് ആർത്തവം /സാനിറ്ററി പാഡുകൾ?
പെൺകുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ അവരുടെ ശരീരം ശിശു കോശങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങും. എല്ലാ മാസവും 4-5 ദിവസത്തേക്ക് ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിന്ന് (ഗർഭപാത്രം/ഗർഭാശയം) സ്രവങ്ങൾ പുറത്തുവരുന്നു. ഈ സ്രവത്തെ ആർത്തവം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇത് അവരുടെ വസ്ത്രങ്ങളിൽ ഒരു അടയാളം അവശേഷിപ്പിക്കും, അതിനാൽ പെൺകുട്ടികൾ ആ സമയത്ത് സാനിറ്ററി പാഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് കഴിയുന്നതുപോലെ എനിക്ക് എന്റെ മൂത്രം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്തത് എന്തുകൊണ്ട് ?
ബസിൽ / ക്ലാസിൽ / വീട്ടിൽ കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ / മൂത്രാശയത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ സംഭവിക്കാം. വ്യത്യസ്ത കുട്ടികൾ സ്വാഭാവികമായി, വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിൽ മൂത്രാശയ പ്രവർത്തനത്തിൽ നിയന്ത്രണം വികസിപ്പിക്കുന്നു. ചില കുട്ടികൾക്ക് ഇത് ഒട്ടും വികസിച്ചേക്കില്ല. നമുക്ക് നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത ഒരു ശാരീരിക പ്രവർത്തനമാണിത്. ഇത് നമ്മുടെ തെറ്റല്ല - അത്തരം സ്ഥലങ്ങളിൽ നമ്മൾ മനഃപൂർവ്വം മൂത്രം ഒഴിക്കുന്നില്ല ! ഇത് പരസ്പരം അപമാനിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും ശ്രദ്ധയോടെയും ബഹുമാനത്തോടെയും അത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കാനും കഴിയും.

കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത് എന്താണ് ?
ചിലപ്പോൾ, രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ, ഉറക്കത്തിൽ മൂത്രമൊഴിച്ചതായി നമുക്ക് തോന്നിയേക്കാം. നമുക്ക് ലജ്ജയും നാണവും തോന്നിയേക്കാം. നമ്മുടെ വസ്ത്രങ്ങളും ബെഡ്ഷീറ്റുകളും മാറ്റേണ്ടി വരും, അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിന് നമുക്ക് സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. ചിലപ്പോൾ, ചിലർ നമ്മെ പരിഹസിച്ചേക്കാം.

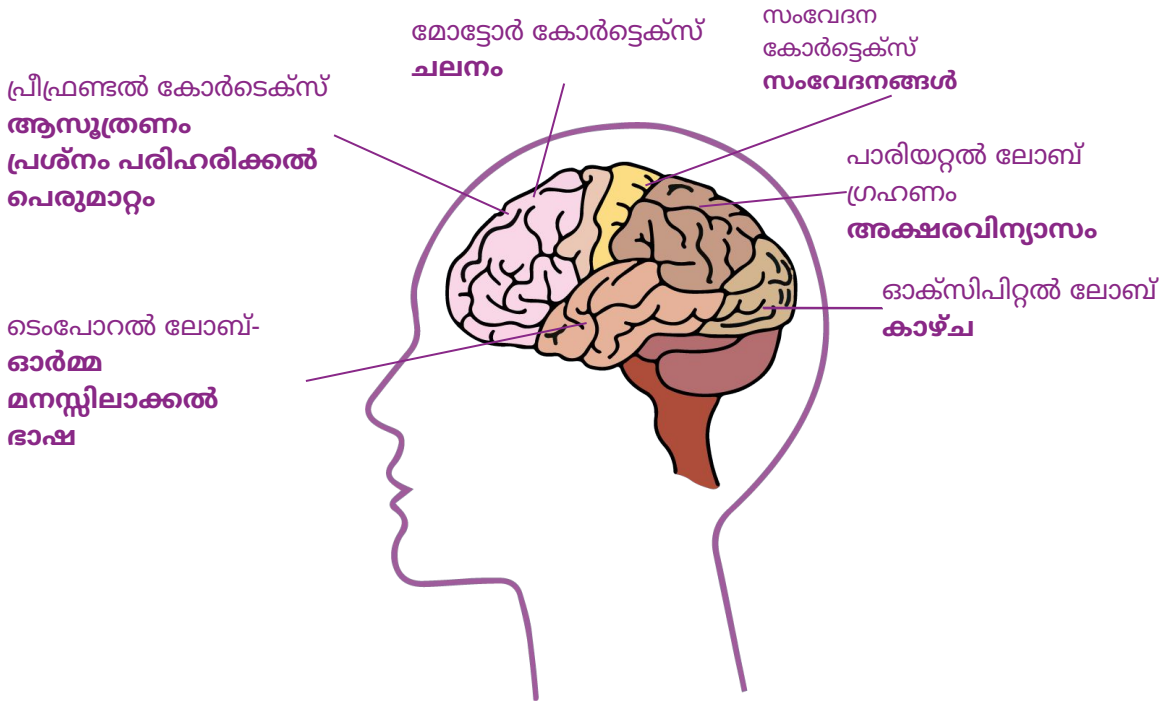
ഇതിന് കാരണമെന്താണ് ? ഇതിനെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ ?
നമ്മുടെ മൂത്രസഞ്ചിയിലെ പേശികൾ, നമ്മുടെ മൂത്രസഞ്ചി എന്നിവ, ഇപ്പോഴും മൂത്രം എങ്ങനെ പിടിക്കണമെന്ന് പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കു-ന്നതിനാലാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ഷൂലേസ് അല്ലെങ്കിൽ ഷർട്ട് ബട്ടണുകൾ കെട്ടുന്നത് പോലുള്ള പുതിയ എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ പഠിച്ചപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ആദ്യമായി അത് നന്നായി ചെയ്യാൻ പഠിച്ചോ ? ഇല്ല. ഇതിന് നിരവധി ദിവസത്തെ പരിശീലനമെടുത്തു. അതുപോലെ, മൂത്രസഞ്ചിയിലെ പേശികൾ മൂത്രം പിടിച്ചുനിർത്താൻ പഠിക്കുന്നു.

നമ്മിൽ ചിലർക്ക്, ഈ പഠനം നേരത്തെ സംഭവിക്കുന്നു, ചിലർക്ക് ഇതിന് സമയമെടുക്കും. ചിലപ്പോൾ, നമ്മൾ വളരെ ഉത്കണ്ഠാകുലരോ ഭയത്തിലോ സമ്മർദ്ദത്തിലോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, ടോയ്‌ലറ്റിൽ എത്തുന്നതിന് മുമ്പ് മൂത്രം പുറത്തുവന്നേക്കാം. നമ്മൾ വളരുമ്പോൾ, പേശികൾ സാധാരണയായി കൂടുതൽ നിയന്ത്രണം വികസിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒരാൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു തൊട്ടുമുമ്പ് മൂത്രമൊഴിക്കുക, ശരീരം നിയന്ത്രണം പ്രാപിക്കുന്നതുവരെ കിടക്കയിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ്. ചിലപ്പോൾ ഇത് ബസ്സിലോ വാനിലോ സ്കൂളിൽ നിന്ന് മടങ്ങുമ്പോൾ മൂത്രസഞ്ചി നിറയുകയും ബസ് നിർത്താൻ കഴിയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ സംഭവിക്കാം. അത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മൾ ചിരിക്കുകയോ ആ വ്യക്തിയെ കളിയാക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെ ബാഗിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന ഒരു അധിക വസ്ത്രം നൽകി ആ വ്യക്തിയെ പിന്തുണയ്ക്കുമെന്ന് നമുക്ക് വാഗ്ദാനം ചെയ്യാം.

പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോഴുള്ള ശരീര മാറ്റങ്ങൾ

കൗമാരം : സ്വതന്ത്ര വ്യക്തിയായി വളരുന്നു

വളരുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ശരീരം ഒരു കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മുതിർന്നവരുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് മാറുന്നു. ഒരു സാധാരണ വികസന പ്രക്രിയ അനുസരിച്ച്, പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഏകദേശം 9-11 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് 12-14 വയസ്സ് വരെ നീണ്ടുനിൽക്കും. ശരീരവും തലച്ചോറും 22-24 വയസ്സോടെ മുതിർന്നവരെപ്പോലെയാകും. കൗമാരക്കാരന്റെ ശരീരവും തലച്ചോറും സ്വതന്ത്രരാകാനും ഒരു അതുല്യമായ ഐഡന്റിറ്റി വികസിപ്പിക്കാനും തയ്യാറെടുക്കുന്നു. ശരീരം ആദ്യം പക്വത പ്രാപിക്കുന്നു, 12-14 വയസ്സോടെ പ്രത്യുൽപാദന ശേഷി നേടുന്നു.



സാധാരണയായി വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മറ്റ് കുട്ടികളെപ്പോലെ തന്നെ സംഭവിക്കുന്നു, എന്നിരുന്നാലും കുട്ടികളിലെ നിരവധി അടിസ്ഥാന അവസ്ഥകൾ പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളുടെ ആരംഭം (വൈകുകയോ വേഗത്തിലാകു കയോ ചെയ്യുക), പുരോഗതി, പൂർത്തീകരണം എന്നിവയിൽ മാറ്റം വരും. പിറ്റ്യൂട്ടറി, ഹൈപ്പോഥലാമിക്, മറ്റ് ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെ നിരവധി കേന്ദ്ര നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ ഘടനയിലും പ്രവർത്തനത്തിലുമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രായപൂർത്തിയാൽ നേരത്തെയാകുകയോ, നിന്ന് പോകുകയോ, വൈകുകയോ ചെയ്യുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം - പ്രത്യേകിച്ച് ഐഡി ഉള്ള കുട്ടികളിൽ.

ഏകദേശം 22-24 വയസ്സുള്ളപ്പോൾ തലച്ചോറ് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന ഘട്ടത്തിലെത്തുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ അവസാന ഭാഗം വികസിക്കുന്നത് നെറ്റിക്ക് പിന്നിലുള്ള ഭാഗമാണ്, ശാസ്ത്രീയമായി ഇതിനെ പ്രീഫ്രോണ്ടൽ കോർട്ടെക്സ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു. മുൻഗണനകൾ ക്രമീകരിക്കൽ, സമയ മാനേജ്മെന്റ്, പ്രേരണകളെ തടയൽ തുടങ്ങിയ 'എക്സിക്യൂട്ടീവ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ' എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നവ ഇത് നിർവഹിക്കുന്നതായി അറിയപ്പെടുന്നു. ഇവ അവസാനം വികസിച്ചതിനാൽ, ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പക്വത പ്രാപിക്കാൻ സമയമെടുക്കും.

കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും കഴിവുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നു

- സ്വതന്ത്രമായ അഭിപ്രായങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും വികസിപ്പിക്കുക, സ്വന്തം വിശ്വാസങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുക.
- ജീവിക്കാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള മൂല്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക, ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുക.
- ഒരാളുടെ ഗുണങ്ങൾ, നിപുണതകൾ, ബുദ്ധിശക്തി, കഴിവുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വയം പ്രചോദനവും സ്വയം അച്ചടക്കവും - ഒരാളുടെ സഹജാവബോധത്തിൽ നിയന്ത്രണം വികസിപ്പിക്കുക.

ചർച്ച പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

വിമർശിക്കാനോ അല്ല, മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്ക് കേൾക്കാം. അവർക്ക് പറയാനുള്ളത് നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ, അത് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നു. സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വ്യത്യസ്തവും കൂടുതൽ ഫലപ്രദവുമായ വഴികൾ കാണാൻ കൗമാരക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നത് ഉയർന്ന ആത്മാഭിമാനമുള്ള സ്വയം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നവരും ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരുമായ മുതിർന്നവരായി വളരാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കും. വ്യത്യസ്ത കൗമാരക്കാർ ഈ നിപുണതകളും കഴിവുകളും വ്യത്യസ്ത അളവുകളിൽ വികസിപ്പിക്കും. മാതാപിതാക്കളും പരിചാരകരും എന്ന നിലയിൽ, നമ്മുടെ ജോലി അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക എന്നതാണ്, മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യരുത്.

ശരീര പ്രതിച്ഛായ

എൻഫോൾഡ് സൃഷ്ടിച്ച വിവിധ വിഭവങ്ങളിൽ ചർച്ച ചെയ്തതുപോലെ, ആളുകൾ പലപ്പോഴും കൗമാരക്കാരുടെ രൂപത്തെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെടുകയും അവരെ കളിയാക്കുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ശരീരം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ അവർ ജനിച്ചിരിക്കുന്ന ലൈംഗികതയ്ക്ക് അവരെ ഉത്തരവാദികളാക്കുന്നു. ഇത് അവരുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടന പ്രകൃതിയാൽ നിർമ്മിച്ചതാണ്. പ്രകൃതി അന്തർലീനമായി വൈവിധ്യപൂർണ്ണമാണ്. ഓരോ സസ്യവും മൃഗവും വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്തവും അതുല്യവുമാണ്. നാം ജനിച്ച ശരീരത്തെ നാം തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടില്ല. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും നമുക്ക് ബഹുമാനിക്കാൻ കഴിയണം. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ എങ്ങനെ പരിപാലിക്കുന്നുവെന്നും അത് വളരാൻ നാം സഹായിക്കുന്നുവെന്നുമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. നമ്മുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് നാം ലജ്ജിക്കുകയോ അഭിമാനിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. പരസ്പരം അവകാശങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. ഇതിനായി ആളുകൾ നമ്മെ ബഹുമാനിക്കുന്നു. ഈ ധാരണ ആത്മാഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

മാധ്യമങ്ങൾ, പരസ്യങ്ങൾ, സൗന്ദര്യം

ശരീരം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു എന്നതിന് കൗമാരക്കാർ എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു എന്നത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും ചുറ്റുമുള്ളവരിൽ നിന്നും അവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. കൗമാരക്കാരൻ പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ, ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാകും. ചില മുതിർന്നവർ കൗമാരക്കാരന്റെ രൂപത്തെക്കുറിച്ചോ ലിംഗഭേദത്തെക്കുറിച്ചോ നേരിട്ട് അഭിപ്രായം പറയുന്നു. ചില മുതിർന്നവർ അവരെ മറ്റ് കുട്ടികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുകയോ അതിനെക്കുറിച്ച് തമാശകൾ പറയുകയോ ചെയ്യുന്നു. മറ്റ് സമയങ്ങളിൽ, ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ രൂപത്തെ പ്രശംസിച്ചുകൊണ്ട് മറ്റേയാളെ അവഗണിക്കുകയോ കുട്ടികളെ താരതമ്യം ചെയ്ത് ഒരാളെ ഏറ്റവും സുന്ദരിയാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയോ ചെയ്തുകൊണ്ട് സൂക്ഷ്മമായ സന്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഇതെല്ലാം കൗമാരക്കാരനെ അസ്വസ്ഥതയോ, ലജ്ജയോ, മനോവിഷമോ ഉണ്ടാക്കും. ദൃശ്യഭംഗിക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്ന് ഇത് കൗമാരക്കാരനെ അറിയിക്കുന്നു.

പരസ്യങ്ങളിലെ നേരിട്ടുള്ള സന്ദേശങ്ങളും പരോക്ഷ മാധ്യമ സന്ദേശങ്ങളും കൗമാരക്കാരിൽ ശക്തമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. വിജയത്തെയും പ്രശസ്തിയെയും ഇളം ചർമ്മം, സിൽക്കി മുടി തുടങ്ങിയ ശാരീരിക ഗുണങ്ങളുമായി അവർ ബന്ധപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങുന്നു! നിലവിലുള്ള സാമൂഹിക അല്ലെങ്കിൽ പരമ്പരാഗത മാനദണ്ഡമനുസരിച്ച് കൗമാരക്കാരൻ അത്ര 'ബ്യൂട്ടിഫുൾ' അല്ലെങ്കിൽ ഇതെല്ലാം ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ ആത്മാഭിമാനത്തെ നശിപ്പിച്ചേക്കാം.

മനോഹരമായ സ്വയം പ്രതിച്ഛായ

ശരീര സമരീതിയെ മനോഹരമായ ഒന്നായി കാണാൻ പ്രകൃതി നമ്മെ പ്രേരിപ്പിച്ചു, അതിലേക്ക് നാം ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. കാരണം, വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ സമരീതിയും അനുപാതവും ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.. ഇതാണ് ബാഹ്യ സൗന്ദര്യം. എന്നിരുന്നാലും, നമ്മൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ നിർമ്മിക്കുന്നില്ല - പ്രകൃതി അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ, യുക്തിപരമായി നമുക്ക് നമ്മുടെ ശരീരം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു എന്നതിൽ അഭിമാനിക്കാനോ ലജ്ജിക്കാനോ കഴിയില്ല. മറുവശത്ത്, നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം നമ്മുടെ കൈകളിലാണ്. നമ്മൾ എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് നമ്മൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ തീരുമാനിക്കുന്നു – എന്നാൽ നമ്മുടെ കണ്ണുകളുടെയോ കൈകളുടെയോ ആകൃതി നമ്മൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും സ്വഭാവത്തെയും കാണിക്കുന്നു. നമ്മൾ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നത് നമ്മുടെ സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് സന്തോഷമോ അസന്തുഷ്ടിയോ ഉള്ള ഒരു ആന്തരിക ബോധം നൽകുന്നു. ഇതിനെ സ്വയം പ്രതിച്ഛായ എന്ന് വിളിക്കുന്നു, ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ഒരാൾ സ്വയം ചിന്തിക്കുന്നത് ഇതാണ്.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും നിരവധി ശക്തികളുണ്ട്

ഇവ നമ്മിൽ നന്നായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത നമ്മുടെ ഗുണങ്ങളാണ്. ഒരാളുടെ ശക്തികളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കുക എന്നത് ഒരാൾക്ക് ആത്മാഭിമാനബോധം നൽകുന്നു. ഇത് 'ആന്തരിക സൗന്ദര്യം' എന്ന ആശയം കൊണ്ടുവരുന്നു. ഒരാൾ തൻറെ 'ആന്തരിക സൗന്ദര്യം' പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നതും, തിരിച്ചറിയുന്നതും, സ്വീകരിക്കുന്നതും ഒരാളെ നല്ലവനും സ്വയം സംതൃപ്തനുമാക്കുന്നു. യഥാർത്ഥ സൗന്ദര്യം നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിലാണ്, സാധ്യതകൾ, കഴിവുകൾ, നിപുണതകൾ, ശക്തികൾ, നമ്മുടെ ബലഹീനതകളെ അംഗീകരിക്കൽ എന്നിവയാണ് അത്. നമ്മുടെ ബലഹീനതകൾ വളർച്ചയ്ക്കുള്ള അവസരങ്ങളാണ്, നമ്മിൽ അത്ര നന്നായി വികസിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളാണ്. ബാഹ്യ ഘടകങ്ങളെയും രൂപഭാവങ്ങളെയും അടിസ്ഥാനമാക്കി സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നതിനുപകരം, നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ വ്യക്തിയുമായും, നമ്മുടെ സ്വഭാവവുമായും - ഗുണങ്ങളുമായും കഴിവുകളുമായും - നമുക്ക് ബന്ധപ്പെടാം.

മുതിർന്നവർ ഒരു കൗമാരക്കാരനെ

മടിയനെന്നോ ഉപയോഗശൂന്യനെന്നോ അശ്രദ്ധനെന്നോ മുദ്രകുത്തിയേക്കാം. ഒരു വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് അവരുടെ അഭിപ്രായമാണ്. അത് ആ വ്യക്തിയുടെ ശരിയായ വിവരണമായിരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ അല്ലായിരിക്കാം. എന്തായാലും, പെരുമാറ്റവും ശീലങ്ങളും മാറ്റാൻ പറ്റും. കുട്ടികളെ ശാക്തീകരിക്കുന്ന ഒരു ശരീര പ്രതിച്ഛായ കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിൽ മുതിർന്നവർക്ക് ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും. കൗമാരക്കാരന്റെ വിവിധ കഴിവുകൾ, നിപുണതകൾ, ഒന്നിലധികം ബുദ്ധിശക്തികൾ, ഗുണങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മുതിർന്നവർ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ, അവർ കൗമാരക്കാരനെ പോസിറ്റീവും ശക്തവുമായ ഒരു സ്വയം പ്രതിച്ഛായ വികസിപ്പിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ശരീര സമരീതിയെ മനോഹരമായ ഒന്നായി കാണാൻ പ്രകൃതി നമ്മെ പ്രേരിപ്പിച്ചു, അതിലേക്ക് നാം ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. കാരണം, വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ സമരീതിയും അനുപാതവും ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഇതാണ് ബാഹ്യ സൗന്ദര്യം. എന്നിരുന്നാലും, നമ്മൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ നിർമ്മിക്കുന്നില്ല - പ്രകൃതി അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ, യുക്തിപരമായി മ്മുടെ ശരീരം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു എന്നതിൽ അഭിമാനിക്കാനോ ലജ്ജിക്കാനോ കഴിയില്ല. മറുവശത്ത്, നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം നമ്മുടെ കൈകളിലാണ്. നമ്മൾ എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് നമ്മൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ തീരുമാനിക്കുന്നു – എന്നാൽ നമ്മുടെ കണ്ണുകളുടെയോ കൈകളുടെയോ ആകൃതി നമ്മൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല! നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും സ്വഭാവത്തെയും കാണിക്കുന്നു. നമ്മൾ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നത് നമ്മുടെ സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് സന്തോഷമോ അസന്തുഷ്ടിയോ ഉള്ള ഒരു ആന്തരിക ബോധം നൽകുന്നു. ഇതിനെ സ്വയം പ്രതിച്ഛായ എന്ന് വിളിക്കുന്നു, ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ഒരാൾ സ്വയം ചിന്തിക്കുന്നത് ഇതാണ്.

സമപ്രായക്കാരുടെ സ്വാധീനവും സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദവും

ഈ പ്രായത്തിൽ, സമപ്രായക്കാർ പരസ്പരം ശക്തമായ സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ തുടങ്ങുന്നു. ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും ദ്രുതഗതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്ന കൗമാരക്കാർ, ഒരു കൂട്ടം സമപ്രായക്കാരുടെ കൂട്ടത്തിൽ ചേരാൻ പ്രത്യേകിച്ച് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അവർ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ അവരെ ഈ സമപ്രായക്കാർ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാം.

മുതിർന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ, സമപ്രായക്കാർ, ചിലപ്പോൾ മുതിർന്നവർ പോലും പലപ്പോഴും കൗമാരക്കാരെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. അത്തരം ഭീഷണി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവർക്ക് ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളില്ലാത്തതിനാൽ ഇത് കൗമാരക്കാരന്റെ ആത്മാഭിമാനം കുറയ്ക്കും. അവർ പ്രതികാര നടപടികളിലേക്ക് തിരിയാം, അല്ലെങ്കിൽ അവർ എത്തിച്ചേരുന്ന അധികാരസ്ഥാനത്തുള്ള വ്യക്തി തങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാത്തപ്പോൾ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്ന് തോന്നിയേക്കാം. അവർ സംഭവം അവഗണിക്കുന്നതായി നടിക്കുകയും ചിലപ്പോൾ ഈ ദോഷകരമായ സന്ദേശങ്ങൾ ഉള്ളിലാക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. കൗമാരക്കാരെ അവരുടെ ശക്തികളെയും മൂല്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കാം. കൗമാരക്കാർ ആരാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും പ്രവൃത്തികളോ വാക്കുകളോ മറ്റ് ആളുകളോ മൂലം അവർ ബാധിക്കപ്പെടാതിരിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും. ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നത് ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തെയും വ്യക്തിത്വത്തെയും കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നു അല്ലാതെ അവർ കളിയാക്കുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്ത വ്യക്തിയെയല്ല.

സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ ചെറുക്കാനുള്ള വഴികൾ

ഉറച്ച നിലപാട് സ്വീകരിക്കുകയും "ഇല്ല" എന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുക: സാമൂഹിക ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ജീവിക്കുന്നതിനാൽ, നാമെല്ലാവരും (കൗമാരക്കാർ മാത്രമല്ല) എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വാധീനത്തിലാണ് - ഇളയവരുടെയോ മുതിർന്നവരുടെയോ അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ അതേ പ്രായത്തിലുള്ളവരുടെയോ സ്വാധീനത്തിൽ. ഇതിൽ, നമ്മുടെ ജീവിത സാഹചര്യം പങ്കിടുന്നതിനാൽ, നമ്മുടെ സമപ്രായക്കാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കാണ് നമ്മൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകുന്നത്. സമപ്രായക്കാരുടെ സ്വാധീനം നിങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അഥവാ സ്വയം / അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് ദോഷകരമാകുമ്പോൾ - അതിനെ സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ നമുക്ക് എങ്ങനെ നേരിടാമെന്ന് ഇതാ :

ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഇരിക്കുക / നിരാകരിക്കുക

- എല്ലാവരും ഇത് ചെയ്യുന്നില്ലെന്നും നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് ശരിയാണെന്നും അറിയുക.
- നിങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളെക്കുറിച്ച് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയിരിക്കുക. നിരസിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണം നൽകുക : "എന്റെ ബന്ധുവിന് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായതിനുശേഷം ഞാൻ പുകവലിക്കരുതെന്ന് തീരുമാനിച്ചു."

ആവർത്തിച്ച് സ്ഥിരമായി നിരസിക്കുക ഒരു ബദൽ നിർദ്ദേശിക്കുക.

- ഒരു സുഹൃത്തിനോടൊപ്പമോ ഒരു ഗ്രൂപ്പായോ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന മറ്റെന്തെങ്കിലും ചിന്തിക്കുക - "പകരം നമുക്ക് ഫുട്ബോൾ കളിക്കാം/ഒരു സിനിമ കാണാം."

സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക

- മാറിനിൽക്കുക.
- മുന്നോട്ട് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു സാഹചര്യം ഉയർന്നുവരുന്നത് നിങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ, സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയും മൂല്യങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഗ്രൂപ്പിൽ ചേരുക.

വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും അവരുടെ ധാരണയുടെയും പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും നിലവാരത്തെ ആശ്രയിച്ച് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും തങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവരുടെ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും ധാരണ വികസിപ്പിക്കാനും കഴിയും. എല്ലാവർക്കും അനുയോജ്യമായ ഒരു പൊതു പദ്ധതിക്ക് പകരം ഓരോ കുട്ടിക്കും ഒരു വ്യക്തിഗത വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ ശരീര പ്രതിച്ഛായ [30,31]

ശരീര പ്രതിച്ഛായ നിർമ്മാണം ശാരീരികമായി കാണാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ല - കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് സ്പർശനം, ചലനാത്മകം, ഓഡിയോ, മറ്റ് സംവേദനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ശരീര പ്രതിച്ഛായ നിർമ്മിക്കാനും കഴിയും

- ശരീര പ്രതിച്ഛായ സംതൃപ്തിയും ആത്മവിശ്വാസവും പരസ്പരം ആനുപാതികമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ ശരീരത്തോടുള്ള സംതൃപ്തി കൂടുന്തോറും അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കും. പോസിറ്റീവ് മനോഭാവം, ശാന്തത, പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിലെ എളുപ്പം, ഉയർന്ന പ്രശ്നപരിഹാര കഴിവ് മുതലായവയിലൂടെ ഉയർന്ന ആത്മവിശ്വാസം സൂചിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

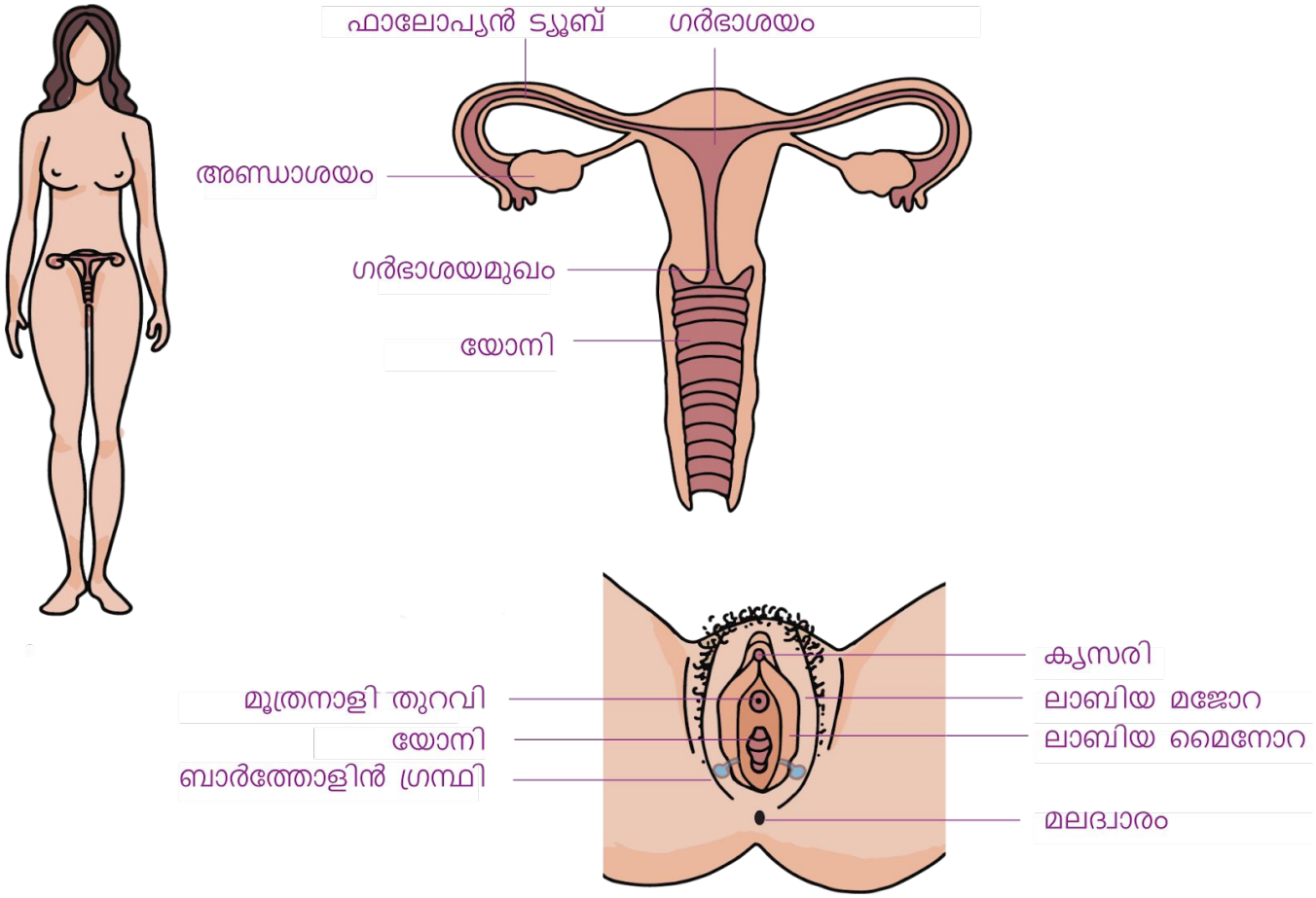
- ചിലപ്പോൾ, ശരീര പ്രതിച്ഛായ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റ് വശങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും അത് വിലകെട്ടതാണെന്ന തോന്നലിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.
- വിഐ ഉള്ള കുട്ടിയെ / കൗമാരക്കാരനെ സ്വയം ഒരു പോസിറ്റീവ് ശരീര പ്രതിച്ഛായ സൃഷ്ടിക്കാൻ സഹായിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അവരെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്, വെള്ളത്തിൽ കളികൾ കളിക്കുക, മസാജ് ചെയ്യുക, വലിച്ചുനീട്ടൽ പോലുള്ള ചലനങ്ങളിലൂടെ കുട്ടിയുടെ / കൗമാരക്കാരന്റെ ശരീരത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയവ. കുട്ടിക്ക് / കൗമാരക്കാരന് അത് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ ആലിംഗനങ്ങളിലൂടെയോ കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെയോ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാം.
- ശരീര അവബോധം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ വിശപ്പ് സിഗ്നലുകൾ, സംതൃപ്തി, ക്ഷീണം മുതലായവ ശ്രദ്ധിക്കുക എന്നിവയിലൂടെ വിഐ ഉള്ള കുട്ടിയെ / കൗമാരക്കാരനെ സ്വന്തം ശരീരവുമായി കൂടുതൽ ബന്ധപ്പെടാൻ നിങ്ങൾക്ക് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം. കൂടുതൽ കഴിവുള്ളതായി തോന്നാൻ തുടങ്ങുന്നതിനായി വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ കുട്ടിയെ / കൗമാരക്കാരനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.
- നിറങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുമ്പോൾ, കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾ താപ അല്ലെങ്കിൽ ശ്രവണ ഉത്തേജനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ച് അതിന്റെ ഒരു മാനസിക പ്രാതിനിധ്യം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സമാനമായി, വിവിധ സംവേദനങ്ങളിലൂടെയും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലുകളിലൂടെയും ഒരു ശരീര പ്രതിച്ഛായ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും. വിഐ ഉള്ള ഒരു കുട്ടി / കൗമാരക്കാരൻ അവരുടെ ശരീര പ്രതിച്ഛായ എങ്ങനെ നിർമ്മിക്കുന്നു എന്നതിൽ പരിസ്ഥിതി വളരെ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.
- ഒരു പോസിറ്റീവ് ശരീര പ്രതിച്ഛായ ഒരാളുടെ ശരീരത്തോടുള്ള സ്വീകാര്യതയും ബഹുമാനവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു, അതേസമയം വികസനം മോശമായ ഒരു വ്യക്തി ഏകാന്തതയും വിഷാദവും വർദ്ധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്, കുട്ടി / കൗമാരക്കാരന് അവരുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും തോന്നുന്ന തരത്തിൽ നമ്മുക്ക് ഇൻപുട്ടുകൾ നൽകാൻ കഴിയണം.

ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിലെ ശരീര പ്രതിച്ഛായ[32]

കുട്ടി/കൗമാരക്കാരന് അവരുടെ ശബ്ദത്തെക്കുറിച്ച് ഉറപ്പുനൽകുക. എഐ ഉള്ള കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ ശബ്ദത്തെ വിമർശിക്കുന്നവരാണ്, കാരണം അവർ മറ്റ് കുട്ടികളെപ്പോലെ ശബ്ദിക്കുന്നില്ലെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. അവരുടെ ശബ്ദം ശ്രദ്ധിക്കുക, ചില വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വായ, നാവ്, ചുണ്ടുകൾ എങ്ങനെ ചലിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് കാണിച്ചുകൊണ്ട് അവരുടെ ഉച്ചാരണം ശരിയാക്കുക.

അവർക്ക് പ്രശംസാ വാക്കുകൾ കേൾക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ, എച്ഐ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ പരിചാരകർ ഉചിതമായ ശരീരഭാഷ, ആലിംഗനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ കുട്ടിയുടെ / കൗമാരക്കാരന്റെ ജോലിയെയോ പെരുമാറ്റത്തെയോ അഭിനന്ദിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് നിർണായകമാണ്.

സ്ത്രീ ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥയുടെയും പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ



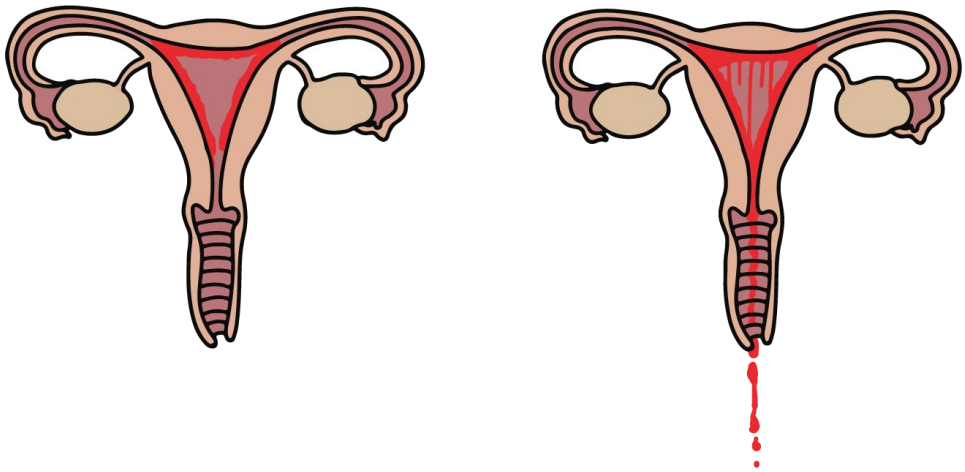
ബാഹ്യ ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു

- ക്ലിറ്റോറിസ് - ലൈംഗിക സുഖം നൽകുന്നു.
- ലാബിയ മിനോറ - യോനിയെയും മൂത്രനാളി തുറക്കലിനെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ലാബിയ മജോറ - ഫെറോമോണുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന രോമങ്ങളും ഗ്രന്ഥികളുമുണ്ട്.
- യോനി തുറക്കൽ - ഗർഭാശയത്തിന്റെ വായയോട് ചേർന്ന് ബീജം നിക്ഷേപിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നു, ഇത് ജനന കനാലാണ്. ഈ തുറക്കലിൽ ഹൈമെൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു നേർത്ത മെംബ്രൺ ഉണ്ട്.
- ലൂബ്രിക്കേഷൻ നൽകുന്നതിന് ബാർത്തോളിൻ ഗ്രന്ഥികൾ ഇവിടെ തുറക്കുന്നു.
- മൂത്രനാളി തുറക്കൽ - ഈ തുറക്കലിൽ നിന്നാണ് മൂത്രം പുറന്തള്ളുന്നത്.

ആന്തരിക അവയവങ്ങൾ ഇവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു

- യോനി - ജനന കനാൽ.
- സെർവിക്സ് - ഗർഭാശയത്തിന്റെ വായ.

- ഗർഭാശയം (ഗർഭാശയം) - ഗർഭാശയത്തിന്റെ പാളിയിലാണ് കുഞ്ഞ് വളരുന്നത്. ഗർഭധാരണം ഇല്ലെങ്കിൽ, ഗർഭാശയ പാളി പുറത്തുവരുന്നു. ഇതിനെ ആർത്തവം എന്ന് വിളിക്കുന്നു.
- ഫാലോപ്യൻ ട്യൂബുകൾ - അണ്ഡവും ബീജവും ട്യൂബുകളിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്നു. ബീജസങ്കലനം ഇവിടെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.
- അണ്ഡാശയങ്ങൾ - അണ്ഡ 'കൊട്ട'. മുട്ടകൾ (ഓവ - വ്യക്തിയുടെ പകുതി ജനിതക പദാർത്ഥം വഹിക്കുന്ന ഒരു കോശം) ഇവിടെ പക്വത പ്രാപിക്കുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നത് മുതൽ ആർത്തവവിരാമം വരെ, സാധാരണയായി എല്ലാ മാസവും അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്ന് ഒരു അണ്ഡം പുറത്തുവരുന്നു.



ആർത്തവം

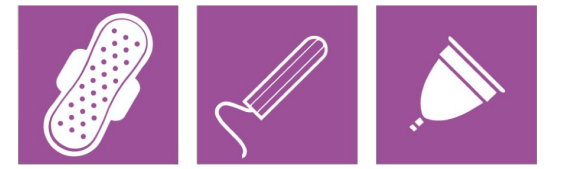
- ഗർഭാവസ്ഥയുടെ അഭാവത്തിൽ, ഗർഭാശയ പാളി ഏകദേശം മാസത്തിലൊരിക്കൽ പുറത്തുവരുന്നു. ഈ അണ്ഡോത്പാദനത്തെ ആർത്തവം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും 'ആർത്തവം' എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ഇത് 21-35 ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ സംഭവിക്കുകയും മിക്ക വ്യക്തികളിലും 2-7 ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടക്കത്തിൽ, ആർത്തവം ക്രമരഹിതമായിരിക്കാം - ഓരോ മൂന്ന്, നാല്, അഞ്ച് അല്ലെങ്കിൽ ആറ് മാസത്തിലും ഒരിക്കലായും പിന്നീട്. ക്രമേണ ഇത് കൂടുതൽ പതിവ് താളത്തിലേക്കും മാറുന്നു.
- സമ്മർദ്ദം, ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ മാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ രോഗം എന്നിവ ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ ക്രമത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം, ഇത് ഹോർമോണുകളെയും ആർത്തവത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന മറ്റ് ഘടകങ്ങളെയും ബാധിച്ചേക്കാം.
- ചില വ്യക്തികൾക്ക് ആർത്തവത്തിന്റെ ആദ്യ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെ ദിവസങ്ങളിൽ അടിവയറ്റിൽ വേദന, വയറു വീർക്കൽ, സ്തനങ്ങൾക്ക് മൃദുത്വം, മലബന്ധം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാം.
- മിക്കവർക്കും, ആർത്തവം സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നില്ല. ആർത്തവത്തിനായുള്ള വ്യക്തിയുടെ തയ്യാറെടുപ്പും മനോഭാവവും അസ്വസ്ഥതയുടെ അളവിന് കാരണമാകാം.
- ആർത്തവത്തിന് മുമ്പുള്ള പത്ത് ദിവസങ്ങളിൽ ഹോർമോൺ അളവിലുണ്ടാകുന്ന പ്രതിമാസ മാറ്റങ്ങൾ കാരണം ചിലരിൽ പ്രീമെൻസ്ട്രൽ സിൻഡ്രോം (പിഎംഎസ്) ഉണ്ടാകാം. ഇത് പലപ്പോഴും ക്ഷോഭം, ക്ഷീണം, ഉത്കണ്ഠ, പെൽവിക് മേഖലയിൽ വയറു നിറയുന്ന തോന്നൽ, മധുരപലഹാരങ്ങൾക്കായുള്ള ആസക്തി, സ്തനങ്ങൾക്ക് മൃദുത്വം, തലവേദന, വിഷാദം എന്നിവയായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. വ്യായാമവും സമീകൃതാഹാരവും പിഎംഎസ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

ആർത്തവവിരാമം

- 40-55 വയസ്സിനിടയിൽ, അണ്ഡോത്പാദനം നിലയ്ക്കുന്നു. ലൈംഗിക ഹോർമോണുകൾ കുറയുന്നു. ആർത്തവത്തിന്റെ അളവിലും ആവൃത്തിയിലും കുറവുണ്ടാകുന്നു, തുടർന്ന് നിലയ്ക്കുന്നു. സ്തനങ്ങൾ, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മൂത്രാശയ വ്യവസ്ഥ എന്നിവയുടെ ക്ഷയം തുടങ്ങുന്നു. ചൂടുള്ള ഫ്ലാഷുകൾ ആരംഭിക്കുന്നു. യോനിയിലെ ഭിത്തികൾ കനംകുറ വരത്തീരുന്നു, ലൂബ്രിക്കേഷനും ഇലാസ്തികതയും കുറയുന്നതിനാൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നു. മൂത്രാശയ പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ഒരു സ്ത്രീയുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ക്ലിറ്റോറിസ് ആവേശഭരിതമായി തുടരുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തിലും ക്ലിറ്റോറൽ ഉത്തേജനം വഴി രതിമൂർച്ഛ സാധ്യമാണ്. അസ്ഥികൾ കനം കുറയുന്നത് വേഗത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. ചർമ്മത്തിന്റെ ഇലാസ്തികത നഷ്ടപ്പെടുകയും ചുളിവുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയ സിസ്റ്റത്തിനും രക്തക്കുഴലുകൾക്കും മേലുള്ള ഈസ്ട്രജനിക് സംരക്ഷണം കുറയുകയും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആർത്തവ / ജനനേന്ദ്രിയ ശുചിത്വം

- മുന്നിൽ നിന്ന് പിന്നിലേക്ക് ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നത് ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് മൂത്രാശയ, യോനി തുറസ്സുകൾ, മലം മൂലം മലിനമാകുന്നത് ഒഴിവാക്കും. eകുളിക്കുമ്പോഴോ മൂത്രമൊഴിച്ചതിനുശേഷമോ മലമൂത്ര വിസർജ്ജ വര വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ മുന്നിൽ നിന്ന് പിന്നിലേക്ക് ശുചിയാക്കുന്നത് പിന്തുടരാം.
- കഴുകിയ ശേഷം കക്ഷത്തിലെയും ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലെയും രോമങ്ങൾ വൃത്തിയുള്ളതും വരണ്ടതുമായി സൂക്ഷിക്കാം. ഈ രോമം നീക്കം ചെയ്യാൻ ആരോഗ്യപരമോ, ശുചിത്വപരമോ, വൈദ്യശാസ്ത്രപരമോ ആയ കാരണങ്ങളൊന്നുമില്ല.
- ആർത്തവ സമയത്ത്, ഡിസ്പോസിബിൾ പാഡുകൾ, വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന / കഴുകാവുന്ന തുണി പാഡുകൾ പോലുള്ള സാനിറ്ററി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പൂർണ്ണമായും നനഞ്ഞാലും ഇല്ലെങ്കിലും, ഓരോ 6-8 മണിക്കൂറിലും മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.
- സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾക്ക് പകരം ടാംപോണുകൾ (പരുത്തി കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചത് - ചോക്ക് കഷണം പോലെ കാണപ്പെടുന്നു), അല്ലെങ്കിൽ ആർത്തവ കപ്പുകൾ എന്നിവയും ഉപയോഗിക്കാം. ഇവ ധരിച്ചുകൊണ്ട് നീന്തൽ നടത്താം. ഓരോ 6 മണിക്കൂറിലും ടാംപോണുകൾ മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്. ആർത്തവം നിലച്ചതിനുശേഷം ഒരു ടാംപോൺ നീക്കം ചെയ്യാൻ മറന്നുപോയാൽ അത് അപകടകരമാണ്. അത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ടോക്സിക് ഷോക്ക് സിൻഡ്രോം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.



- ആർത്തവ കപ്പുകൾ മെഡിക്കൽ ഗ്രേഡ് സോഫ്റ്റ് സിലിക്കൺ അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായ പുനരുപയോഗിക്കാവുന്ന, കഴുകാവുന്ന വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടാണ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. കപ്പ് യോനിയിൽ വയ്ക്കുന്നു, ഓരോ 6-12 മണിക്കൂറിലും അത് ശൂന്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കപ്പ് നീക്കം ചെയ്യാനും കഴുകാനും അവിടെ വീണ്ടും വയ്ക്കാനും കഴിയും. 'അണുവിമുക്തമാക്കൽ' ആവശ്യമില്ല.

- അതേ കപ്പ് അണുവിമുക്തമാക്കുകയും ഉണക്കുകയും അടുത്ത ചക്രം വരെ വായുസഞ്ചാരമുള്ള തുണി സഞ്ചിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത് വർഷങ്ങളോളം ഉപയോഗിക്കാം. അവ പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദമാണ്. അതുപോലെ, കഴുകാവുന്ന സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകളും ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്.

സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നിന്നും സുവിധ സ്പർശ് കിറ്റിൽ നിന്നും 'എന്റെ ശരീരം മാറുകയാണ് 3: കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കുള്ള ആർത്തവം', സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നിന്നും 'ആരോഗ്യവും ശുചിത്വവും 1' : കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കായി ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു' എന്നീ സോഷ്യൽ - സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ കാണുക.

ആർത്തവത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള വിശ്വാസങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ

ഗർഭാശയത്തിന്റെ ആന്തരിക പാളിയായ എൻഡോമെട്രിയത്തിന്റെ സ്രവമാണ് ആർത്തവം, ഇത് ബീജസങ്കലനം ചെയ്ത മുട്ടയെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതിനായി രക്തവും സ്രവങ്ങളും കൊണ്ട് കട്ടിയുള്ളതായി മാറുന്നു. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ അഭാവത്തിൽ, അത് പുറത്തുവരുന്നു. ഇത് ഒരു തരത്തിലും 'വൃത്തികെട്ട', 'അശുദ്ധ' അല്ലെങ്കിൽ 'വൃത്തിഹീന' ആയത് അല്ല, കാരണം ആർത്തവപ്രവാഹമായി യോനിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്ന അതേ ടിഷ്യു, കഫം, രക്തം എന്നിവ ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നതാണ്.

ആർത്തവവും പ്രാർത്ഥനകളും

- നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾ പ്രകൃതിയാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതാണ്. ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ച് അശുദ്ധമായി ഒന്നുമില്ല. ആർത്തവ സമയത്ത് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനോ ഒരു മതസ്ഥലം സന്ദർശിക്കുന്നതിനോ ചില സംസ്കാരങ്ങളിലും ചില സ്ത്രീരിയോടൈപ്പുകളിലും നിയന്ത്രണങ്ങളുമുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ, രാജാവും പ്രധാന പുരോഹിതനും ശാരീരിക ബലപ്രയോഗത്തിലൂടെയോ ദൈവിക ശിക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയപ്പെടുത്തലിലൂടെയോ ആളുകളെ നിയന്ത്രിച്ചു. ജൈവശാസ്ത്രപരമായി, ശരാശരി, പുരുഷന്മാർക്ക് സ്ത്രീകളേക്കാൾ കൂടുതൽ പേശികൾ ഉണ്ട്. ഒരു രാജാവാകാൻ, ഒരാൾക്ക് മറ്റ് പുരുഷന്മാരുമായി യുദ്ധം ചെയ്ത് അവരുടെ ശക്തി തെളിയിക്കേണ്ടിവന്നു. ചരിത്രപരമായി മിക്ക ഭരണാധികാരികളും പുരുഷന്മാരായിരുന്നുവെന്ന് നാം കാണുന്നു. എന്നാൽ പൗരോഹിത്യത്തിന് പേശികളുടെ സഹായം ആവശ്യമില്ലായിരുന്നു - സ്ത്രീകൾക്ക് ഈ ശക്തമായ സ്ഥാനം വഹിക്കാമായിരുന്നു, പക്ഷേ ആർത്തവത്തിന്റെ പേരിൽ അവരെ വിലക്കി !
- നമ്മളിൽ ചിലർക്ക്, ഈ വിശ്വാസങ്ങൾ ഒരു ജീവിതരീതിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു, അവ മാറ്റാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. എന്നാൽ നമ്മളെക്കുറിച്ചുള്ളത് തന്നെയായ ഇത്തരം ശക്തിയില്ലാത്ത വിശ്വാസങ്ങൾ വഹിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്. അത്തരം നിരവധി വിശ്വാസങ്ങൾ നിരാകരിക്കപ്പെടുകയും വിധവ പുനർവിവാഹം, ശൈശവ വിവാഹം നിർത്തലാക്കൽ എന്നിങ്ങനെ ആളുകളെ ശാക്തീകരിക്കുന്നതിനായി നാം നിയമങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ആർത്തവത്തെയും മതത്തെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ സമഗ്രപഠനം നടത്തുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. ചില മതങ്ങളിൽ, ആർത്തവ സമയത്ത് വീട്ടിലോ സമൂഹത്തിലോ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിന് യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ല.
- നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പരീക്ഷണം നടത്താം. ഒരു ചെടിക്ക് വെള്ളം കൊടുക്കുക / അച്ചാറിൽ തൊടുക / ക്ഷേത്രത്തിൽ പോകുക / മാസത്തിലെ എല്ലാ ദിവസവും പ്രാർത്ഥിക്കുക. എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് കാണുക. ആരോടും പറയരുത് - ഇത് നിങ്ങൾക്കുള്ളതാണ് - ആർത്തവത്തെയും പ്രാർത്ഥനകളെയും കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.

- നിങ്ങൾക്ക് സുഖപ്രദമായ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ചർച്ച നടത്തുക. നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനോട് യോജിക്കുന്നതോ / അല്ലാത്തതോ ആയ ആളുകളെ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. എന്നിരുന്നാലും, മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ചിന്തിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും ഇത് എല്ലാവർക്കും അവസരം നൽകുന്നു. നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ / നിങ്ങളുടെ അലമാരയിൽ / പുറത്ത്/ഒരു പാത്രത്തിൽ സ്വന്തമായി ഒരു ചെറിയ സ്ഥലം ഉണ്ടാക്കി നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടേതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാം. മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിൽ അത് അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ല / ബഹുമാനിക്കപ്പെടുന്നില്ലെന്ന് തോന്നിയാൽ അവിടെ പ്രാർത്ഥിക്കാം ! നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തോടും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളോടും നിങ്ങൾക്ക് ബഹുമാനം കാണിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മാർഗമാണിത്. നിങ്ങൾ ഇടപഴകുന്ന കുട്ടികളിൽ അവരുടെ ശരീരത്തോട് ബഹുമാനം വളർത്തിയെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുക.

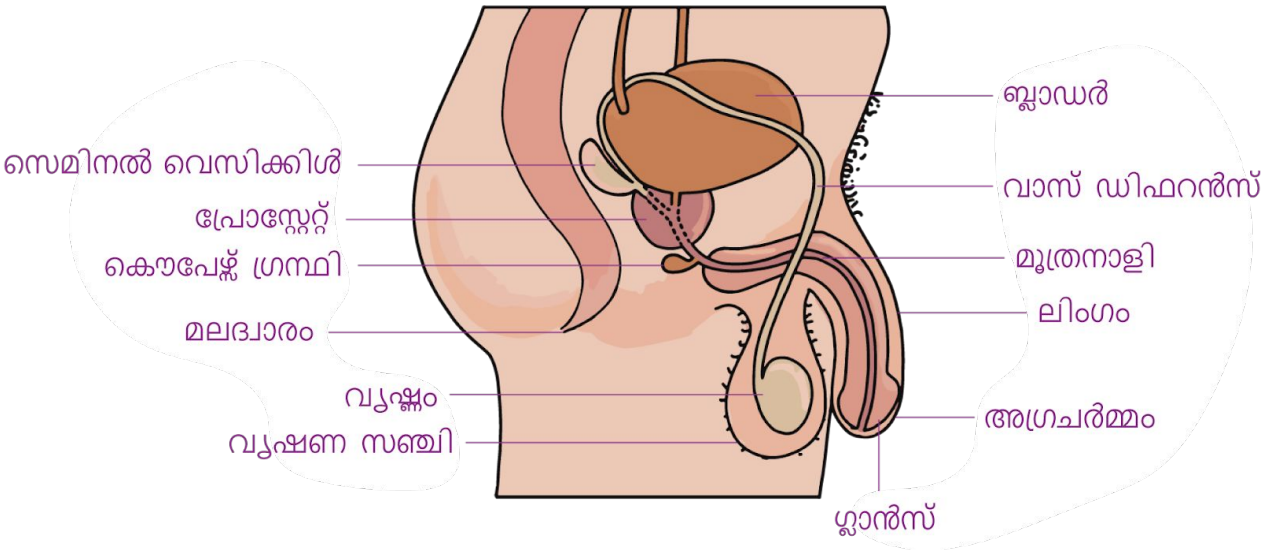
വെള്ള പോക്ക്

- വൈറ്റ് ഡിസ്ചാർജ് എന്നത് പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രത്യുത്പാദന നാളത്തിൽ നിന്നുള്ള സ്രവമാണ്. ഇത് അസിഡിറ്റി സ്വഭാവമുള്ളതാണ് (ഇത് അടിവസ്ത്രത്തിന്റെ നിറവ്യത്യാസത്തിന് കാരണമാകുന്നു), ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നില്ല, പ്രകോപിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഇത് സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമാണ്, ബലഹീനതയ്ക്ക് കാരണമാകില്ല.
- അണുബാധ മൂലമുണ്ടാകുന്ന സ്രവങ്ങൾക്ക് സാധാരണയായി ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാകും, യോനിയിൽ ചൊറിച്ചിലും കത്തലും അനുഭവപ്പെടും. നിറം ചാരനിറമോ മഞ്ഞയോ പച്ചയോ ചുവപ്പോ ആകാം.

കന്യാചർമ്മം

- യോനിയുടെ പ്രവേശന കവാടത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്ന സ്തരത്തെ ഹൈമൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇത് നേർത്തതും ഇലാസ്റ്റിക് ആയതുമാണ്, മറ്റ് ഘടനകളെപ്പോലെ, ഇതും ഞരമ്പുകളും രക്തക്കുഴലുകളും വഴിയാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. ഇതിന് ഒന്നോ അതിലധികമോ, വ്യത്യസ്ത ആകൃതിയിലും വലുപ്പത്തിലുമുള്ള സുഷിരങ്ങളോ ദ്വാരങ്ങളോ ഉണ്ട് - അതിലൂടെ യോനിയിൽ നിന്ന് ആർത്തവ രക്തം പുറത്തേക്ക് ഒഴുകാൻ കഴിയും. ഹൈമനിലേക്കുള്ള ഇലാസ്തികതയും രക്ത വിതരണവും ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. ചിലരിൽ ഇത് വളരെ അപൂർവമായി മാത്രമേ നിലനിൽക്കൂ, മറ്റുള്ളവയിൽ വളരെ വലിച്ചുനീട്ടാൻ കഴിയുന്നതിനാൽ കന്യകാചർമ്മത്തിനു പൊട്ടലോ കീറലോ ഇല്ലാതെ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാം. കന്യാ ചർമ്മം ഇലാസ്തികതയില്ലാത്തതാണെങ്കിൽ, ഒരു ചെറിയ ദ്വാരം ഉണ്ടെങ്കിൽ, ആദ്യ ലൈംഗിക ബന്ധം വ്യക്തിക്ക് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കാം. കന്യാ ചർമ്മത്തിൻറെ അവസ്ഥ കന്യകാത്വത്തിനുള്ള ഒരു 'പരീക്ഷണ' മായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയില്ല.

പുരുഷ ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥയുടെയും പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ

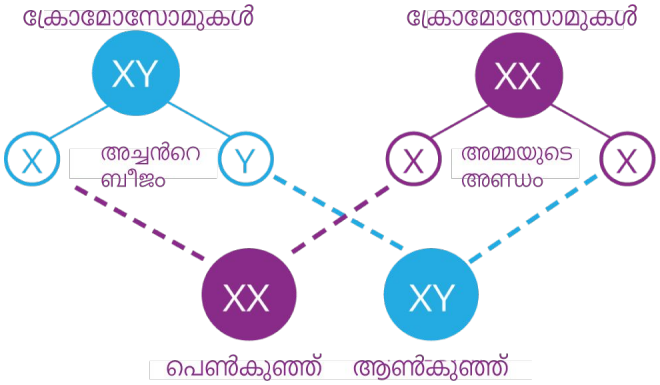


ബാഹ്യ ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ

- ലിംഗം - ബീജത്തെ അണ്ഡത്തോട് കഴിയുന്നത്ര അടുത്ത് (മുകളിലെ യോനി) നിക്ഷേപിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. മൂത്രം പുറന്തള്ളാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിവർന്നുനിൽക്കുമ്പോൾ, ലിംഗം രക്തത്താൽ നിറയുകയും വിശ്രമ (ഫ്ലാസിഡ്) അവസ്ഥയിൽ അതിന്റെ വലിപ്പം പരിഗണിക്കാതെ 5-7 ഇഞ്ച് നീളത്തിലും ഒന്നര ഇഞ്ച് വ്യാസത്തിലും എത്തുകയും ചെയ്യും. മുഴുവൻ ലിംഗവും സ്പർശനത്തിന് സംവേദനക്ഷമതയുള്ളതാണെങ്കിലും, ഗ്ലാൻസ് (ലിംഗത്തിന്റെ തല) നാഡികളാൽ സമൃദ്ധമായി വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും ലൈംഗിക സുഖത്തിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗ്ലാൻസിന് ചുറ്റുമുള്ള ചർമ്മത്തിന്റെ അയഞ്ഞ മടക്കാണ് അഗ്രചർമ്മം.
- വൃഷണസഞ്ചി - വൃഷണങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന രണ്ട് ജോയിന്റ് സഞ്ചികൾ.
- വൃഷണം - വൃഷണസഞ്ചിയിൽ സ്പർശിക്കാൻ കഴിയും. പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഇവ ബീജങ്ങളും (വ്യക്തിയുടെ ജനിതക വസ്തുക്കളുടെ പകുതിയും വഹിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മ കോശങ്ങൾ) ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ഹോർമോണും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു.
- സാധാരണയായി, പകുതി ബീജങ്ങൾക്കു എക്സ് ക്രോമസോമും പകുതി ബീജങ്ങൾക്കു വൈ ക്രോമസോമും ഉണ്ട്. അണ്ഡത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു എക്സ് ക്രോമസോം ഉണ്ട്. ഒരു വൈ ക്രോമസോം വഹിക്കുന്ന ബീജം അണ്ഡത്തെ ബീജസങ്കലനം ചെയ്താൽ, സാധാരണയായി, ഒരു പുരുഷ ശിശു വികസിക്കുന്നു. എക്സ് ക്രോമസോം വഹിക്കുന്ന ബീജം അണ്ഡത്തെ ബീജസങ്കലനം ചെയ്താൽ, സാധാരണയായി, ഒരു സ്ത്രീ ശിശു വികസിക്കുന്നു. ഒരു ഇന്റർസെക്സ് കുഞ്ഞിലേക്ക് നയിക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളും സംഭവിക്കാം.

ആന്തരിക അവയവങ്ങൾ

- വാസ് ഡിഫറൻസ് - വൃഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് മൂത്രനാളത്തിലേക്ക് ബീജത്തെ കൊണ്ടുപോകുന്ന നാളങ്ങൾ.
- മൂത്രാശയത്തിന് പിന്നിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഗ്രന്ഥികൾ - സെമിനൽ വെസിക്കിളുകൾ, ശുക്ലത്തിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗം രൂപപ്പെടുന്ന സ്രവങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു.
- പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി - മൂത്രാശയത്തിന് താഴെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ സ്രവങ്ങൾ ബീജത്തിൽ ചേർക്കുന്നു.



- പ്രോസ്റ്റേറ്റിന് താഴെയായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന കൗപ്പേഴ്സ് ഗ്രന്ഥികൾ ലൂബ്രിക്കേറ്റിംഗ് ദ്രാവകം ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു, ഇത് പലപ്പോഴും 'പ്രീ കം' ആയി പുറത്തുവരുന്നു. രതിമൂർച്ഛ സമയത്ത് സ്ഖലനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന വെളുത്ത ദ്രാവകമാണ് ബീജം. ഇത് ഏകദേശം 2-5 മില്ലി വ്യാപ്തമുള്ളതും സാധാരണയായി 100 ദശലക്ഷം മുതൽ 900 ദശലക്ഷം വരെ ബീജങ്ങൾ വഹിക്കുന്നതുമാണ്.

സ്വപ്നസ്ഖലനം

ഉറക്കത്തിൽ, ലൈംഗിക സ്വപ്നങ്ങൾ രതിമൂർച്ഛയിലേക്കും ബീജ സ്രവത്തിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം. ഇവയെ സ്വപ്നസ്ഖലനം അല്ലെങ്കിൽ രാത്രി സ്രവണം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള എല്ലാ ലിംഗത്തിലുമുള്ള ആളുകളിലും ലൈംഗിക സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. സ്വപ്നസ്ഖലനം കാണാതിരിക്കുന്നതും സാധാരണമാണ്.

ലൈംഗിക പ്രതികരണം

ലൈംഗിക ഉത്തേജന സമയത്ത്, തലച്ചോറ് ബാഹ്യ ജനനേന്ദ്രിയത്തിലേക്കും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്കും കൂടുതൽ രക്തം ഒഴുകുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ പുറത്തുവിടുന്നു. ക്ലിറ്റോറിസ് കൂടുതൽ പ്രകടവും സെൻസിറ്റീവും ആയിത്തീരുന്നു. ലിംഗത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിക്കുന്നു. ലിംഗത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ രക്തം ഒഴുകുമ്പോൾ, അത് വലുതും നീളവും ദൃഢവുമുള്ളതുമായിത്തീരുകയും മുകളിലേക്ക് ഉയരാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ ഉദ്ധാരണം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ, ലിംഗത്തിന് തുളച്ചുകയറാൻ കഴിയും. യോനിയിലേക്ക് ലൈംഗികബന്ധം നടത്തുന്നതിനെ പെനോ-യോനി ലൈംഗികബന്ധം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. യോനിയിൽ (ബാഹ്യ ജനനേന്ദ്രിയം) കാണപ്പെടുന്ന ബാർത്തോലിൻ ഗ്രന്ഥികളും പുരുഷ ശരീരത്തിലുള്ള കൗപ്പേഴ്സ് ഗ്രന്ഥികളും ലൂബ്രിക്കേഷന് സഹായിക്കുന്ന ദ്രാവകങ്ങൾ സ്രവിക്കുന്നു.

രതിമൂർച്ഛ

കൂടുതൽ ഉത്തേജനത്തോടെ, പെൽവിക് ഏരിയയിലെയും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലെയും പേശികൾ വേഗത്തിലും താളാത്മകമായും ചുരുങ്ങുകയും സ്ഖലനത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ലിംഗത്തിൽ നിന്ന് ശുക്ലം സ്ഖലനം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പെനിട്രേറ്റീവ് സെക്സിൽ സ്ത്രീക്ക് രതിമൂർച്ഛ ഉണ്ടാകുകയോ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ക്ലിറ്റോറിസ്, യോനി, സെർവിക്സ്, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് - ചെവികൾ, കാൽമുട്ടിന്റെ പിൻഭാഗം തുടങ്ങിയ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് പല ഭാഗങ്ങളും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നത് രതിമൂർച്ഛയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. പെനോ - യോനി ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ, പേശികളുടെ താളാത്മകമായ സങ്കോചം ബീജത്തെ ഗർഭാശയത്തിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. സ്ത്രീ മൂത്രനാളിക്ക് സമീപമുള്ള ചില ഗ്രന്ഥികളും ദ്രാവകം സ്ഖലനം ചെയ്തേക്കാം.

പരിഹാരം

രതിമൂർച്ഛ ആനന്ദത്തിന്റെയും സംതൃപ്തിയുടെയും തീവ്രമായ അനുഭവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സ്ഖലനത്തിനുശേഷം, തലച്ചോറിൽ നിന്നുള്ള രാസവസ്തുക്കളുടെ പ്രകാശനം നിലയ്ക്കുകയും ജനനേന്ദ്രിയത്തിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം നിലയ്ക്കുകയും അവയുടെ സംവേദനക്ഷമത കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. പതുക്കെ അവയവങ്ങൾ അവയുടെ വിശ്രമ അവസ്ഥയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു. സ്ഖലനത്തിനു ശേഷം കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് - വ്യക്തികൾക്കും, പ്രായത്തിനുമനുസരിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെടാം - പുരുഷന് വീണ്ടും ഉദ്ധാരണം അനുഭവപ്പെടില്ല. സ്ത്രീകളിൽ രതിമൂർച്ഛ കൈവരിക്കുക സാവധാനമായിരിക്കും, സാധാരണയായി പുരുഷന്മാരിലെ രതിമൂർച്ഛയെ അപേക്ഷിച്ച് ഇത് കൂടുതൽ നേരം നീണ്ടുനിൽക്കും. സ്ത്രീകൾക്ക് ഒന്നിലധികം രതിമൂർച്ഛ അനുഭവപ്പെടാം. പൊതുവായ വിശ്വാസത്തിന് വിരുദ്ധമായി, സ്ത്രീ ലൈംഗിക സുഖം യോനിക്കുള്ളിലെ പ്രവേശത്തിന്റെ ആഴത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നില്ല.

പുരുഷന്മാരുടെ ജനനേന്ദ്രിയ ശുചിത്വം

- ലിംഗം വൃത്തിയാക്കാൻ, അഗ്രചർമ്മത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകണം. ഗ്ലാൻസിൽ നിന്നുള്ള സ്രവങ്ങൾ ഈ അയഞ്ഞ ചർമ്മത്തിന് കീഴിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഇതിനെ സ്മെഗ്മ എന്ന് വിളിക്കുന്നു, ഇത് ശക്തമായ ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാക്കും. അഗ്രചർമ്മം സൌമ്യമായി പിൻവലിച്ച് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം.
- സ്ഖലനത്തിനു ശേഷം, ബീജം ഒരു തുണി/തൂവാല അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യു പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് തുടയ്ക്കാം. ഏതെങ്കിലും ദുർഗന്ധമോ കറയോ നീക്കം ചെയ്യാൻ വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകാം. ബീജം എളുപ്പത്തിൽ ദൃശ്യമാകുന്ന കറകളൊന്നും അവശേഷിപ്പിക്കുന്നില്ല.

ഇന്റർസെക്സ് വ്യതിയാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ

ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന അവയവങ്ങളുടെ വികാസത്തിലെ ഒരു വ്യതിയാനമാണ് ഇന്റർസെക്സ്. ഇന്റർസെക്സ് കുഞ്ഞിന്റെ ജനനേന്ദ്രിയം സ്ത്രീയെന്നോ പുരുഷനെന്നോ തരംതിരിക്കാനാവില്ല. അടിസ്ഥാന ജൈവശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങൾ വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് വ്യക്തിക്ക് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, കൂടാതെ ജനിതക, ഹോർമോൺ അല്ലെങ്കിൽ എൻസൈം പ്രവർത്തനം മുതൽ റിസപ്റ്റർ സെൻസിറ്റിവിറ്റി വരെ വ്യത്യാസപ്പെടാം. പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ആദ്യമായി ഇന്റർസെക്സ് വ്യതിയാനം പ്രകടമാകാം - ചില ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ അതിശയോക്തിപരമായി തോന്നാം, ചിലത് അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് പ്രത്യക്ഷപ്പെടില്ല.

ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

സ്വയംഭോഗം

- ലൈംഗിക സുഖം നേടുന്നതിനായി ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിലോ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് ലൈംഗിക ഭാഗങ്ങളിലോ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് സ്വയം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനെ സ്വയംഭോഗം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. വ്യക്തി രതിമൂർച്ഛയിലെത്തുന്നതുവരെ ഇത് പലപ്പോഴും ചെയ്യാറുണ്ട്. എല്ലാ
- ലിംഗങ്ങളിലും ലൈംഗികതയിലുമുള്ള ആളുകൾക്ക് സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാം. ഇത് ഒറ്റയ്ക്കോ പങ്കാളിക്കൊപ്പമോ ചെയ്യാം. ഗ്ലാൻസ് ലിംഗം പോലെ ക്ലിറ്റോറിസും സ്പർശനത്തോട് സെൻസിറ്റീവ് ആണ്. ഈ പ്രക്രിയയിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ കൈയോ വസ്തുക്കളോ പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഉപകരണങ്ങളോ (സെക്സ് ടോയ്സ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നു) ഉപയോഗിക്കാം കൂടാതെ ഭാവനയും ഉപയോഗിക്കാം. പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതോടെ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ വികസിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് ലൈംഗിക വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രായപൂർത്തിയായതിനുശേഷം നമ്മൾ വർഷങ്ങളോളം ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ വൈകിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ, പലരും സ്വയംഭോഗത്തിലൂടെ അവരുടെ സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമായ ലൈംഗിക വികാരങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. അത് സുഖകരമാണെന്ന് കരുതി കൊച്ചുകുട്ടികളും ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ തടവുന്നു. മനുഷ്യരിൽ മാത്രമല്ല മറ്റ് പല ജന്തുജാലങ്ങളിലും ഇത് നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
- ഒരാൾ ഒറ്റയ്ക്ക് സ്വയംഭോഗം ചെയ്താൽ, എച്ച്ഐവി/എസ്ടിഐ സാധ്യതയില്ല. ലൈംഗികത നടക്കാത്തതിനാൽ, ഗർഭധാരണ സാധ്യതയും ഇല്ല. ഇത് ബലഹീനത, വന്ധ്യത, മുഖക്കുരു മുതലായവയ്ക്ക് കാരണമാകില്ല. ഉമിനീർ അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണുനീർ പോലെയുള്ള ഒരു സ്വാഭാവിക ശരീര ദ്രാവകമാണ് ബീജം. ഇത് ഏതെങ്കിലും അളവിലുള്ള രക്തത്തിന് തുല്യമല്ല (ഒരു പൊതു മിത്ത്)!
- വ്യത്യസ്ത ആളുകൾക്ക് വ്യത്യസ്ത ലൈംഗിക ആവശ്യങ്ങളുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത ആളുകൾ വ്യത്യസ്ത അളവുകളിൽ സ്വയംഭോഗം ചെയ്യുന്നു, ചിലർ സ്വയംഭോഗം ചെയ്യില്ലായിരിക്കാം. അമിതമായി നടത്തുന്ന ഏതൊരു പ്രവൃത്തിയും ദോഷകരമാകും.
- പരസ്പര സ്വയംഭോഗം സാധാരണയായി ദമ്പതികൾ പരിശീലിക്കാറുണ്ട്. ദമ്പതികൾ പരസ്പരം കൈകൾ/വായ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ശരീരഭാഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ലൈംഗികാവയവങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നു. മറ്റ് ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളെപ്പോലെ, സമ്മതത്തിനും വളരെയധികം പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

ലൈംഗികത

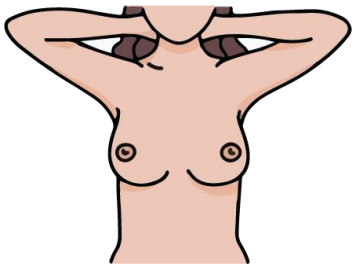
വിവിധ തരത്തിലുള്ള ലൈംഗികതയിലൂടെ ആളുകൾ ആനന്ദം നേടുന്നു. സമ്മതത്തോടെയുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക എന്നത് ഓരോ മുതിർന്ന വ്യക്തിയുടെയും അവകാശമാണ്. എല്ലാത്തരം ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സമ്മതം - അല്ലെങ്കിൽ, തീവ്രമായ സമ്മതം - വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഓരോ തരത്തിലുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനവും ആനന്ദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും, ഓരോന്നും ചില ജൈവശാസ്ത്രപരമായ ഫലങ്ങൾ വഹിക്കുന്നു. പെനോ-യോനി ലൈംഗികത ഗർഭധാരണത്തിനും എച്ച്ഐവി ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. പെനോ-അനൽ ലൈംഗികതയിൽ, മലദ്വാരത്തിന് കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുകയും രക്തസ്രാവത്തിനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യാം. ഇത് എച്ച്ഐവി പകരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇത് ഗർഭധാരണത്തിലേക്ക് നയിക്കില്ല. ഓറോ-ജനനേന്ദ്രിയ ലൈംഗികതയിലൂടെ ഗർഭധാരണം സംഭവിക്കില്ല, കൂടാതെ എച്ച്ഐവി പകരാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കുറവാണ്. എല്ലാത്തരം ലൈംഗികതയിലൂടെയും ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ രോഗബാധിതനായ പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് ലൈംഗിക പങ്കാളിയിലേക്ക് പകരാം.

ബീജസങ്കലനവും ഗർഭധാരണവും

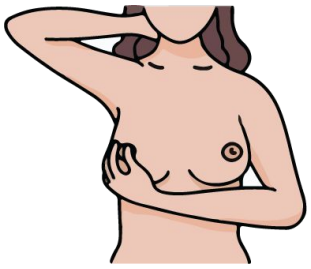
- **ബീജസങ്കലനം -** ബീജം അണ്ഡവുമായി സംയോജിച്ച് അണ്ഡം രൂപപ്പെടുന്നത് സാധാരണയായി ഫാലോപ്യൻ ട്യൂബിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ബീജസങ്കലനം ചെയ്ത അണ്ഡം അഞ്ചാം ദിവസത്തോടെ ഗർഭാശയത്തിലെത്തുകയും കൂടുതൽ വികസിക്കുന്നതിനായി ഗർഭാശയത്തിന്റെ ആന്തരിക പാളിയിൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വയം പോഷിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഇവിടെ ഒരു മറുപിള്ള രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. ആർത്തവം (അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭാശയത്തിന്റെ പാളി ചൊരിയൽ) നിൽക്കുന്നു.
- ഗർഭധാരണം സാധാരണയായി 40 ആഴ്ചകൾ നീണ്ടുനിൽക്കും (അവസാന ആർത്തവത്തിന്റെ ആദ്യ ദിവസം മുതൽ കണക്കാക്കുന്നു), അതിനുശേഷം, പ്രസവവേദന സാധാരണയായി ആരംഭിക്കുന്നു. പ്രസവസമയത്ത്, ഗർഭാശയ പേശികൾ ഓരോ സങ്കോചത്തിലും കൂടുതൽ ചെറുതാകുന്ന രീതിയിൽ ചുരുങ്ങുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, ഇത് ഗർഭാശയത്തിന്റെ (സെർവിക്സ്) വായ തുറന്ന് കുഞ്ഞിനെ യോനി കനാലിലൂടെ താഴേക്ക് തള്ളി ജനിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് സാധാരണയായി 16-20 മണിക്കൂർ എടുക്കും. കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തിനു ശേഷം, അടുത്ത 15 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ മറുപിള്ള പുറന്തള്ളപ്പെടും. അടുത്ത ഏതാനും ആഴ്ചകളിൽ പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങൾ പതുക്കെ ഗർഭിണിയല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന രൂപത്തിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു, എന്നാലും അവ അല്പം വലുതായി തുടരും.
- കുഞ്ഞ് ജനിച്ച ഉടനെ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുകയും വർഷങ്ങളോളം ഇത് തുടരുകയും ചെയ്യാം, പക്ഷേ കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യത്തെ 6 മാസത്തേക്ക് അത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ജനിച്ച് ആദ്യത്തെ 30 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ കുഞ്ഞിനെ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്നത് പാൽ ഉൽപാദനത്തെ സഹായിക്കുകയും കുഞ്ഞിന് പരമാവധി പ്രയോജനം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രസവശേഷം ആദ്യത്തെ 3 ദിവസങ്ങളിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മഞ്ഞ കൊളസ്ട്രം കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

സ്വയം സ്തന പരിശോധന

സ്തനത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളോ മാറ്റങ്ങളോ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്താൻ വീട്ടിൽ തന്നെ നടത്തുന്ന പരിശോധനയാണിത്. നഗരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ സ്ത്രീകൾക്ക് സ്തനാർബുദം ഏറ്റവും സാധാരണമായ ക്യാ ൻസറായി മാറിയിരിക്കുന്നു. സ്വയം പരിശോധന പ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തേ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ആർത്തവം അവസാനിച്ചതിന് തൊട്ടുപിന്നാലെയാണ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയം, കാരണം ചക്രത്തിന്റെ ഈ സമയത്ത് സ്തനങ്ങൾ വളരെ കട്ടിയേറിയതോ മൃദുവായതോ ആയിരിക്കില്ല. ഇത് എല്ലാ മാസവും ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. ആർത്തവവിരാമത്തിന് ശേഷം (ആർത്തവം നിലച്ചതിനുശേഷം - സാധാരണയായി 40-55 വയസ്സിനിടയിൽ), എല്ലാ മാസവും ഒരേ ദിവസം ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും.



കണ്ണാടിയിൽ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ താഴ്ത്തിയും ഉയർത്തിയും ഇടുപ്പിലേക്കു വച്ചുകൊണ്ടും നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.



സ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ മുലക്കണ്ണുകൾ ഞെക്കി പരിശോധിക്കുക, മുലക്കണ്ണിനടിയിൽ പരിശോധിക്കുക



വൃത്താകൃതിയിൽ സ്തനത്തിന് ചുറ്റും വിരലുകൾ കൊണ്ട് സ്തനത്തിൽ അമർത്തുക

പരിചരിക്കുന്നയാൾക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിന്തിക്കുക

ചിന്തിക്കുക

- നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നുന്നു ? ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും പ്രധാനമാണോ ?
- ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾക്ക് സുഖകരമായി പേരിടാൻ കഴിയുമോ ? ചില ശരീരഭാഗങ്ങൾക്ക് പേരിടുമ്പോഴും തിരിച്ചറിയുമ്പോഴും അംഗീകരിക്കുമ്പോഴും എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ ലജ്ജാകരമാണോ ?
- നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും നിങ്ങൾ ബഹുമാനത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ ?
- ആർത്തവ സമയത്ത് നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുമോ ?
- പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളിൽ നിന്നുള്ള വ്യത്യസ്ത പ്രതികരണങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ ?
- കൗമാരക്കാർ ലൈംഗിക ജീവികളാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുമോ ?
- നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴാണ് അഭിമാനം തോന്നുന്നത് ? നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴാണ് ലജ്ജ തോന്നുന്നത് ? ഈ വികാരങ്ങൾ പെരുമാറ്റം, ഉത്തരവാദിത്തം, ഏജൻസി എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വര?
- കാഴ്ചയെക്കാൾ പെരുമാറ്റത്തിൻറെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുകയും സംവാദം നടത്തുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടിയുടെ ശരീരം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നത് പരിഗണിക്കാതെ അവ അദ്വിതീയവും സവിശേഷവുമാണെന്ന് അനുഭവിക്കാൻ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ സഹായിക്കും ?

ദൈനംദിന പരിശീലനത്തിൽ

- പ്രത്യുൽപാദനത്തെയും ലൈംഗികതയെയും കുറിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് അവർ ചോദിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തമായും എളുപ്പത്തിലും അവർക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉത്തരം നൽകുക. നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന മുതിർന്നവരെ ബന്ധപ്പെടുക. ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് തെറ്റായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകുന്നതും ഒഴിവാക്കുന്നതും വിശ്വസനീയമല്ലാത്ത ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് അതേ വിവരങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.
- കുട്ടിയുടെ രൂപഭാവത്തെയോ ശരീരഘടനയെയോ കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾക്കായി കേട്ട്. "അതെ, പക്ഷേ ഇത് ആ കുട്ടിയുടെ കൈകളിലല്ല. ഈ കുട്ടി ദയയുള്ളവനും സൗഹൃദപരനുമാണ്" എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് അങ്ങനെ പറയുന്നവരെ ഉടൻ തന്നെ തിരുത്തുക.
- ശരീരം, ബുദ്ധിശക്തി, മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ മാധ്യമ സന്ദേശങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുട്ടികളുമായും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- ഫെയർനെസ് ക്രീമുകൾ പോലുള്ള തെറ്റായ ശരീര പ്രതിച്ഛായ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പകരം ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ശരീരഭാഗങ്ങൾ ലേബൽ ചെയ്യാൻ പഠിപ്പിക്കുക[33]

- വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾ പഠിക്കാൻ പ്രധാനമായും ആശ്രയിക്കുന്നത് അവരുടെ സ്പർശന, ശ്രവണ സംവേദനങ്ങളെയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുമ്പോൾ ഈ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അവരുടെ നേട്ടത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാം. അത്തരം പഠനാനുഭവങ്ങളിൽ സ്പർശന സാമഗ്രികളും വ്യക്തവും വിശദവുമായ സ്വര വിശദീകരണങ്ങളും സഹായകമാകും.
- ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ക്ലാസ് മുറിയിൽ, ശരീരത്തിലെ വ്യത്യസ്ത അസ്ഥികളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ മനുഷ്യ അസ്ഥികൂടത്തിന്റെ ഒരു മാതൃക ഉപയോഗിക്കാം. വലിയ അക്ഷരത്തിലോ ബ്രെയിലിലോ അസ്ഥിയുടെ പേര് എഴുതിയ കാർഡുകൾ നിർമ്മിച്ചുകൊണ്ട് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും. തുടർന്ന് കാർഡിനെ ശരീരത്തിലെ അനുബന്ധ അസ്ഥിയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് അവരോട് ആവശ്യപ്പെടാം.
- അതുപോലെ, വേർപെടുത്താവുന്ന അവയവങ്ങളുള്ള മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഒരു മാതൃകയോ കളിപ്പാട്ടമോ നിങ്ങൾക്ക് വാങ്ങാം, ഇത് കുട്ടികൾക്ക് ശരീരത്തിൽ ഈ അവയവങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനും കണ്ടെത്താനും സഹായിക്കുന്നു. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച പരിശീലനവുമായി ഇത് ജോഡി യാക്കാം. സമാനമായ പരിശീ ലനങ്ങൾക്ക് സ്പർശന മാതൃകകൾ ഉപയോഗിക്കാം.
- കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തം ശരീരത്തിലൂടെയും മനുഷ്യശരീരത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്, നെഞ്ചിൽ കൈ വച്ച് ഹൃദയമിടിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുത്തി കുട്ടിയെ അവരുടെ ഹൃദയം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കാനാകും. നെഞ്ചിൽ സ്പർശിച്ചും ശ്വസിച്ചും അവർക്ക് സമാനമായ രീതിയിൽ ശ്വാസകോശം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തെയും ശ്രദ്ധയോടെയും ബഹുമാനത്തോടെയും വ്യക്തിത്വത്തോടെയും അതേ സമയം സ്വകാര്യത നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾക്ക് സമാനമായ പരിശീലനങ്ങൾ പിന്തുടരാവുന്നതാണ്.

കുട്ടിയുമായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഐഡി / എഎസ്ഡി ഉള്ള കുട്ടി

പ്രവർത്തന ഗൈഡ് (ഈ മാനുവലിന്റെ സെക്ഷൻ 3-ൽ) പ്രകാരം സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക.

	പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ	സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പ്രവർത്തന ഗൈഡിലെ പ്രവർത്തന നമ്പർ
a.	എന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ എനിക്കറിയാം	• ശരീര പാവകൾ (ചെറുപ്പക്കാരും കൗമാരക്കാരുമായ ആൺകുട്ടിയും പെൺകുട്ടിയും) • ശരീര പസിലുകൾ (ആൺകുട്ടിയും പെൺകുട്ടിയും) • സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് ബുക്ക്‌ലെറ്റുകൾ a. ശുചിത്വവും 1: ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു b. ആരോഗ്യവും ശുചിത്വവും 2: കൗമാരക്കാരായ ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു c. ആരോഗ്യവും ശുചിത്വവും 3: കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു	**പ്രവർത്തനം 5** പാവ പ്രവർത്തനം - ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ എനിക്കറിയാം **പ്രവർത്തനം 6** ശരീര പസിൽ - എന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ എനിക്കറിയാം
b.	ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു	• സീക്വൻസ് കാർഡുകൾ a. സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും നിർമാർജനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. b. കൈകഴുകൽ c. ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കൽ d. വസ്ത്രം ധരിക്കൽ (ആൺകുട്ടികൾ) e. വസ്ത്രം ധരിക്കൽ (പെൺകുട്ടികൾ) f. സ്വയംഭോഗ ക്രമ കാർഡുകൾ	**പ്രവർത്തനം 7** ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു പ്രായമാകുന്തോറും ശരീരം മാറുന്നു
c.	എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു: ഞാൻ വളരുകയാണ്	• ശരീര പാവകൾ (ചെറുപ്പക്കാരും കൗമാരക്കാരുമായ ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും) • സാമൂഹിക ലിപികൾ **ആൺകുട്ടികൾക്ക്** i. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 1: ഞാൻ വളരുകയാണ് ii. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 2: എന്നെത്തന്നെ സ്പർശിക്കുന്നു iii. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 3: ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടാകുന്നു iv. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 4: നനഞ്ഞ സ്വപ്നങ്ങൾ **പെൺകുട്ടികൾക്ക്** i. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 1: ഞാൻ വളരുകയാണ്!; ii. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 2: എന്നെത്തന്നെ സ്പർശിക്കുന്നു. iii. എന്റെ ശരീരം മാറുന്നു 3: ആർത്തവം	

എച്ച്ഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക്

മുകളിലുള്ള പട്ടികയിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നിന്നുള്ള പ്രായോഗിക വസ്തുക്കൾ ദൃശ്യ വസ്തുക്കളായി ഉപയോഗിക്കാം.

സുവിധ സ്പർശ് കിറ്റിൽ നിന്നുള്ള ഇന്ത്യൻ ആംഗ്യഭാഷ (ISL) വീഡിയോകൾ ഇവയാണ്:

ആൺകുട്ടികൾക്ക്

- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 1 ഞാൻ വളരുകയാണ്
- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 2 ഞാൻ എന്നെ സ്പർശിക്കുന്നു
- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 3 ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടാകുന്നു
- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 4 സ്വപ്നസ്ഖലനം

പെൺകുട്ടികൾക്ക്

- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 1 ഞാൻ വളരുകയാണ്
- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 2 ഞാൻ എന്നെ സ്പർശിക്കുന്നു
- എൻറെ ശരീരം മാറുന്നു 3 ആർത്തവം

വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക്

സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നിന്നുള്ള മുകളിലുള്ള സാമൂഹിക ലിപികൾ പരിചാരകന് ഉറക്കെ വായിക്കാനും വിഷയം ചർച്ച ചെയ്യാനും കഴിയും.

സുവിധ സ്പർശ് കിറ്റിൽ നിന്നുള്ള പഠന സാമഗ്രികൾ ഇവയാണ് :

സുവിധ സ്പർശ് സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ

പെൺകുട്ടികൾക്കായി

- എന്റെ ശരീരം മാറുകയാണ് 1 : ഞാൻ വളരുകയാണ്
- എന്റെ ശരീരം മാറുകയാണ് 2 : എന്നെത്തന്നെ സ്പർശിക്കുന്നു
- എന്റെ ശരീരം മാറുകയാണ് 3 : ആർത്തവം

ബ്രെയിൽ സാക്ഷരതയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സ്വയം പഠനത്തിനായി ഇവ ഉപയോഗിക്കാം.

1. മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകളിലെയും ഓഡിയോ ഫയലുകൾ കുട്ടിക്കോ കൗമാരക്കാർക്കോ കേൾക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്.
2. സുവിധ സ്പർശ് ഡയഗ്രമുകളുടെ ബുക്ക്ലെറ്റ്, പുരുഷന്റെയും സ്ത്രീയുടെയും ബാഹ്യ ജനനേന്ദ്രിയത്തിന്റെയും പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥയുടെയും ഡയഗ്രമുകളും അവയുടെ ബ്രെയിൽ ട്രാൻസ്ക്രിപ്ഷനും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.
3. യുഎൻ സ്പോൺസർഷിപ്പിന് കീഴിലുള്ള റൈസ്ഡ് ലൈൻസ് ഫൗണ്ടേഷൻ (ആർഎൽഎഫ്) എഴുതിയ "നമ്മൾ വളരുമ്പോൾ - ആർത്തവ മാനേജ്മെന്റ് ടാക്റ്റൈൽ ബുക്ക്", നാവിഗേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളുടെയും മറ്റ് വിശദാംശങ്ങളുടെയും സ്പർശന ഡയഗ്രമുകളും ബ്രെയിൽ ട്രാൻസ്ക്രിപ്ഷനും ഉള്ള ഒരു നല്ല ഉറവിടമാണ്.

വിഭാഗം 1

മോഡ്യൂൾ 3
എന്റെ വികാരങ്ങൾ

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- എനിക്ക് പലതരം വികാരങ്ങളുണ്ട്. വികാരങ്ങളാണ് എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ.
- വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് എന്നെ കൂടുതൽ ആനന്ദമുള്ളതാക്കുന്നു
- എന്നെ പരിപാലിക്കുന്ന ആളുകളോട് എന്റെ വികാരങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് എനിക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണ നേടാൻ കഴിയും.
- എന്നോട് കരുതൽ കാണിക്കുന്നവരോട് ലജ്ജാകരമായ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ചോ രഹസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോ എനിക്ക് സംസാരിക്കാൻ കഴിയും.
- എന്നോട് കരുതല് കാണിക്കുന്ന ആളുകളുമായി ആളുകളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാനും എന്നെ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്താനും കഴിയും.
- എനിക്ക് ദേഷ്യമോ സങ്കടമോ വരുമ്പോൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് ദേഷ്യമോ സങ്കടമോ തോന്നുന്നതെന്ന് എനിക്ക് പറയാൻ കഴിയും.
- മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ, വേദനിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ദേഷ്യവും ആശങ്കയും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.
- പ്രണയ വികാരങ്ങളും ലൈംഗിക ആകർഷണത്തിന്റെ വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നത് എന്നെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ആളായിരിക്കാൻസഹായിക്കും.
- എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥമായ ലിംഗവും ലൈംഗികതയുണ്ടാകുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് എനിക്ക് അറിയാം
- സ്ത്രീകളിൽ നിന്നും പുരുഷൻമാരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ഥമായ ലൈഗിംക അവയവങ്ങളും ലൈംഗികത്വവും ഉണ്ടാകുന്നത് എനിക്ക് സ്വീകാര്യമാണ്

എനിക്ക് വ്യത്യസ്ഥതരം വികാരങ്ങളുണ്ട്. വികാരങ്ങളാണ് എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ

ആശയം

നമ്മുടെ വൈകാരിക വ്യക്തിത്വങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം സ്വാഭാവികവും അനായാസവുമാണ്. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ അല്ലെങ്കിൽ പരിതസ്ഥിതിയിൽ സംഭവിക്കുന്നതിനോടുള്ള പ്രതികരണമായി വികാരങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായും സ്വയമേവയും ഉണ്ടാകുന്നു. ആ അർത്ഥത്തിൽ, വികാരങ്ങൾ നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളാണ്. ഒരു ദിവസം നമുക്ക് എണ്ണമറ്റ വികാരങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു.

നമ്മുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സാഹചര്യങ്ങളോട് നാം എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നുവെന്നും ആളുകളുമായി എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നുവെന്നതും നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ പലപ്പോഴും നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു ചലനാത്മക പ്രക്രിയയായി മാറുന്നു, നമ്മൾ ചുറ്റുമുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അവരുടെ വികാരങ്ങളും വിചാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനാൽ ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ 'ബോധപൂർവമായ' ചിന്താ നിലവാരത്തിന് പുറത്താണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്നും ഇടപഴകണമെന്നും പഠിക്കുന്നതിനൊപ്പം തന്നെ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുക എന്നത് ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയ്ക്കും വളരെ പ്രധാനമാണ്.

സാമൂഹിക കഴിവുകൾ എന്നത് കൂട്ടുകാരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങൾക്കും, പരസ്പര ഇടപെടലുകൾക്കും ആശയവിനിമയത്തിനും അത്യാവശ്യമാണ് പക്ഷേ കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ അവബോധത്താലും അർപ്പണബോധത്താലും ഇത് എല്ലായ്പ്പോഴും പഠിപ്പിക്കണമെന്നില്ല. വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഈ കഴിവുകൾ സ്വന്തമായി നേടിയെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് എന്നെ സന്തോഷവാനാവാൻ സഹായിക്കുന്നു

ആശയം

കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ 'മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല', അവ എങ്ങനെ ശരിയായി പ്രകടിപ്പിക്കണമെന്ന് ഒന്നുകിൽ അവർക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനോ എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്ന് പറയാനോ വേണ്ട മതിയായ വാക്കുകൾ അറിയില്ലായിരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് എന്തുകൊണ്ട് അങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ വേണ്ട വൈകാരിക വികാസം ഇല്ലായിരിക്കാം ചില വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനോ അവയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്നതിനോ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാം.

ഒരേസമയം വ്യത്യസ്തവും സൂക്ഷ്മവുമായ വൈകാരികവാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നത് - കുട്ടി ഒരു വികാരം അനുഭവിക്കുമ്പോൾ - ഒരു സമ്പന്നമായ പദാവലി സൃഷ്ടിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് അവർ എന്താണ് അനുഭവിക്കുന്നതെന്ന് ആശയവിനിമയം ചെയ്യുന്നത് എളുപ്പമാക്കും - പ്രത്യേകിച്ച് അസുഖകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ. ആളുകളെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് സ്വരത്തിലും ശരീരഭാഷയിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് നമുക്ക് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയും. ഓട്ടിസം ബാധിച്ച ഒരു കുട്ടി അകന്നുനിൽക്കുകയോ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ, അവർ വികാരങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നില്ലെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾ എല്ലായ്പ്പോഴും മുഖഭാവങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നില്ലെന്ന് ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു, അതുകൊണ്ടാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ വൈകാരിക പ്രതികരണങ്ങൾ വായിക്കുന്നതിൽ അവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നത്.34 ഓട്ടിസം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

കുട്ടിയുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ള ഏതൊരു 'പെരുമാറ്റവും' ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

എല്ലാ വികാരങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കുക എന്നതിനർത്ഥം മുതിർന്നവർ കുട്ടികളുടെ എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കണം എന്നല്ല. ദോഷകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനും കുട്ടികളെ അവരെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിക്കാനും മുതിർന്നവർക്ക് കഴിയും. മറ്റുള്ളവർക്ക് ദോഷം വരുത്താത്ത രീതിയിൽ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ നിർദേശിക്കാനും സ്വയം മാതൃകയാക്കാനും മുതിർന്നവർക്ക് കഴിയും. യഥാർത്ഥ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ, ഉദാഹരണങ്ങൾ, കഥകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച്, വികാരവും പ്രവൃത്തിയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ചൂണ്ടിക്കാട്ടാൻ മുതിർന്നവർക്ക് കഴിയും.

കുട്ടിയുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ള ഏതൊരു 'പെരുമാറ്റവും' ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

- പെരുമാറ്റങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ അസുഖകരമോ പ്രശ്നകരമോ ആവശ്യമില്ലാത്തതോ ആയി തോന്നാം. കുട്ടി പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ആശയവിനിമയം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.
- ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള അറിവുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ അവർ ചിലത് അനുഭവിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ് എന്ന് ന്യായീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും. എന്നാൽ വികാരങ്ങൾ അൽപ്പം തീവ്രമാകുമ്പോൾ, കുട്ടിക്ക് അമിതഭാരം അനുഭവപ്പെടുകയും അവയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനോ കൈകാര്യം ചെയ്യാനോ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യും . കുട്ടിയെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുകയും, ഒരു വികാരം പല തരത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള ഓപ്ഷനുകൾ പങ്കിടുകയും ചെയ്യുക. ചില വഴികൾ മറ്റൊരാളെയോ നമ്മളെത്തന്നെയോ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ഉപദ്രവിക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാം. പരിശീലനം, സ്ഥിരോത്സാഹം, ക്ഷമ എന്നിവയിലൂടെ, കോപം, ഭയം, ആശയക്കുഴപ്പം അല്ലെങ്കിൽ പ്രകോപനം എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് കൂടുതൽ കരുതലുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് കുട്ടിയെ സഹായിക്കാനാകും.

അസ്വസ്ഥതയോ ലജ്ജയോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ സഹായം ചോദിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

- പ്രത്യേകിച്ചും ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുകയോ ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ. ഒരു വ്യക്തി ആവർത്തിച്ച് അവരെ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ഉപദ്രവിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, അവരിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് അവരെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക. നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെയും സുരക്ഷയെയും പരിപാലിക്കുന്നവരുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അവരെ ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന ആളുകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളോട്/അവരുടെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരോട് വന്ന് പറയാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- അവരോട് കരുതൽ കാണിക്കുന്ന ആളുകളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാനും അവരെ ശല്യപ്പെടുത്തുകയോ കളിയാക്കുകയോ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവരെ ഒഴിവാക്കാനും കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കംഫർട്ടബിളും സമാധാനവുമായി ഇടപഴകുന്ന ആളുകളെ തിരിച്ചറിയുക. ഇവരെയാവും നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വിശ്വസിക്കുന്നത്.
- പൊതുസ്ഥലത്തോ ഉറക്കത്തിലോ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത് പോലുള്ള ലജ്ജയോ ബുദ്ധിമുട്ടോ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് ശരിയാണെന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആളുകൾ നമ്മെ പിന്തുണയ്ക്കാനും നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ഇത് ശരിയായ രീതിയിൽ പറഞ്ഞുനൽകാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവരെ അലട്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽനന്നായി ആശയവിനിമയം ചെയ്യാൻ അത് അവരെ സഹായിക്കും.

വികാരങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുക

നിരവധി സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിസ്സഹായത, ഭയം, ദേഷ്യം, നിരാശ, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വിവിധ വികാരങ്ങൾ നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയും അവ നമ്മളെ അസ്വസ്ഥരാക്കുകയും ചെയ്യും. നമുക്ക് ഈ വികാരങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തിയുമായി തന്നെ അതേ രീതിയിൽ ഇക്കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാൻ നമ്മൾ ബുദ്ധിമുട്ടുകയും ചെയ്യും. മിക്ക കേസുകളിലും, പരുഷമായ വാക്കുകളോ പ്രവൃത്തികളോ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ് ഉടനെയുള്ള പ്രതികരണം. ഈ വികാരങ്ങൾ മറ്റേ വ്യക്തിയെ, മുതിർന്നയാളെയോ കുട്ടിയേയോ, ഉപദ്രവിക്കാതെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ വൈകാരിക പൊട്ടിത്തെറി ശാന്തതയിലെത്തിയശേഷം ഇതേ കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനായി കാത്തിരിക്കാതെ, അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ നിമിഷം തന്നെ നമ്മൾ അതേ രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുക എന്നതാണ് ഈ വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള ഒരു മാർഗം. വികാരം അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതുവരെ നാം കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല, കാരണം അനിയന്ത്രിതമായ പൊട്ടിത്തെറികൾ പിന്നീട് നമുക്ക് ഖേദിക്കേണ്ട തരത്തിലുള്ള നാശനഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.

ദോഷകരമായ പെരുമാറ്റം ആളുകളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് പ്രകടിപ്പിക്കുക

പെരുമാറ്റ പരിഷ്കരണം എന്നത് പൊരുത്തപ്പെടാനാവാത്ത (പ്രശ്നകരമായ) പെരുമാറ്റങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി ഉചിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്. രു കുട്ടി വികാരങ്ങളും പെരുമാറ്റങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുമ്പോൾ, ഒരു രക്ഷിതാവ് അല്ലെങ്കിൽ അധ്യാപകൻ എന്ന നിലയിൽ, പെരുമാറ്റത്തിന് പിന്നിലെ കാരണം മനസ്സിലാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ, അപ്ലൈഡ് ബിഹേവിയർ അനാലിസിസിന്റെ (എബിഎ) തത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

പെരുമാറ്റ വിശകലന വിദഗ്ധർ വിശ്വസിക്കുന്നത് പെരുമാറ്റം ഒരു കാരണത്താലാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന്. ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡറിലെ കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ, വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം / കാരണം അജ്ഞാതമാകുമ്പോൾ, പെരുമാറ്റ വിശകലനത്തിനായി ആന്റിസെഡന്റ് - ബിഹേവിയർ- കോൺസീക്വൻസ് (എബിസി) ഡാറ്റ റെക്കോർഡിംഗുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം / പ്രവർത്തനം മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. പെരുമാറ്റ വിശകലനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളേയും വികാരങ്ങളേയും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഉചിതമായ തന്ത്രങ്ങളും മാർഗങ്ങളും പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയും. മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും എബിഎ, വിബിഎ (വെർബൽ ബിഹേവിയർ അനാലിസിസ്), എബിസി തന്ത്രങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അറിവും പ്രയോഗവും ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം സജ്ജരാകാൻ കഴിയും.

കൂടുതൽ വായനയ്ക്കും കാഴ്ചയ്ക്കുമുള്ള പട്ടികയ്ക്ക് കീഴിലുള്ള 'ബിഹേവിയർ മാനേജ്മെന്റ്' കാണുക.

ഉത്കണ്ഠയെ മനസ്സിലാക്കൽ

മാനസിക വൈകല്യങ്ങളുടെ ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് ആൻഡ് സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ മാനുവൽ അഞ്ചാം പതിപ്പ് (ഡിഎസ്എം-5), ഉത്കണ്ഠയെ ഇങ്ങനെ നിർവചിക്കുന്നു:

> *"ഡിസ്ഫോറിയ അല്ലെങ്കിൽ പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ ശാരീരിക സംബന്ധമായ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയോടൊപ്പം ഉണ്ടാകുന്ന ഭാവിയിലെ അപകടത്തെയോ നിർഭാഗ്യത്തെയോ കുറിച്ചുള്ള ഭയാനകമായ പ്രതീക്ഷ. പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന അപകടത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദു ബാഹ്യമോ ആന്തരികമോ ആകാം."* [35]

"ഉത്കണ്ഠ വൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ "പഠന വൈകല്യമുള്ള ആളുകളിൽ ഉത്കണ്ഠ വൈകല്യങ്ങൾ" എന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂറെയും ബകലയും എഴുതിയ ലേഖനത്തിൽ, [36] ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

> *"ഉത്കണ്ഠയുടെ തീവ്രതയോ ദൈർഘ്യമോ വലിയ ദോഷത്തിനുള്ള സാധ്യതയ്ക്ക് ആനുപാതികമല്ലാത്തപ്പോഴോ വ്യക്തിക്ക് തിരിച്ചറിയാവുന്ന ഭീഷണിയുടെ അഭാവത്തിലോ സംഭവിക്കുന്നതാണ് ഉത്കണ്ഠ വൈകല്യം അല്ലെങ്കിൽ രോഗാവസ്ഥാപരമായ ഉത്കണ്ഠ. ഇതിൽ വർദ്ധിച്ച തോതിലുള്ള ഉത്തേജനം അടങ്ങിയിരിക്കുകയും, ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രകടനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നതിനുപകരം ക്രമരഹിതമാക്കുന്നു."*

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യങ്ങളും ഓട്ടിസവും ഉള്ള വ്യക്തികളിൽ ഉത്കണ്ഠ സാധാരണമാണ്. ഇത് അസ്വസ്ഥത, ഭയം, ഉൾകിടിലം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും. ഉത്കണ്ഠ എന്നത് ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളിൽ അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു സാധാരണ വികാരമാണ്. ഉത്കണ്ഠയ്ക്കും അതിന്റെ പ്രകടനത്തിനും കാരണമാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തിയെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. , ഒഴിവാക്കുക നിലവാരത്തിലുള്ളതും ചില നിശ്ചിത അളവിലുള്ള ഉത്കണ്ഠയും ചിലരെ മികച്ച പ്രകടനത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം, എന്നാൽ കഠിനമായ ഉത്കണ്ഠ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക, പെരുമാറ്റ, വൈജ്ഞാനിക മേഖലകളിലെ ക്ഷേമത്തെയും പ്രവർത്തനത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ 40% വരെ ഉത്കണ്ഠാ രോഗം കണ്ടെത്തിയേക്കാം, കൂടാതെ ഈ കുട്ടികളിൽ വലിയൊരു വിഭാഗം ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള ഉത്കണ്ഠ അനുഭവിക്കുന്നു.[37]

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച വ്യക്തികളിൽ അനിശ്ചിതത്വത്തോടുള്ള അസഹിഷ്ണുതയാണ് ഉത്കണ്ഠയുടെ ഏറ്റവും പൊതുവായ കാരണം. ചില കേസുകളിൽ, സംസാരിക്കുന്ന കുട്ടികൾ നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചേക്കും. ഇവർക്ക് ഒരു നിശ്ചിത ദിനചര്യയും പ്രവചനരീതയും ആവശ്യമാണ്. പുതിയ സ്ഥലം, പുതിയ ആളുകൾ, പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ, പുതിയ ഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ പുതിയ എന്തെങ്കിലും പരീക്ഷിക്കുന്നത് എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ അവർ ആശങ്കാകുലരാകും.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഉത്കണ്ഠ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ ഉത്കണ്ഠയുടെ പ്രകടനം വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. ഉത്കണ്ഠയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ പ്രയാസമാണ്, കാരണം അവ ഓട്ടിസം സ്വഭാവ സവിശേഷതകളായ കറക്കം, കൈകൾ അടിക്കൽ, ഞെരുക്കൽ, കുലുക്കം, പിൻവാങ്ങൽ, അന്തർമുഖത്വം, കരച്ചിൽ/സങ്കടം, ഒളിച്ചിരിക്കൽ, ഭയം, ഭീതി, ഓടിപ്പോകൽ, വെളിച്ചം, ശബ്ദങ്ങൾ, ഘടനകൾ, ഗന്ധങ്ങൾ എന്നിവയോടുള്ള പെട്ടെന്നുള്ള സംവേദനക്ഷമത, അനുസരണക്കേട്, ജോലി ഒഴിവാക്കൽ, സ്വയം ഉപദ്രവിക്കുന്ന പെരുമാറ്റം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള അക്രമവും ആക്രമണവും, പിക്ക (ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ വായിൽ വെയ്ക്കുന്നത്), ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കാനുള്ള വർദ്ധിച്ച ആവശ്യം മുതലായവയ്ക്ക് സമാനമായി കാണപ്പെടാം.

ഓരോ പെരുമാറ്റത്തിനും പിന്നിൽ ഒരോ ആവശ്യമുണ്ട് - വാക്കുകൾക്ക് കഴിയുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ അത് നമ്മോട് പറയുന്നു. കുട്ടികൾക്ക്, പെരുമാറ്റം അവരുടെ ഏറ്റവും ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദമായിരിക്കാം

ഭയം നമ്മോട് ജാഗ്രത പാലിക്കാൻ പറയുന്നു

മുതിർന്നവർ പലപ്പോഴും കുട്ടികളോട് "ഭയപ്പെടരുത്" എന്ന് പറയുന്നു, കാരണം കുട്ടി ഭയത്താൽ 'മരവിച്ച്' ഒന്നും പ്രതികരിക്കാതിരിക്കാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഭയം ഒരു സംരക്ഷണ പ്രതിഫലനമാണ്. അത് നമ്മോട് ജാഗ്രത പാലിക്കാൻ പറയുന്നു. ഇത് നിഷ്ക്രിയത്വത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഈ വ്യത്യാസം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് ഭയാനകമായ സാഹചര്യങ്ങളോട് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം, ജാഗ്രതയോടെ പ്രതികരിക്കാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കും. - നമ്മുടെ ജീവനു നേരെയുള്ള ഒരു ഭീഷണിയോടുള്ള പ്രതികരണമായാണ് പോരാട്ടം, ഓടിരക്ഷപ്പെടൽ അല്ലെങ്കിൽ മരവിപ്പ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നത് 38 എന്നിരുന്നാലും, നമുക്ക് ഭയം തോന്നുന്ന പല സാഹചര്യങ്ങളും ജീവന് ഭീഷണിയല്ല - ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു പരീക്ഷ എഴുതുകയോ വേദിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയോ ചെയ്യുക! - അതിനാൽ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചിന്തിച്ചതിനുശേഷം പ്രതികരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

പരിചാരകനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചിന്തിക്കുക

- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശ്രദ്ധ നൽകുന്നു? നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ സന്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടോ?
- വികാര വാക്കുകളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
- അസ്വസ്ഥമായ വികാരങ്ങൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു?
- ഭയത്തെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു? നിങ്ങൾ മറികടന്ന ഏതെങ്കിലും ഭയങ്ങളുണ്ടോ?
- കളിയാക്കുമ്പോൾ മോശം തോന്നുകയോ വേദനിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് - ഓക്കെ ആണോ? പരിഹസിക്കപ്പെടുകയോ വേദനിപ്പിക്കപ്പെടുകയോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്ന കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ അംഗീകരിക്കുകയും സഹാനുഭൂതി കാണിക്കുകയും ചെയ്യും?

ദൈനംദിന പരിശീലനത്തിൽ

കുട്ടികളുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് നന്നായി മനസിലാക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുക - സാമൂഹികമായി സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ ദൈനംദിന സാഹചര്യങ്ങളും പ്രത്യേകവും നിർദ്ദിഷ്ടവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും വഴി അവരുടെ വികാരങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കാമെന്ന് പഠിക്കുന്നതിൽ അവരെ സഹായിക്കുക.

ശ്രദ്ധിക്കുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക
ഒരു കുട്ടി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ സദുദ്ദേശ്യത്തോടെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വാക്കുകളേക്കാൾ ശരീരഭാഷയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുകയും ചെയ്യുക, കാരണം അത് ചിലപ്പോൾ കുട്ടി യഥാർത്ഥത്തിൽ വെളിപ്പെടുത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കില്ല. നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് കുട്ടിയുമായി ക്രോസ് ചെക്ക് ചെയ്യുക. ഐഡി ഉള്ള കുട്ടികൾ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കും .

വികാരത്തിന് പേര് നൽകുക
വാക്കുകളുമായി അവരുടെ വികാരങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക. അവരുടെ വികാരങ്ങൾക്ക് പേരിടുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു കുട്ടി ചിരിക്കുമ്പോൾ / പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ സന്തോഷവതിയായി കാണപ്പെടുമ്പോൾ, അത് ഉറക്കെ പറയുക "ഹേയ്, നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം തോന്നുന്നു!" ഒരു വിഷ്വൽ ക്യൂ ആയി പുഞ്ചിരിക്കുന്ന മുഖം ഉപയോഗിക്കുക, അതിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടി "നിങ്ങൾ സന്തോഷവാനാണ്" എന്ന് പറയുക. വികരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുകയും എല്ലാ വികാരങ്ങളും ശരിയാണെന്നും വിശദീകരിച്ച് നൽകുക. വികാരങ്ങൾ നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളാണ്, അവ നമ്മെത്തന്നെ പരിപാലിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

എല്ലാ വികാരങ്ങളും അംഗീകരിക്കുക
കുട്ടിയുടെ എല്ലാ വികാരങ്ങളും സ്വാഭാവികവും സാധാരണവുമായി അംഗീകരിക്കുക. കുട്ടി സാധുതയുള്ളതായും മനസ്സിലാക്കപ്പെട്ടതായും അനുഭവപ്പെടും അത് കുട്ടിയെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടതായും മനസിലാക്കപ്പെട്ടതായും തോന്നിപ്പിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് : കുട്ടി 'എ' എന്ന വ്യക്തിയോട് എനിക്ക് ദേഷ്യമുണ്ട് എന്ന് പറയുകയും മുതിർന്നയാൾ "നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെടരുത്, 'എ' എന്ന വ്യക്തി നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്താണ്" എന്ന് മറുപടി നൽകുകയും ചെയ്താൽ, കുട്ടി ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകുകയും അവരുടെ വികാരങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാതിരിക്കാൻ പഠിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. പകരം, മുതിർന്നയാൾ, 'എ' എന്ന വ്യക്തിയോട് നിങ്ങൾ ശരിക്കും അസ്വസ്ഥനാണെന്ന് തോന്നുന്നു. എന്താണ് സംഭവിച്ചത് ? എന്ന് ചോദിച്ചാൽ, കുട്ടി അവരുടെ വികാരങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാൻ പഠിക്കുകയും ആ വികാരം ഉണ്ടാകുന്നത് ശരിയാണെന്ന് കരുതുകയും ചെയ്യുന്നു.

വികാരങ്ങളെ 'നല്ലത്' അല്ലെങ്കിൽ 'മോശം' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്യരുത്
ടെലിവിഷൻ സീരിയലുകൾ ഉൾപ്പെടെ - കാണുന്നതിലൂടെ കണ്ടാണ് കുട്ടികൾ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പഠിക്കു. ന്നത് ചിലപ്പോൾ, കുട്ടിയുടെ ഒരു പ്രത്യേക വികാരം കുട്ടിയുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ അസ്വസ്ഥരാക്കുന്ന ഒരു പെരുമാറ്റത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ചില മുതിർന്നവർ, കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിനുപകരം, കുട്ടിയുടെ വികാരത്തെ 'മോശം' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്തേക്കാം. കുട്ടി 'നല്ലത്', 'മോശം' വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയേക്കാം. ഇങ്ങനെ വന്നാൽ നല്ല വികാരം മോശം വികാരം എന്നിവയുണ്ടെന്ന് കുട്ടി ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയേക്കും ഉദാഹരണത്തിന്, 'സന്തോഷം' ഒരു 'നല്ല' വികാരമാണെന്നും 'കോപം വേണ്ട' ദേഷ്യം ഒരു 'മോശം' വികാരമാണെന്നും. ഒരാൾക്ക് ദേഷ്യം തോന്നരുത്, ദേഷ്യം തോന്നുന്നത് മോശമാണെന്നും കുട്ടി പറഞ്ഞേക്കാം എന്നത് മാറ്റി. പ്രശ്നം വികാരത്തിലല്ല, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കോപത്തിലാണെന്നും കരുതിയേക്കാം എന്നാക്കുക, വ്യക്തി കോപം ദേഷ്യം,. കോപം എന്നിവ വേണ്ട ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലാണെന്നും കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകണമെന്നില്ല.

വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വ്യത്യസ്ത വഴികൾ കുട്ടിയെ കാണിക്കുക. കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക
ചിലപ്പോൾ, നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയോ അത് പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതും കരയുകയോ ആകുലതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതും ഓടുകയോ ചാടുകയോ ചെയ്യുന്നതും നമ്മെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ആശങ്ക പ്രകടിപ്പിക്കുക
ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു കുട്ടി തന്റെ സുഹൃത്തിനോട് ദേഷ്യം തോന്നിയതിനാൽ അവനെ അടിച്ചു. "നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെടരുത്. അവർ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്താണ് - ക്ഷമ പറഞ്ഞ്, അവരുമായി അനുരഞ്ജനം നടത്തുക" എന്ന് മുതിർന്നയാൾ പറഞ്ഞാൽ, കുട്ടി അവരുടെ വികാരങ്ങളെ വിശ്വസിക്കരുതെന്ന് പഠിക്കുന്നു, കൂടാതെ ദേഷ്യം അക്രമരഹിതമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പഠിക്കുന്നില്ല. പകരം, "നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനോട് നിങ്ങൾ വളരെ അസ്വസ്ഥനാണെന്ന് തോന്നുന്നു. നിങ്ങൾ അവരുമായി വഴക്കിട്ടതായി തോന്നുന്നു. അവരെ തല്ലുന്നതിനുപകരം നിങ്ങൾ അവരോട് ദേഷ്യപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അവരോട് പറയാൻ കഴിയും" എന്ന് മുതിർന്നയാൾ പറഞ്ഞാൽ, കുട്ടി അവരുടെ വികാരങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു, ഒരു വികാരം അനുഭവിക്കുകയും ആ വികാരവുമായി അവർ ബന്ധപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുകയും ചെയ്യുന്നത് ശരിയാണെന്ന് കരുതുന്നു.

കുട്ടി ഒരു ലജ്ജാകരമായ വികാരം പങ്കിടുകയാണെങ്കിലോ പങ്കിടുമ്പോളോ
നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടിയോട് സഹാനുഭൂതി കാണിച്ച് ഇങ്ങനെ പറയാം "നിങ്ങൾക്ക് ലജ്ജ / അസ്വസ്ഥത തോന്നിയതായി എനിക്ക് തോന്നുന്നു. അങ്ങനെ തോന്നുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല. സാഹചര്യം ഇനിയും ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ - എന്തുചെയ്യാനാകുമെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം." കുട്ടിയെ നോക്കി ചിരിക്കുന്നതോ, അവരുടെ വികാരങ്ങളെ കളിയാക്കുന്നതോ, നിഷേധിക്കുന്നതോ ഒഴിവാക്കുക. "എന്താണ് ലജ്ജ തോന്നാൻ ഉള്ളത് ?" അല്ലെങ്കിൽ "നിങ്ങൾ വളരെ സെൻസിറ്റീവ് ആണ്!" എന്ന് പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

വികാരങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുക
കോപം, അനിഷ്ടം അല്ലെങ്കിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം പോലുള്ള വികാരങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി, സൃഷ്ടിപരമായ രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുക.

കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കാത്തപ്പോൾ

- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കുക - " നുണകൾ കേൾക്കുമ്പോൾ, എനിക്ക് അസ്വസ്ഥത / ദേഷ്യം / അസ്വാരസ്യം തോന്നുന്നു." - "എനിക്ക് നിങ്ങളോട് വെറുപ്പ് തോന്നുന്നു" എന്നല്ല.
- നിങ്ങൾ അതിനോട് വിയോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽപ്പോലും, മറ്റൊരാളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെ വിലമതിക്കുക - "നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു പദ്ധതിയുണ്ടെന്ന് ഞാൻ കാണുന്നു. എന്റെ അനുഭവത്തിൽ, അത് ഫലവത്തായേക്കില്ല
- ഒരു നിയമം പറയുക - "പടികൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക / പടികൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വേഗത ശ്രദ്ധിക്കുക / പടിയിൽ പതുക്കെ നടക്കുക."
- പ്രശ്നം വിവരിക്കുക - "നിങ്ങൾ വൈകി. നമുക്കെല്ലാവർക്കും ബസ് നഷ്ടമാകും."
- ഒരു പരിഹാരം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക - "നമുക്ക് മറ്റൊരു വഴിയിലൂടെ പോകാം. ആ റോഡിൽ ഗതാഗതം കുറവായിരിക്കും."

- തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നൽകുക.
- ഒരു കുറിപ്പ് എഴുതുക.
- അനന്തരഫലങ്ങൾ നേരിടാൻ വ്യക്തിയെ അനുവദിക്കുക - "നിങ്ങൾ എന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ രണ്ടുതവണ നഷ്ടപ്പെടുത്തി, അവ മാറ്റി നൽകിയില്ല. എനിക്ക് ഇനിയും എന്റെ പുസ്തകം നിങ്ങൾക്ക് കടം തരാൻ കഴിയില്ല."
- നിങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുക - "ഞങ്ങൾ ആളുകളെ അടിക്കില്ല! ആളുകളെ വേദനിപ്പിക്കാത്ത രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുക!"
- എതിരാളി അടുത്ത് ഇല്ലെങ്കിൽ, മറുപടി അയയ്ക്കുന്നതിന് മുമ്പ് - നിങ്ങൾ ശാന്തനാകുന്നത് വരെ മറുപടി അയക്കാനായി കാത്തിരിക്കുക. നിങ്ങൾ ശാന്തതയിലിരിക്കുമ്പോൾ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗം കണ്ടെത്താനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

നമ്മുടെ വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുമ്പോൾ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാം:

- ഉരുളയ്ക്ക് ഉപ്പേരി - ഒരാളെ എലി എന്ന് വിളിക്കുന്നത് അവരെ എലിയാക്കില്ല.
- പ്രതികാരം - ഗൂഢാലോചന, പ്രതികാരം ചെയ്യാനായി പദ്ധതിയിടുന്നത് സമയം നഷ്ടമാക്കുകയും അത് തിരിച്ചടിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയുമാണ്.
- വ്യാജമായി തോന്നുന്നത് - "നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അസ്ഥികളും ഞാൻ ഒടിക്കും"
- ലേബൽ ചെയ്യുകയോ വിധിക്കുകയോ ചെയ്യുക - "നിങ്ങൾ ഒരു നുണയനാണ്" "നിങ്ങൾ ഒരു വിഡ്ഢിയാണ്. നിങ്ങൾ തെറ്റാണ്" - നാമെല്ലാവരും ചിലപ്പോൾ അല്ലേ ?
- മറ്റൊരാളെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത് - "അത് നിങ്ങളുടെ തെറ്റാണ്" എന്നത് ആ വ്യക്തിയുടെ സഹകരണം കുറയ്ക്കുന്നു.
- സംഭവിച്ചത് അതിശയോക്തിപരമായി പറയുന്നു – "ഇപ്പോൾ നമ്മൾ നശിച്ചു." – ശരിക്കും ?
- തർക്കിക്കുമ്പോൾ വാദപ്രതിവാദപരമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നത് – "നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകുമെന്ന് ഞാൻ കാണട്ടെ" – പ്രകോപനം സാഹചര്യം കൂടുതൽ. വഷളാക്കും.
- അമിതമായ പ്രതികരണം – ക്ഷോഭിക്കുന്നത് – നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിലെ ഒരു രക്തക്കുഴൽ പൊട്ടിച്ചേക്കാം!
- വേണ്ടാത്ത പ്രതികരണം – പാത്രങ്ങൾ എറിയുക, വസ്തുക്കൾ തകർക്കുക – സംഘർഷത്തിന്റെ വില വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശാരീരിക പീഡനം – ഒരിക്കലും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നില്ല – പുതിയവ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.
- വാക്കാലുള്ള പീഡനം – അപമാനങ്ങൾ പ്രശ്നം വഷളാക്കുകയും ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റേ വ്യക്തിയെ 'അപമാനിക്കാൻ' ചില വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തെ വാക്കുകൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഒരു വിധത്തിൽ അപമാനിക്കുന്ന വ്യക്തി സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ അപമാനിക്കുന്നു !
- ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലെന്ന് നടിക്കുന്നത് - അഡ്രസ് ചെയ്യാതെ ഒരു പ്രശ്നവും ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. അത് വളരുകയും പലപ്പോഴും കൂടുതൽ വഷളാകുകയും പിന്നീട് വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉത്കണ്ഠ നിയന്ത്രിക്കാൻ

ഒരു ഷെഡ്യൂൾ തയ്യാറാക്കി അത് പിന്തുടരുക. ദിനചര്യകൾ പ്രവചിക്കാവുന്നതാക്കുക.

- ധാരാളം മാറ്റങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾക്കായി മുൻകൂട്ടി തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുക.
- കുട്ടിക്ക് എന്ത് പ്രതീക്ഷിക്കണമെന്ന് അറിയാൻ വായിച്ച് കൊടുക്കുകയും ചിത്രങ്ങൾ കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടി ഉത്കണ്ഠാകുലനാകുമ്പോൾ, ചുറ്റുമുള്ള അന്തരീക്ഷം ശാന്തമാക്കുക.
- ഗ്രൗണ്ടിംഗ് ടെക്നിക്കുകൾ വഴി ശാന്തമായ ഒരു ഇടത്തിലെത്താൻ കുട്ടിയെ. സഹായിക്കുക.
- ഒരാളുടെ ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം നേടുകയോ ബോധപൂർവ്വം അംഗീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുക, ഒരാളുടെ ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, ഒരാൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്ന എന്തെങ്കിലും കൈവശം വയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് സ്വയം സങ്കൽപ്പിക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗ്രൗണ്ടിംഗ് ടെക്നിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ, വെളിച്ചം, ടെക്സ്ചറുകൾ, ഗന്ധങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ടെലിവിഷൻ, മറ്റ് ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള അമിതമായ ഉത്തേജനം ഒഴിവാക്കുക.
- കുട്ടിയോടും അവന് ചുറ്റിലുമുള്ള സംസാരിക്കുന്നവരോടും വാക്കാലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ / സംസാരം കുറയ്ക്കുക. പകരം ആംഗ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് ശാന്തമാക്കുന്ന പ്രവർത്തന രീതികളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നൽകുക. കുട്ടിക്ക് അവരുടെ ശാന്തമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്വയം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുക. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ശാന്തമാക്കാൻ കൂടുതൽ ഇന്ദ്രിയപരമായ കളികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ചിത്രം / ടെക്സ്റ്റ് കാർഡുകൾ, ചിഹ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ആംഗ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഉത്കണ്ഠ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കുട്ടിയെ. സഹായിക്കുക.
- സുരക്ഷിതനായ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോട് സംസാരിക്കുകയും ഉത്കണ്ഠ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക, ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, ധ്യാനിക്കുക, ഇടവേള എടുക്കുക, കൈകാലുകൾ വലിച്ചുനീട്ടുക വ്യായാമം ചെയ്യുക, നടക്കാൻ പോകുക, ശാന്തമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക, വരയ്ക്കുകയോ എഴുതുകയോ ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ ബദൽ പെരുമാറ്റ മാർഗങ്ങളിലൂടെ ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കാൻ കുട്ടിയെ - പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്കായി അവരുടെ വികാരങ്ങളും സംവേദനങ്ങളും - പ്രകടനവും കൈകാര്യം ചെയ്യുക

- വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു, കാരണം മറ്റുള്ളവർ വികാരങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് അവർ നിരീക്ഷിച്ചിട്ടില്ല. സ്പർശനം, ശബ്ദത്തി ലെ ഭാവം, വാക്കുകളുടെ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ മുതലായവയിലൂടെയും സ്വരത്തിലൂടെയും ആളുകൾ എങ്ങനെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് അവരോട് പറഞ്ഞും കാണിച്ചും ഇത് മറികടക്കാൻ കഴിയും.
- ഉചിതമായ സംഭാഷണങ്ങൾ എങ്ങനെ നടത്താമെന്ന് പഠിക്കുന്നതിൽ അവരെ സഹായിക്കുകയും സ്വരങ്ങളും വികാരങ്ങളും എങ്ങനെ കണ്ടെത്താമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. അവരുടെ സ്വരത്തിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് വിവിധ വികാരങ്ങൾ കാണിക്കുന്നതിന് അവരോട് സ്വര വ്യതിയാനത്തിൽ സംസാരിക്കുക. അതിലൂടെ മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെയാണ അവരുടെ വ്യത്യസ്ഥ വികാരങ്ങൾ ശബ്ദവ്യത്യാസങ്ങളിലൂടെ തിരിച്ചറിയുന്നത് എന്ന് മനസിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക.

- ആളുകളിൽ നിന്ന് അവർക്ക് ലഭിച്ചേക്കാവുന്ന സുരക്ഷിതവും - അരക്ഷിതവുമായ സിഗ്നലുകളും സൂചനകളും തിരിച്ചറിയാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. ഏത് തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റമാണ് അനുചിതമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുക, അതുവഴി അവർക്ക് അത് തിരിച്ചറിയാനും ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും കഴിയും. അവർ സാധാരണയായി സ്വീകരിക്കാത്ത ഉചിതമായ വാക്കുകൾ, വാക്യങ്ങൾ, പ്രവൃത്തികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക, ഒരു സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവ ഉപയോഗിക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. അസ്വസ്ഥത തോന്നുമ്പോൾ ഇല്ല എന്ന് പറയാനും സ്വയം ക്ഷമിക്കാനും അവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് അവരെ ശാക്തീകരിക്കുകയും കൂടുതൽ നന്നായി വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മുഖത്ത് അമിത വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വികാരങ്ങൾ, പ്രവൃത്തികൾ, സ്വര വ്യതിയാനങ്ങൾ എന്നിവ പഠിക്കുന്നതിന് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക
- ദിവസം മുഴുവൻ വികാരങ്ങൾ മാറുന്നു, ഇതിനെ മുഖഭാവങ്ങളായി ചർച്ച ചെയ്യാം. ഉദാഹരണത്തിന്, സങ്കടം, പുഞ്ചിരി, അസ്വസ്ഥത, മുഖം ചുളിക്കൽ. കുട്ടികൾ തങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുന്നത് ശബ്ദ ഭാവങ്ങളിലൂടെ മാത്രമല്ല, മുഖഭാവങ്ങളിലൂടെയും ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ വാക്കുകളിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കാഴ്ചയുള്ള ആളുകൾ ഓർമ്മിക്കണം. കാരണം, അവരുടെ പുഞ്ചിരി, നെറ്റി ചുളിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് മുഖഭാവങ്ങൾ കാഴ്ചയില്ലാത്തവർ കാണാനിടയില്ല..

കുട്ടിയുമായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഐഡി / എഎസ്ഡി ഉള്ള കുട്ടി

പ്രവർത്തന ഗൈഡ് അനുസരിച്ച് (ഈ മാനുവലിന്റെ സെക്ഷൻ 3-ൽ) സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന മെറ്റീരിയലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ		പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പ്രവർത്തന ഗൈഡിലെ പ്രവർത്തന നമ്പർ
a.	എനിക്ക് നിരവധി വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങളുണ്ട്. വികാരങ്ങളാണ് എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ	• പാവ മുഖങ്ങളായ വികാരങ്ങൾ- സന്തോഷം, സങ്കടം, ദേഷ്യം, ഭയം • വികാര ചക്രം.	**പ്രവർത്തനം 8** - എനിക്ക് ധാരാളം വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങളുണ്ട് **പ്രവർത്തനം 9** - എൻറെ വികാരം എനിക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കാനാവും
b.	വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് എന്നെ ആനന്ദകരമായി ഇരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു	• **സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് ബുക്ക്ലെറ്റുകൾ** ○ എന്റെ വികാരങ്ങൾ 1 : എനിക്ക് ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ ○ എന്റെ വികാരങ്ങൾ 2 : എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠ തോന്നുമ്പോൾ ○ എന്റെ വികാരങ്ങൾ 3 : എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുമ്പോൾ	

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ		പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പ്രവർത്തന ഗൈഡിലെ പ്രവർത്തന നമ്പർ
c.	എന്നെ പരിചരിക്കുന്ന ആളുകളോട് എന്റെ വികാരങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് എനിക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണ നേടാനാവും	• 3 ദേഷ്യം നിയന്ത്രണ പോസ്റ്ററുകൾ • ദേഷ്യം നിയന്ത്രണ സീക്വൻസ് ഫോൾഡറും സീക്വൻസ് കാർഡുകളും • ദേഷ്യം / ഉത്കണ്ഠ നിയന്ത്രണ ചോയ്സ് കാർഡുകൾ	
d. .	എനിക്ക് ദേഷ്യമോ സങ്കടമോ തോന്നുമ്പോൾ, എനിക്ക് എന്തിനെക്കുറിച്ചാണ് ദേഷ്യമോ സങ്കടമോ തോന്നുന്നതെന്ന് എനിക്ക് പറയാൻ കഴിയും	• സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് ○ എന്റെ വികാരങ്ങൾ 1 : എനിക്ക് ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ ○ 4എന്റെ വികാരങ്ങൾ 2 : എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠ തോന്നുമ്പോൾ ○ 5 എന്റെ വികാരങ്ങൾ 3 : എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുമ്പോൾ ○ 3 കോപം മാനേജ്മെന്റ് പോസ്റ്ററുകൾ ○ ദേഷ്യം മാനേജ്മെന്റ് സീക്വൻസ് ഫോൾഡറും സീക്വൻസ് കാർഡുകളും ○ ദേഷ്യം/ ഉത്കണ്ഠ മാനേജ്മെന്റ് ചോയ്സ് കാർഡുകൾ	
e..	എനിക്ക് നിരവധി വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങളുണ്ട്. വികാരങ്ങളാണ് എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളാണ്.	• സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ ○ 1. എന്റെ വികാരങ്ങൾ 1: എനിക്ക് ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ ○ 2. എന്റെ വികാരങ്ങൾ 2: എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠ തോന്നുമ്പോൾ. ○ 3 -ദേഷ്യം മാനേജ്മെന്റ് പോസ്റ്ററുകൾ • ദേഷ്യം മാനേജ്മെന്റ് സീക്വൻസ് ഫോൾഡറും സീക്വൻസ് കാർഡുകളും • ദേഷ്യം / ഉത്കണ്ഠ മാനേജ്മെന്റ് ചോയ്സ് കാർഡുകൾ.	

എച്ഐ ഉള്ള കുട്ടി

മുകളിലുള്ള പട്ടികയിൽ
രിക്കുന്ന സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിലെ മെറ്റീരിയലുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. പ്രായോഗിക മെറ്റീരിയലുകൾക്ക് പുറമേ, "വികാരങ്ങൾ" എന്ന പെൻഡ്രൈവിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഐഎസ്എൽ വീഡിയോകളും ഉപയോഗിക്കാം.

വിഐ ഉള്ള കുട്ടി

വിവരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ബ്രെയിൽ വാചകമുള്ള സുവിധ സ്പർശ് സോഷ്യൽ ലിപികളായ "എന്റെ വികാരങ്ങൾ" പരമ്പര വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കാം. "എനിക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ", "എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠ തോന്നുമ്പോൾ", "എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുമ്പോൾ", "റൊമാന്റിക് വികാരങ്ങൾ" എന്നിവയിലെ സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾക്കെല്ലാം ആക്സസ് സുഗമമാക്കുന്നതിന് ബ്രെയിൽ ട്രാൻസ്ക്രിപ്റ്റുകൾ ഉണ്ട്.

പെൻഡ്രൈവിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന "എന്റെ വികാരങ്ങൾ" പരമ്പരയിലെ ഓഡിയോ ഫയലുകൾ കുട്ടിക്ക് കേൾക്കാനും പരിചാരകനുമായി അത് ചർച്ച ചെയ്യാനും കഴിയും.

കുട്ടികളുമായി അവരുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുകയും അവരുടെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരുമായും സുരക്ഷിതരായ സമപ്രായക്കാരുമായും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പ്രണയ വികാരങ്ങളും ലൈംഗിക ആകർഷ വര ണത്തിന്റെ വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നത് എന്നെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളയാളാക്കാൻ സഹായിക്കും

ആശയം

ബുദ്ധിപരമായ / വൈജ്ഞാനിക വൈകല്യങ്ങളുള്ള കൗമാരക്കാർക്ക് കൗമാരക്കാർ സാധാരണയായി അനുഭവിക്കുന്ന ലൈംഗികവും പ്രണയപരവുമായ വികാരങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ശ്രേണിയും അനുഭവിക്കാൻ കഴിയും. എന്നിരുന്നാലും, ഈ വികാരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനോ പ്രകടിപ്പിക്കാനോ അവർക്ക് കുറച്ച് വഴികളേയുള്ളൂ. സ്കൂളിലെ ജീവശാസ്ത്ര പാഠങ്ങളിലൂടെയും വീട്ടിലെ പരി വര ചാരകരുമായുള്ള ഇടപെടലുകളിലൂടെയും, കുട്ടികൾ ലൈംഗിക വികാസത്തെയും ലൈംഗികതയെയും കുറിച്ചുള്ള ജൈവശാസ്ത്രപരമായ ധാരണ വളർത്തിയെടുത്തേക്കാം. കുട്ടി പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ അടുപ്പവും ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളും സംബന്ധിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് അത്തരം ബന്ധങ്ങളോട് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കും.

ലൈംഗിക വികാസത്തെയും കൗമാരത്തെയും കുറിച്ചും കുട്ടികളിലെ പൊതുവായ ലൈംഗിക വികസനം മനസ്സിലാക്കാൻ കൂടുതൽ വായനയ്ക്ക് സെക്ഷൻ 2 കാണുക.

പ്രണയ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു

ഐഡി/എഎസ്ഡി ഉള്ള ഒരു കുട്ടി "എന്താണ് ഒരു കാമുകി/കാമുകൻ?", അല്ലെങ്കിൽ "എനിക്ക് എങ്ങനെ ഒരു കാമുകിയെ/കാമുകനെ ഉണ്ടാക്കാം", അല്ലെങ്കിൽ "ചുംബനം എന്താണ്/എങ്ങനെ ചുംബിക്കണം?" തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചേക്കാം. ലൈംഗികതയെയും പ്രണയത്തെയും കുറിച്ച് കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുന്നതിലൂടെയും കുട്ടിയെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ഉചിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പഠിക്കാനും അവരെ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെയും ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാനാകും.

പ്രണയപരവും ലൈംഗികവുമായ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ

മുതിർന്നവരെന്ന നിലയിൽ, പ്രണയ ആകർഷണത്തിനും ലൈംഗിക ആകർഷണത്തിനും ഇടയിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും.

പ്രണയ ആകർഷണത്തിൽ വാത്സല്യം, വൈകാരിക അടുപ്പം, മറ്റൊരാളുമായുള്ള ബന്ധത്തിനായുള്ള ആഗ്രഹം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ലൈംഗിക ആകർഷണം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലും പല ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ താൽപര്യമില്ലാത്ത വ്യക്തികളും പ്രണയ ആകർഷണം അനുഭവിക്കുന്നു. ഏത് ലിംഗത്തിലുള്ളവരുമായും പ്രണയ ആകർഷണം ഉണ്ടാകാം.

ലൈംഗിക ആകർഷണത്തിൽ മറ്റൊരു വ്യക്തിയോടുള്ള ലൈംഗികാഭിലാഷവും ലൈംഗിക ഉത്തേജനവും ഉൾപ്പെടുന്നു. ലൈംഗിക **ആകർഷണം (നാമം)**[40] - ലൈംഗിക ആഗ്രഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ആകർഷണം.

ആകർഷണം (നാമം)[41] - താൽപ്പര്യം ഉണർത്തുന്ന ഗുണം; ആകർഷകമായിരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ആകർഷിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടാവുക. കൗമാരക്കാരനോടു പ്രണയ ആകർഷണത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, കൗമാരക്കാരൻ മറ്റൊരാളിലേക്ക് പ്രണയപരമായി ആകർഷിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അവർക്ക് ആ വ്യക്തിയെ വളരെയധികം ഇഷ്ടമാണെന്ന് തോന്നിയേക്കാം, അവരെക്കുറിച്ച് ധാരാളം ചിന്തിക്കാം, അവരോടൊപ്പം ധാരാളം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. അവർക്ക് അവരോട് വൈകാരികമായി അടുപ്പം തോന്നിയേക്കാം.

അവർ ശാരീരികമായി അവരുമായി അടുത്തിരിക്കാൻ, സ്പർശിക്കാൻ, കെട്ടിപ്പിടിക്കാൻ, ചുംബിക്കാൻ, വിട്ടുകൊടുക്കാതിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം.

ലൈംഗിക ആവേശത്തിൽ വൈകാരിക അടുപ്പം ഉൾപ്പെടണമെന്നില്ല എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കാം. ലൈംഗിക ആകർഷണത്തിൽ ലൈംഗിക ആവേശത്തിന്റെ വികാരങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുമായി ധാരാളം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴോ അവരുമായി വൈകാരികമായി അടുപ്പം തോന്നുമ്പോഴോ അത് അനുഭവപ്പെടാം.

ഐഡി / എഎസ്ഡി ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്, കൂടാതെ അടുപ്പവും പ്രണയപരവുമായ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ ആളുകൾക്ക് ലജ്ജ തോന്നാമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കണമെന്നില്ല. ന്യൂറോടൈപ്പിക് കൗമാരക്കാർ പലപ്പോഴും അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുകയും അവരുടെ ആകർഷണ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ, ഐഡി/എഎസ്ഡി ഉള്ള കൗമാരക്കാർക്ക് മറ്റേയാൾക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് വ്യാഖ്യാനിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

'എന്റെ പുതിയ വികാരങ്ങൾ 4 : പ്രണയ വികാരങ്ങൾ' എന്ന സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് കാണുക.

ഒരു ബന്ധത്തിന്റെ അവസാനം

കൗമാരക്കാർക്ക് ഒരാളോട് ആകർഷണം തോന്നുകയും പ്രണയ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നത് സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമാണ്, അത് വളരെക്കാലം നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ വേഗത്തിൽ ഇല്ലാതാകുകയോ ചെയ്യാം. ചിലപ്പോൾ അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ രണ്ടുപേരുടെയും പരസ്പര തീരുമാനത്താൽ അവസാനിച്ചേക്കാം അല്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ഒരാൾ മാത്രം അത് അവസാനിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചേക്കാം. ഐഡി/എഎസ്ഡി ഉള്ള ഒരു കൗമാരക്കാരന് ബന്ധം അവസാനിക്കാൻ താൽപ്പര്യമില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ അവസാനം അംഗീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. ഇത് അവരെ നിരാസത്തിലേക്കോ സങ്കടത്തിലേക്കോ ദേഷ്യത്തിലേക്കോ ഏകാന്തതയിലേക്കോ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലേക്കോ എത്തിക്കാം. കൂടാതെ മറ്റേയാളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് അംഗീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. അത്തരം വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ശരിയാണെന്നും അവ സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമായ വികാരങ്ങളാണെന്നും അവരോട് വിശദീകരിക്കേണ്ടത് പരിചാരകന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

ഇന്ദ്രിയ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുക

ഇന്ദ്രിയ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള ഐഡി / എഎസ്ഡി ചെറുപ്പക്കാർക്ക് പ്രണയ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്പർശനത്തോട് സംവേദനക്ഷമതയുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് മാതാപിതാക്കളും അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങളും പോലും കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയോ ലാളിക്കുകയോ ചുംബിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഇഷ്ടപ്പെട്ടേക്കില്ല. ഇത് അവരുടെ സ്നേഹം, വാത്സല്യം, ആകർഷണം എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതികളെ ബാധിച്ചേക്കാം. ചില കുട്ടികൾക്ക് സ്പർശിക്കുന്നത് ഇഷ്ടമല്ല, അത് ശരിയാണ്. എന്നാൽ മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് 'ഡിസെൻസിറ്റൈസേഷൻ' വഴി സ്പർശനത്തോട് - കംഫർട്ടബിൾ ആകാൻ പഠിക്കാൻ കഴിയും.
സ്പർശനത്തോടുള്ള ഡിസെൻസിറ്റൈസേഷൻ എന്നാൽ കൗമാരക്കാർക്ക് അവർക്ക് സുഖകരമായ ഹ്രസ്വ സ്പർശനങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുക എന്നതാണ്. തുടക്കത്തിൽ സന്തോഷകരവും സുഖകരവുമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ അവരോടൊപ്പം ഇരിക്കുകയും ക്രമേണ ശാരീരിക സമ്പർക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ. ഒരു ചെറിയ നേരത്തേക്ക് അവരുടെ കൈയിൽ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക, നിങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ആലിംഗനം അവർക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്നതുവരെ സ്പർശനത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയിൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ വെക്കുക. ഇതിന് മാസങ്ങളോ ചിലപ്പോൾ വർഷങ്ങളോ എടുത്തേക്കാം, അത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സഹിഷ്ണുതയെയും പുരോഗതിയെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിങ്ങളിൽ നിന്നോ മറ്റാരിൽ നിന്നോ ഒരു ആലിംഗനം സഹിക്കാൻ പഠിച്ചേക്കില്ല അല്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ അവർ മറ്റാരേയും അല്ലാതെ നിങ്ങളെ മാത്രം കെട്ടിപ്പിടിക്കാൻ പഠിച്ചേക്കാം.else.



പരിചാരകനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചിന്തിക്കുക

- നിങ്ങളുടെ കൗമാര കാലത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ലിംഗം, ലൈംഗികത, പ്രണയം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ വിവരങ്ങളുടെ ഉറവിടം എന്തായിരുന്നു? നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങളും - ആശയകുഴപ്പങ്ങളും സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങൾ ആരോടാണ് സംസാരിച്ചിരുന്നത്.
- ഒരു കൗമാരക്കാരനെന്ന നിലയിൽ, നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ - കൂട്ടുകാർക്കോ മറ്റൊരാളോട് പ്രണയാസക്തിയോ ലൈംഗികാസക്തിയോ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
- നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ, കൗമാരക്കാർക്ക് ലൈംഗികതയും പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസവും നൽകുക എന്നത് ആരുടെ കടമയാണ് ? ഇല്ലെങ്കിൽ, എന്തുകൊണ്ട് ?

ദൈനംദിന പരിശീലനം

നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരനെ ഇനിപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ പിന്തുണയ്ക്കാം :

- അവരുടെ പ്രണയ വികാരങ്ങളും ലൈംഗിക ആവശ്യങ്ങളും അംഗീകരിക്കുക - കൗമാരക്കാരന് സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന സ്വകാര്യ ഇടങ്ങൾ **നൽകുക**.
- **അംഗീകരിക്കുക** - "നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ആകൃഷ്ടനാകുന്നുവെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. അത് സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമാണ്."
- **പങ്കിടൽ** - "എനിക്കു ആകർഷണം തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ മറ്റേയാൾക്ക് താൽപ്പര്യമില്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ അതേകുറിച്ച് സങ്കൽപ്പിച്ചു / എന്റെ വികാരങ്ങൾ എഴുതി / എന്റെ വികാരങ്ങൾ വരച്ചിട്ടു / എന്റെ ഉറ്റ സുഹൃത്തിനോട് അതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു. "അല്ലെങ്കിൽ " എല്ലാ വികാരങ്ങളും പുറത്ത് കാണിക്കേണ്ടതില്ല. നിങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടതില്ല."

ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളെയും ഗർഭനിരോധനത്തെയും കുറിച്ചുള്ള കൗമാരക്കാരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുക

കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിലെന്നപോലെ, ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ ചോദ്യങ്ങൾ അവർ ചോദിക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് മനസിലാകുന്ന ഒരു ഭാഷയിലോ ആശയവിനിമയ ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ചോ ഉത്തരം നൽകുന്നത് നല്ലതാണ്. ചോദ്യം അവഗണിക്കുകയോ വഴിതിരിച്ചുവിടുകയോ "ഇത് ശരിയായ സമയമല്ല" എന്ന് പറയുകയോ ചെയ്യുന്നത് വിപരീതഫലമുണ്ടാക്കാം, കാരണം കൗമാരക്കാരൻ മറ്റെവിടെയെങ്കിലും ഉത്തരങ്ങൾ തേടിയേക്കാം. ഒരു രക്ഷിതാവ് / അധ്യാപകൻ / പരിചരണദാതാവ് എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ശാസ്ത്രീയവും വസ്തുതാപരവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവുമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയും.

ഉദാഹരണത്തിന്

ലൈംഗികത എന്താണ് ?

"രണ്ട് വ്യക്തികൾ അടുത്തുവന്ന് സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതാണ് ലൈംഗികത എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കാം. പരസ്പര സമ്മതത്തോടെ പുരുഷന് തൻറെ ലിംഗം അവരുടെ സ്ത്രീ പങ്കാളിയുടെ യോനിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കാം.

ഈ രീതിയിൽ പുരുഷ ശരീരത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ബീജങ്ങൾ സ്ത്രീ പങ്കാളിയുടെ ഗർഭാശയത്തിലേക്ക് അടുക്കുകയും ഒരു കുഞ്ഞ് രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യാം. സ്ത്രീ പങ്കാളി ഗർഭിണിയാകാം. ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന മറ്റ് പല ലൈംഗിക വഴികളിലും രണ്ട് പേർ പരസ്പരം സ്പർശിച്ചേക്കാം." കൗമാരക്കാരൻ മറ്റ് തരത്തിലുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചോ, പ്രത്യേകിച്ച് ഒരേ ലിംഗത്തിലുള്ള അടുപ്പത്തെക്കുറിച്ചോ ചോദിച്ചാൽ.

യുവാക്കൾക്ക് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ കഴിയുമോ ?

"രണ്ട് വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ആഴത്തിലുള്ള പ്രണയപരവും/അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ് ലൈംഗികത" എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കാം - മറ്റേതൊരു പ്രവൃത്തിയെയും പോലെ, പ്രവൃത്തിയുടെ അനന്തരഫലങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ നമുക്ക് അത് ചെയ്യാൻ കഴിയും.ലൈംഗികത ഗർഭധാരണം, അണുബാധകൾ, വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെ നിരവധി പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ഈ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ യുവാക്കൾക്ക് വളരെ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പ്രയാസകരവുമാണ്. കൂടാതെ, നിലവിൽ, POCSO നിയമം 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ കുട്ടിയാണെന്നും അവർ ആഗ്രഹിച്ചാലും ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തിന് സമ്മതം നൽകാൻ കഴിയില്ലെന്നും പറയുന്നു. അതിനു ചുറ്റും നിയമപരമായ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്.

എന്താണ് കോണ്ടം ?

“കോണ്ടം എന്നത് ഒരു തരം ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗമാണെന്നും അത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് അണുബാധ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്നും” നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കുക.

എന്താണ് ഗർഭനിരോധന ഉപാധി?

"ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടുതലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾക്കാണ്. കോണ്ടം, ഓറൽ ടാബ്‌ലെറ്റുകൾ തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളൊന്നും 100 ശതമാനം ഫലപ്രദമല്ല" എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കാം.



കോണ്ടം | ഓറൽ ഗുളികകൾ | ഐയുഡി | ബീജനാശിനി | ഗർഭനിരോധന കുത്തിവയ്പ്പ്

കുട്ടി / കൗമാരക്കാരൻ കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ചില അധിക വിവരങ്ങൾ നൽകേണ്ടി വന്നേക്കാം. എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ആധികാരികവും പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമായതുമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകുക.

ആവശ്യമെങ്കിൽ, കൗമാരക്കാരനേക്കാൾ വളരെ പ്രായമുള്ള ആളുകളോടുള്ള ലൈംഗിക ആകർഷണ വികാരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

ഒരു കൗമാരക്കാരൻ വളരെ പ്രായമുള്ള ഒരാളോട് - ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു അധ്യാപകൻ, ഒരു കുടുംബാംഗം, ഒരു കുടുംബാംഗത്തിന്റെ സുഹൃത്ത് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നതായി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ, അവരെ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയോ പിന്തുടരുകയോ ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ, അവരെ സ്പർശിക്കാനും അവരുമായി അടുക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അഥവാ കൗമാരക്കാരൻ അവരുടെ അഭാവത്തിൽ നിരാശനായി തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, അതിരുകളും ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് കൗമാരക്കാരനെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാം “ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് ആളുകളോട് ആകർഷണം തോന്നും. എല്ലാ വികാരങ്ങളും ശരിയാണെങ്കിലും, പല കാരണങ്ങളാൽ അവരെ സ്പർശിക്കുകയോ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയോ അവരുമായി അടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ശരിയല്ല. ഒന്നാമതായി, മറ്റുള്ളവർക്ക് താൽപ്പര്യമില്ലാത്തപ്പോൾ ഞങ്ങൾ അവരെ സ്പർശിക്കുകയോ നിർബന്ധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. രണ്ടാമതായി, മറ്റേയാൾ നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകൻ / അമ്മായി / അമ്മാവൻ / കസിൻ / മാതാപിതാക്കളുടെ സുഹൃത്താണ്. ഞങ്ങൾ അവരുടെ സ്വകാര്യ ഇടം ലംഘിക്കുന്നില്ല. ഞങ്ങൾ അവരുമായി വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.”

കുറിപ്പ് *: സുവിധാസുരക്ഷ, സുവിധാസ്പർശ് കിറ്റുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളെയും അതിരുകളെയും കുറിച്ചുള്ള സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.*
ബന്ധപ്പെട്ട മുതിർന്നയാളുമായി ഒരു ചർച്ച നടത്തുകയും കൗമാരക്കാരനുമായുള്ള ഇടപെടലുകളിൽ അവരോട് മാതൃക കാണിക്കാനും വ്യക്തിപരമായ അതിരുകളും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളും ശക്തിപ്പെടുത്താനും അഭ്യർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാ സ്റ്റാഫുകളുമായും പരിചാരകരുമായും ഒരു ചർച്ച നടത്തുകയും എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും വേണ്ടി വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ സെഷനുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

ബഹുമാനപൂർവ്വമായ ബന്ധങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ കൗമാരക്കാരനെ പിന്തുണയ്ക്കുക

ഒരു പ്രത്യേക സുഹൃത്തുമായി കൗമാരക്കാരൻ അടുത്ത ബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ, അടുത്ത ബന്ധങ്ങൾ നമ്മെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും ഒരു ബന്ധത്തിൽ നമുക്ക് സുരക്ഷിതത്വം, സുരക്ഷിതമല്ലാത്തത്, സന്തോഷം അല്ലെങ്കിൽ അസന്തുഷ്ടി എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നമുക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നും നിങ്ങൾക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

1. **അടുത്ത ബന്ധങ്ങൾ നിങ്ങളെ എങ്ങനെ ബാധിച്ചേക്കാം**
    - നിങ്ങൾക്ക് ഈ വ്യക്തിയോട് പ്രത്യേകിച്ച് അടുപ്പവും ആകർഷണവും തോന്നുന്നു.
    - ഈ വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങളുടെ മിക്ക സമയവും ചെലവഴിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നു.
    - ഈ വ്യക്തിയെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
    - ഈ വ്യക്തി നിങ്ങളോട് സന്തുഷ്ടനായിരിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
    - അവർ പറയുന്നതോ ചെയ്യുന്നതോ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതിനേക്കാളും ചെയ്യുന്നതിനേക്കാളും കൂടുതൽ നിങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു

2. **ബഹുമാനപൂർവ്വവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒരു ബന്ധത്തിൽ**
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നു.
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെയും കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയും നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനേയും ആഗ്രഹിക്കാത്തതിനേയും ബഹുമാനിക്കുന്നു.
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളെ മനഃപൂർവ്വം വേദനിപ്പിക്കുകയോ ഉപദ്രവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.
    - നിങ്ങളും മറ്റൊരാളും നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയും നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് പരസ്പരം തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നു.
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നു.
    - ആ വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വം തോന്നുന്നു.
    - ആ വ്യക്തിയെ വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നു.

3. **ബന്ധം അനാരോഗ്യകരമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാവുന്നത്**
    - ആ വ്യക്തി നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലെന്ന്.
    - ആ വ്യക്തി നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും അഭിപ്രായങ്ങളെയും ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല.
    - ആ വ്യക്തി നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയോ നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതോ ആഗ്രഹിക്കാത്തതോ ആയ കാര്യങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുന്നില്ല. അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് മാത്രം നിങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്ന് അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതുപോലെ.
    - മറ്റേയാൾ മനഃപൂർവ്വം നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കുകയോ അടിക്കുകയോ ചീത്ത വിളിക്കുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നു.
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ചോ നിങ്ങളോടോ കള്ളം പറഞ്ഞേക്കാം.
    - മറ്റേയാൾ നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലെന്ന്

- നിങ്ങൾക്ക് മറ്റെയാളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയില്ല.
- ആ വ്യക്തിയുടെയടുത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വമില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു.
- ഈ വ്യക്തിയെ വിശ്വസിക്കാനോ / ആശ്രയിക്കാനോ / അവലംബിക്കാനോ കഴിയില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നു.

4. നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ഒരു സുഹൃത്തിനോട് നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വമില്ലെന്ന് തോന്നുമ്പോഴോ അസന്തുഷ്ട വര നാണെന്ന് തോന്നുമ്പോഴോ എന്തുചെയ്യണം

- നിങ്ങളെ അസന്തുഷ്ടനാക്കുന്നതെന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആ വ്യക്തിയോട് പറയാൻ കഴിയും.
- അവർ കരുതലില്ലാത്തവരും വേദനിപ്പിക്കുന്നവരുമായി തുടരുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആ വ്യക്തിയുമായി ചിലവഴിക്കുന്ന സമയം കുറയ്ക്കാം
- നിങ്ങൾക്ക് അവരെ കാണുന്നത് പൂർണ്ണമായും നിർത്താം.
- നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷവും സുരക്ഷിതത്വവും തോന്നുന്ന ആളുകളുമായി കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയും.

3. ഒരു അടുത്ത സുഹൃത്ത് നിങ്ങളുമായി വേർപിരിയുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യണം

- അവർ എന്തിനാണ് വേർപിരിയുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആ വ്യക്തിയോട് ചോദിക്കാം.
- അവർക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ - ആ വ്യക്തി പറയുന്നത് കേൾക്കാം.
- അവരുടെ വികാരങ്ങളെ നിങ്ങൾക്ക് ബഹുമാനിക്കാം, അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അതാണെങ്കിൽ അവരിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കാം.
- നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം കാരണമാണെന്ന് അവർ പറയുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും അത് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമോ എന്ന് നോക്കാനും കൂടുതൽ കരുതലും ബഹുമാനവും കാണിക്കാനും കഴിയും.
- നിരസിക്കപ്പെട്ടതായി അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് യോഗ്യതയില്ലെന്ന് തോന്നാൻ തുടങ്ങിയാൽ, നിങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളെയും നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- ചിലപ്പോൾ രണ്ട് ആളുകൾ പരസ്പരം കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ പിന്നീട് അത് മാറുന്നു എന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളോട് കരുതലുള്ള എല്ലാ ആളുകളെയും - നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, അധ്യാപകർ, മറ്റ് സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽക്കാർ - ഓർമ്മിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള മറ്റുള്ളവരുമായി നിങ്ങൾക്ക് സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാം.
- ഈ വേർപിരിയലിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളോട് കരുതലുള്ള ആളുകളോട് സംസാരിക്കുക.

4. ഒരു സുഹൃത്ത് നിങ്ങളുമായി വേർപിരിയുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യരുത്

- പരുഷമായി പെരുമാറുക, അവരെ വേദനിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഉപദ്രവിക്കുക.
- അവരെ നിങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുക.
- അവരെക്കുറിച്ചുള്ള ദയയില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ മറ്റ് സുഹൃത്തുക്കളോട് പറയുക.
- ഇന്റർനെറ്റിലോ മറ്റുള്ളവരോടോ അവരെക്കുറിച്ച് നുണ പറയുക.
- അവരെ പിന്തുടരുക, അവരോട് സംസാരിക്കാനോ അവരുമായി അടുത്തിടപഴകാനോ ശ്രമിക്കുക.

കുട്ടിയുമൊത്തുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഐഡി / എഎസ്ഡി ഉള്ള കുട്ടി
സുവിധാസുരക്ഷ സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് - എന്റെ വികാരങ്ങൾ 4: പ്രണയ വികാരങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. അവരുടെ വികാരങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും സുഖകരവും വിധിന്യായമില്ലാത്തതുമായ രീതിയിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക.

എന്റെ വികാരങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടി
സുവിധാസ്പർഷ് കിറ്റ് മെറ്റീരിയലുകൾ - ഐഎസ്എൽ വീഡിയോ, 'എന്റെ വികാരങ്ങൾ 4: പ്രണയവികാരങ്ങൾ', അതേക്കുറിച്ചുള്ള സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ്.

വിഐ ഉള്ള കുട്ടി വിഐ ഉള്ള കൗമാരക്കാർക്ക് ബ്രെയിൽ ടെക്സ്റ്റുള്ള
സുവിധാസ്പർഷ് സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് 'എന്റെ വികാരങ്ങൾ 4: പ്രണയ വികാരങ്ങൾ' ഉപയോഗിക്കാം. 'എന്റെ വികാരങ്ങൾ 4: പ്രണയ വികാരങ്ങൾ' എന്ന ഓഡിയോ ഫയലും ഉപയോഗിക്കാം.

ഒരാളുടെ ലിംഗഭേദവും ലൈംഗിക സ്വത്വവും അവർക്ക് നിയുക്തമാക്കിയ ലിംഗഭേദത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാകുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കൽ.

ആശയം

മറ്റ് കൗമാരക്കാരെ പോലെ, ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കൗമാരക്കാർക്ക് അവർക്ക് നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗഭേദമോ ലൈംഗിക സ്വത്വമോ ഉണ്ടായിരിക്കാം. മിക്കപ്പോഴും അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ അത് മനസ്സിലാക്കാനോ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനോ ഉള്ള അവസരങ്ങൾ വ്യക്തികൾക്ക് കുറവായിരിക്കും.

സ്കൂളുകളിലെ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസുകളും വീട്ടിലെ പരിചരണകരുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും സംസാരിക്കുന്നതും ലിംഗ സ്വത്വത്തെയും ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യത്തെയും കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ ധാരണ വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. ഇതിനെക്കുറിച്ച് വിധിരഹിതമായും ശാസ്ത്രീയമായും വസ്തുനിഷ്ഠമായും സംസാരിക്കുന്നത് കൗമാരക്കാർക്ക് പിന്തുണ നൽകുന്നതും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതുമായ ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ അവരുടെ സ്വത്വത്തെയും ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യത്തെയും അംഗീകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

കുട്ടികളിലെ പൊതുവായ ലൈംഗിക വികാസം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ലൈംഗിക വികാസത്തെയും കൗമാരത്തെയും കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സെക്ഷൻ 2 കൂടുതൽ വായിക്കുക.

ലിംഗ വ്യക്തിത്വവും ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യവും പരിശോധിക്കൽ
പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതോടെ ഐഡി / എഎസ്ഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ശരീരത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ ആശയക്കുഴപ്പമുണ്ടാക്കുന്നതായി തോന്നിയേക്കാം. ഈ മാറ്റങ്ങളിലൂടെ അവരെ അശ്രദ്ധമായി എന്നാൽ ബഹുമാനത്തോടെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിലൂടെ, വസ്തുതകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിലൂടെ അവർക്ക് സ്വയം സുഖകരമായിരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സുരക്ഷിത ഇടം ഒരുക്കാൻ സഹായിക്കും. ഓൺലൈൻ, ഓഫ്‌ലൈൻ ഇടങ്ങളിലെ സംവേദനാത്മക അധ്യാപന ഉറവിടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വിഷയങ്ങൾ ആരായുന്നത് , മുൻവിധികളില്ലാത്തതും ആരോഗ്യകരവുമായ സംഭാഷണങ്ങളിലൂടെ, അനുബന്ധ വായന നൽകുകയും ഉൾപ്പെടുത്തൽ ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അനുബന്ധ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും സാധാരണവൽക്കരിക്കാനും സഹായിക്കും. ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് ഈ വികാരങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കാനും ലൈംഗികതയോട് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാനും ഇത് അവരെ സഹായിക്കും.

ഇന്റർസെക്സ് മനസ്സിലാക്കുക

ആശയം

ബൗദ്ധിക വൈകല്യങ്ങൾ/ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ ഉള്ള കുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ, അവരുടെ ലിംഗഭേദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം അവർ വികസിപ്പിക്കും. എന്നിരുന്നാലും, മിശ്രലിംഗ വ്യതിയാനങ്ങൾ എന്ന് തരംതിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ജനനേന്ദ്രിയം വികസിച്ചിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളുണ്ടാകാം. ഇതിനെ "സ്ത്രീ" അല്ലെങ്കിൽ "പുരുഷ" ലിംഗം എന്ന് വ്യക്തമായി തരംതിരിക്കാനാവില്ല. പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ മിശ്രലിംഗ വ്യതിയാനം ആദ്യമായി പ്രകടമാകുന്ന സമയങ്ങളുണ്ട് - ചില രണ്ടാമത്തേതായ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ അതിശയോക്തിപരമായി തോന്നാം, ചിലത് മറ്റൊരു ലിംഗത്തിൽ 'പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന'തായിരിക്കാം, ചിലത് അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് പ്രത്യക്ഷപ്പെടണമെന്നില്ല.

കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഇടം നൽകിക്കൊണ്ട് അവരുടെ ലൈംഗികാവയവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുകയും വ്യത്യസ്തരാകുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അവരുടെ ശരീരത്തോട് പക്ഷപാതമില്ലാത്തതും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒരു മനോഭാവം സൃഷ്ടിക്കാൻ സഹായിക്കും. അവരുടെ ശരീരത്തെ അംഗീകരിക്കുകയും അതിനെ ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കുട്ടിയെ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും "വ്യത്യസ്തനാണെങ്കിലും ഞാൻ മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ്" എന്ന മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാനും സഹായിക്കും.

ലൈംഗിക വികാസത്തെയും കൗമാരത്തെയും കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാനും കുട്ടികളിലെ പൊതുവായ ലൈംഗിക വികാസം മനസ്സിലാക്കാനും സെക്ഷൻ 2 കൂടുതൽ വായിക്കുക.

കുട്ടിയുമായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഐഡി/എഎസ്ഡി ഉള്ള കുട്ടി

ആക്ടിവിറ്റി ഗൈഡ് (ഈ മാനുവലിന്റെ സെക്ഷൻ 3-ൽ) അനുസരിച്ച് സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക.

	കോർ മെസേജ്	പ്രവർത്തനങ്ങൾ	ആക്റ്റിവിറ്റി ഗൈഡിലെ ആക്റ്റിവിറ്റി നമ്പറുകൾ
a	എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥമായ ലിംഗവും ലൈംഗികതയുണ്ടാകുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് എനിക്ക് അറിയാം	• സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ്സ് എൻറെ വികാരങ്ങൾ 5 - ഞാൻ വ്യത്യസ്ഥനാണെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ • 4 പാവകളുടെ മുഖത്തെ വികാരങ്ങൾ - സന്തോഷം, ദുഖം, ദേഷ്യം, ഭയം • വികാരങ്ങളുടെ ചക്രം	**ആക്റ്റിവിറ്റി 8** - എനിക്ക് ഒരുപാട് വ്യത്യസ്ഥ വികാരങ്ങളുണ്ട് **ആക്റ്റിവിറ്റി 9** - എനിക്ക് എങ്ങനെയാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്ന് എനിക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കാനാവും
b	സാധാരണയിലേതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളുള്ളത് ഞാൻ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയും.		

HI ഉള്ള കുട്ടി

സുവിധ സ്പർശ് കിറ്റ് മെറ്റീരിയലുകൾ - ISL വീഡിയോ, 'എന്റെ വികാരങ്ങൾ 5: "എനിക്ക് വ്യത്യസ്തത തോന്നുമ്പോൾ", അതേക്കുറിച്ചുള്ള സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ്.

VI ഉള്ള കുട്ടി

സുവിധ സ്പർശ് സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് 'എന്റെ വികാരങ്ങൾ 5: "എനിക്ക് വ്യത്യസ്തത തോന്നുമ്പോൾ", ബ്രെയിൽ ടെക്സ്റ്റോടുകൂടി VI ഉള്ള കൗമാരക്കാർക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. 'എന്റെ വികാരങ്ങൾ 5: "എനിക്ക് വ്യത്യസ്തത തോന്നുമ്പോൾ" എന്ന ഓഡിയോ ഫയലും ഉപയോഗിക്കാം.

വിഭാഗം 1

മോഡ്യൂൾ 4
എന്റെ ശരീര ചിത്രങ്ങളും സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളും

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- നിയമങ്ങൾ എന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ്.
- ഞാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- മറ്റുള്ളവരുമായി ഞാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- ഫോൺ / ക്യാമറ/ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ കഴിയും.
- ആളുകളുടെ പെരുമാറ്റം സുരക്ഷിതമോ അരക്ഷിതമോ ആകാം.

എന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ് നിയമങ്ങൾ

ആശയം

നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് സുഖമുണ്ട്. വീടുകൾ, സ്കൂൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ - ഗതാഗത നിയമങ്ങൾ, ലൈബ്രറിയിലോ ആശുപത്രിയിലോ ഉള്ള നിയമങ്ങൾ, ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ എന്നിവയിലെ നിയമങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിലെ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ കുട്ടിക്ക് നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചും ഒരു പരിധിവരെ പരിചിതമാണ്.

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ

ഇത് സാമൂഹികമായി സ്വീകാര്യമായ മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞതാണ്. നിയമങ്ങൾ നമ്മുടെ നിലവിലെ നിയമങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങളോടോ ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളോടോ യാതൊരു വെറുപ്പോ ലജ്ജയോ കുറ്റബോധമോ ഇല്ലാതെ - ചെറുപ്പം മുതലേ വസ്ത്രം, സ്പർശിക്കൽ, സംസാരിക്കൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള നിയമങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു നിയമം പ്രസ്താവിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏത് വികാരങ്ങളെയും നമുക്ക് വേർപെടുത്താൻ കഴിയും. ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ലജ്ജയോ നാണക്കേടോ പോലുള്ള വികാരങ്ങളെ മറികടക്കാൻ ഇത് നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

എൻഫോൾഡ് എപ്പോഴും വിശ്വസിച്ചിരുന്നത്, പരിക്കുകളിൽ നിന്ന് സ്വയം എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാമെന്നും തീ, വൈദ്യുതി, ഗതാഗതം അല്ലെങ്കിൽ അപകടങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകാമെന്നും കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ, വ്യക്തിഗത സ്ഥല നിയമങ്ങൾ, സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ്. ഈ നിയമങ്ങൾ താഴെയുള്ള 'ദൈനംദിന പരിശീലന' വിഭാഗത്തിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

വ്യക്തിഗത ഇടമാണ് നമ്മെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നമ്മുടെ ഇടം. നമ്മിൽ ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടേതായ വ്യക്തിഗത ഇടമുണ്ട്. നമ്മുടെ അനുവാദം വാങ്ങാതെ ആർക്കും കടന്നുവരാൻ കഴിയാത്ത ഇടമാണിത്, അല്ലാത്തപക്ഷം നമുക്ക് അസ്വസ്ഥതയും ആശയക്കുഴപ്പവും സങ്കടവും അനുഭവപ്പെടാം.

സ്പർശനം നമ്മുടെ ക്ഷേമത്തിന് പ്രധാനമാണ്, മിക്ക സ്പർശനങ്ങളും സുരക്ഷിതമാണ്. നമ്മൾ ഇടപഴകുമ്പോഴോ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ കളിക്കുമ്പോഴോ നമ്മൾ ചിലപ്പോൾ പരസ്പരം സ്പർശിക്കുന്നു. നമ്മളിൽ ചിലർക്ക് സ്പർശിക്കപ്പെടാൻ ഇഷ്ടമാണ്, പക്ഷേ ചിലർക്ക് അങ്ങനെ തോന്നുന്നില്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, നമ്മളിൽ ചിലർക്ക് നമ്മുടെ മുത്തശ്ശിയോടോ അമ്മയോടോ ഒപ്പം കെട്ടിപ്പിടിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം, ചിലർക്ക് അമ്മയുടെ മടിയിൽ ഇരിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്, ചിലർക്ക് സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം കൈകൾ പിടിക്കാനും ചിലപ്പോൾ അവരെ കെട്ടിപ്പിടിക്കാനും ഇഷ്ടമാണ്. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത കുട്ടികളും ഉണ്ടാകാം. ചില കുട്ടികൾ സ്പർശനത്തോട് വളരെ സെൻസിറ്റീവ് ആയിരിക്കാം. അവർ തൊടാതിരിക്കാനോ കെട്ടിപ്പിടിക്കാനോ ആലിംഗനം ചെയ്യാനോ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ ഇത് പലപ്പോഴും കാണപ്പെടുന്നു. ഈ വ്യതിയാനങ്ങളും വ്യത്യാസങ്ങളും എല്ലാം ബഹുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.

7-8 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കിടയിൽ പരസ്പര കണ്ടെത്തൽ സാധാരണമാണ് - സെക്ഷൻ 3 ലെ ലൈംഗിക വികാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കുറിപ്പുകൾ കാണുക.

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന ആരെയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ കുട്ടിയെ ശരിയായി പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ, എന്താണ് സുരക്ഷിതം, എന്താണ് സുരക്ഷിതമല്ലാത്തത്, അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ എന്തുചെയ്യണം എന്നിവ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള വ്യക്തമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം കുട്ടിക്ക് ലഭ്യമാണ്. മുതിർന്നവർക്ക് 24 മണിക്കൂറും ഒരു കുട്ടിയുടെ സുരക്ഷ ശ്രദ്ധിക്കുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റം തിരിച്ചറിയാനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും കുട്ടിയെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. സെക്ഷൻ 3 ൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങൾ കാരണം കുട്ടികൾക്ക് ദുരുപയോഗം ചെറുക്കാൻ പ്രയാസമാണ്.

അസുഖകരമായ രഹസ്യങ്ങൾ പുറത്തുവിടുന്നതാണ് നല്ലത്. കുട്ടികൾക്ക് 'രഹസ്യങ്ങൾ' ഉണ്ടായിരിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്. കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ഒരാൾ കുട്ടികളെ നിശബ്ദതയിലേക്ക് കുടുക്കാൻ ഇത് ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രഹസ്യങ്ങളൊന്നും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. അസന്തുഷ്ടിയോ അരോചകമോ ദുഃഖമോ ഭയാനകമോ ആയ രഹസ്യങ്ങൾ അവർ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതില്ല. അവരെ പരിപാലിക്കുന്ന വ്യക്തിയോട് അത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് പറയാനും പിന്തുണ നേടാനും വീണ്ടും സുരക്ഷിതത്വവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കാനും കഴിയും.

ഉചിതമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ചിലപ്പോൾ ഒരു കുട്ടിക്ക് സ്നേഹവും സൗമ്യതയും തോന്നുന്ന രീതിയിൽ ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടാം. അങ്ങനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ, കുട്ടിക്ക് വളരെ ആശയക്കുഴപ്പം തോന്നിയേക്കാം, കാരണം അത് ശരിയല്ലെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും, അത് നല്ലതോ സൗമ്യമോ സ്നേഹമോ ആണെന്ന് തോന്നുന്നു. അതിനാൽ 'സുരക്ഷിത സ്പർശം', 'സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശം' എന്നീ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും "നല്ല സ്പർശം/മോശം സ്പർശം" പോലുള്ള സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും എന്നാൽ ആശയക്കുഴപ്പമുണ്ടാക്കുന്നതും ധാർമ്മികവുമായ പദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഘടനയും പ്രവർത്തനവും കാരണം, ഒരു 'മോശം' സ്പർശനം നല്ലതായി തോന്നാം - അതിനാൽ കുട്ടിയെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കാം. തങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും 'മോശം' സംഭവിച്ചാൽ, അവർ എങ്ങനെയോ മോശമായി മാറിയെന്ന് കുട്ടികൾക്കും തോന്നുന്നു!

പരിചാരകർക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചിന്തിക്കുക

- വ്യക്തിപരമായ ശരീര സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ഒരു കുട്ടിയെ എന്താണ് പഠിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പട്ടിക തയ്യാറാക്കി താഴെയുള്ള വിഭാഗത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന നിയമങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക.
- നിയമങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഞങ്ങൾ ചില വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചതും മറ്റുള്ളവ ഒഴിവാക്കിയതും എന്തുകൊണ്ട്?
- പരിചരണം നൽകുന്നവർ, സഹായികൾ, മറ്റ് മുതിർന്നവർ എന്നിവർ ലിംഗം, യോനി, ജനനേന്ദ്രിയം, മലദ്വാരം തുടങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ കംഫർട്ടബൾ ആയിരിക്കണ്ടത് പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
- സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് കുട്ടിയുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണോ?

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനം

വസ്ത്രധാരണം, സ്പർശനം, സംസാരം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയമങ്ങൾ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ

വസ്ത്രധാരണം, സ്പർശനം, സംസാരിക്കൽ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയമങ്ങൾ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. ഈ നിയമങ്ങൾ ശാന്തവും സുഖകരവും എന്നാൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും നടപ്പിലാക്കാനും ശക്തിപ്പെടുത്താനും ദൈനംദിന അവസരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.ചില നിയുക്ത സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം വസ്ത്രം ഉരിയാനോ മാറ്റാനോ പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക . കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുമ്പോൾ, കുളിക്കാൻ, കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ സ്വയം വൃത്തിയാക്കാനും കഴുകാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കഴിയാവുന്നിടത്തോളം വെള്ളം ഒഴിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കാം,-, കുട്ടിയോട് സ്വയം തടവാനും വൃത്തിയാക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക - പ്രത്യേകിച്ച് ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളും നിതംബങ്ങളും. ഈ രീതിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്പർശന നിയമം ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമായ മൂല്യാധിഷ്ഠിത സംഭാഷണങ്ങളിൽ കുട്ടിയെ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഈ ഭാഗങ്ങൾ എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നും എന്തുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ അവ മറയ്ക്കുന്നത് എന്നും ഒരു കുട്ടി ചോദിക്കുമ്പോൾ, ഇവ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളാണെന്ന് അവരോട് വിശദീകരിക്കുക, നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് നമ്മൾ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതെന്ന് പറയുന്ന വസ്ത്ര നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. സ്നേഹം, പ്രണയം, ഗർഭം, പ്രസവം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് സാധാരണവും സുഖകരവുമായ സ്വരത്തിൽ ഉത്തരം നൽകുക. സാമൂഹികമായി സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി എങ്ങനെ ഇടപഴകണമെന്ന് അവർ പഠിക്കുന്നു. പ്രായമാകുന്തോറും അവർ നിങ്ങളോട് സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളും ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്ര വിശദീകരിക്കുക, സന്ദേശം ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കുക, പലപ്പോഴും ആവർത്തിക്കുക.

വ്യക്തിഗത ഇടവും സ്പർശനവും

കുട്ടി ഏത് തരത്തിലുള്ള പരസ്പര അകലവും ഏത് തരത്തിലുള്ള സ്പർശനവുമാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്നും അവന് പ്രശ്നമില്ലാത്തത് ചോദിക്കുകയും ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടിയുടെ പ്രതികരണങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ സൂചന നേടുകയും കുട്ടിയുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ മാനിക്കുകയും ചെയ്യുക.അവർ പ്രത്യേകതയുള്ളവരാണെന്ന് കുട്ടിയെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി/സുഹൃത്ത്/സഹപാഠി സ്പർശിക്കുന്ന /വലിക്കുന്ന/ തള്ളുന്ന/നുള്ളുന്ന/ കുത്തുന്ന/ഇരിക്കുന്ന രീതിയിലോ അവരുടെ സാധനങ്ങൾ എടുക്കുന്ന രീതിയിലോ അവർക്ക് അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, അവർക്ക് അവരുടെ ശബ്ദമോ ശരീരഭാഷയോ ഉപയോഗിച്ച് “വേണ്ട! നിർത്തൂ! മതി!” എന്ന് പറയാൻ കഴിയും. മാതാപിതാക്കളെയോ അധ്യാപകനെയോ പോലുള്ള വിശ്വസ്തനായ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോട് അവർക്ക് ഈ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് പറയാൻ കഴിയും.

0-2 വയസ്സുള്ള കുട്ടി

മുഖഭാവങ്ങൾ, ശബ്ദത്തിന്റെ സ്വരങ്ങൾ, കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ, വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ, മൂത്രം അല്ലെങ്കിൽ മലം വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക.

2-3 വയസ്സുള്ള കുട്ടി

ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. എല്ലാ ബാഹ്യ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെയും പേരുകൾ അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. ഇത് അവർക്ക് വ്യക്തവും ലളിതവുമായ ഒരു പദാവലി നൽകുന്നു. തുടർന്ന് അവർക്ക് ഈ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമ്മളോട് യഥാർത്ഥ രീതിയിൽ സംസാരിക്കാനും, നമ്മളോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനും, ഈ ഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസ്വസ്ഥതകളോ പ്രശ്നങ്ങളോ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും കഴിയും.

എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കും പേര് നൽകുക

ഉദാഹരണത്തിന്, കുട്ടിയെ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ പിതാവ്, "നിങ്ങളുടെ മുഖം, മൂക്ക്, ചെവി, നെഞ്ച്, സുസു, പോട്ടി സ്ഥലം, കാലുകൾ, പാദങ്ങൾ എന്നിവ കഴുകുക" എന്ന് പറയുക.

നിങ്ങൾക്ക് കംഫർട്ടബൾ ആണെങ്കിൽ , ഇംഗ്ലീഷിലോ നിങ്ങളുടെ മാതൃഭാഷയിലോ ജനനേന്ദ്രിയം/വൾവ (പെൺകുട്ടികൾക്ക്) / മലദ്വാരം / നിതംബം പോലുള്ള ശരിയായ ശരീരഘടനാപരമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ചീ-ചീ/ലജ്ജ പോലുള്ള അഴുക്ക് അല്ലെങ്കിൽ നാണക്കേട് സൂചിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

കുട്ടിയുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ചോദിക്കുമ്പോൾ, വസ്തുതാപരമായി, ലളിതമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉത്തരം നൽകുക. ചില സാധാരണ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശിത ഉത്തരങ്ങൾക്ക് മുകളിലുള്ള മൊഡ്യൂൾ 2 കാണുക.

ആദ്യത്തെ മൂന്ന് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങുക

സ്പർശിക്കൽ, വസ്ത്രം ധരിക്കൽ, സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ചാണ് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ. നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ശരീരഭാഗങ്ങൾ നമ്മുടെ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ വസ്ത്രം കൊണ്ട് മൂടപ്പെട്ട ശരീരഭാഗങ്ങളാണ്. നമ്മൾ വായ മൂടുന്നില്ലെങ്കിലും, അത് സ്വകാര്യവുമാണ്.

ആൺകുട്ടികൾ: വായ, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ (വൃഷണം, ലിംഗം/സുസു സ്ഥലം), മലദ്വാരം (പൊട്ടി സ്ഥലം), നിതംബം, ചുറ്റുമുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ

പെൺകുട്ടികൾ: വായ, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ (വൾവ, യോനി/സുസു സ്ഥലം), മലദ്വാരം (പൊട്ടി സ്ഥലം), നിതംബം, ചുറ്റുമുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ, സ്തനങ്ങൾ (മുതിർന്ന കുട്ടികൾക്ക്)

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാനിയമങ്ങൾ:

- മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ നമ്മുടെ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങൾ മൂടിവയ്ക്കുന്നു
- മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ നമ്മുടെ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങൾ നാം സ്പർശിക്കുന്നില്ല
- ഈ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരുടെ മുമ്പിൽ മാത്രം സംസാരിക്കുന്നു



റൂൾ 1: വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ

ഒരു കുട്ടി നഗ്നയായി ഒരു ഒത്തുചേരലിലേക്ക് ഓടുമ്പോൾ, "ഹലോ, പോയി നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രം ധരിക്കൂ! നിങ്ങളുടെ പാന്റ്സ്/ജഡ്ഡി ധരിക്കൂ" എന്ന് പറയുക. കുട്ടി "എന്തുകൊണ്ട്?" എന്ന് ചോദിച്ചാൽ, "നോക്കൂ, നമ്മളെല്ലാവരും വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നു. അതൊരു നിയമമാണ്" എന്ന് പറയുക.

കുട്ടിയെ കുളിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുമ്പോൾ, "എന്റെ മുന്നിൽ വെച്ച് ഇപ്പോൾ നിന്റെ വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിച്ചുമാറ്റുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല, കാരണം ഞാൻ നിന്നെ കുളിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയാണ്. അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ - സുസു, പോറ്റി ഏരിയ, (നമ്മൾ പ്രായമാകുമ്പോൾ മുല / നെഞ്ച്) - മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് മൂടുന്നു. നമ്മൾ നീന്താൻ പോകുമ്പോൾ പോലും ഈ ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കുന്നു."

ലജ്ജ തോന്നുന്നു!' അല്ലെങ്കിൽ "നീ നഗ്നയാണ്! നിനക്ക് നാണക്കേട്!" എന്ന് പറയരുത്.



റൂൾ 2: സ്പർശന നിയമങ്ങൾ

കുടുംബം ഒരു പ്രോഗ്രാം കാണുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ കൈ പാന്റിനുള്ളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കാൻ കഴിയും. പിന്നീട്, നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടിയെ മാറ്റി നിർത്തി, "നീ പ്രോഗ്രാം കാണുന്നതിൽ വളരെയധികം മുഴുകിയിരുന്നതിനാൽ നിന്റെ കൈ എവിടെയാണെന്ന് നിനക്ക് മനസ്സിലായില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് ഞങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടുന്നില്ല" എന്ന് പറയാം.

"ചീ, വൃത്തികെട്ട പെൺകുട്ടി/ആൺകുട്ടി, പോയി കൈ കഴുകൂ!" എന്ന് പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

കുട്ടിക്ക് സ്വയം സ്പർശിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു സ്വകാര്യ സ്ഥലം നിശ്ചയിക്കുക - കിടപ്പുമുറി/കുളിമുറി/കർട്ടൻ ചെയ്ത കട്ടിലിൽ കിടക്ക. അവിടെ കുട്ടിയെ ശല്യപ്പെടുത്തരുത്. കുട്ടി 'അധികം' സ്വയംഭോഗം ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, കുട്ടിയോട് നിങ്ങളോടൊപ്പം എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ വിളിക്കുക - "ഹേയ്, വരൂ നമുക്ക് കളിക്കാം/വരയ്ക്കാം/നൃത്തം ചെയ്യാം/പാടാം/പുറത്ത് പോകാം!

റൂൾ 3: സംസാരിക്കാനുള്ള നിയമങ്ങൾ

ഒരു കുട്ടി പരസ്യമായി അച്ഛനോട് "അച്ഛാ! നിങ്ങളുടെ പാന്റ് സിപ്പ് ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?" എന്ന് വിളിച്ച് പറയുമ്പോൾ.

"നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെ കുറിച്ച് നമ്മൾ മുതിർന്നവരുമായി സ്വകാര്യമായി സംസാരിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ ഈ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയോ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മളെ കേൾക്കാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ നമ്മൾ ചോദ്യങ്ങൾ വിളിച്ചുപറയുന്നില്ല. അച്ഛന്റെ അടുത്ത് പോയി സ്വകാര്യമായി ചോദിക്കുക."

"മിണ്ടാതിരിക്കൂ! മിണ്ടാതിരിക്കൂ! നിനക്ക് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം എന്നും അറിയില്ലേ?" എന്ന് പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ഒരു കുട്ടി 'എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കുന്നത്' എന്നോ അവ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് ചോദിച്ചാൽ, ഞങ്ങൾ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നുവെന്നും വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളാണിതെന്നും വിശദീകരിക്കുക. നിയമങ്ങൾ നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ്. ചിലർ അവരുടെ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ച് കുട്ടികളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു. നിയമങ്ങൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. എന്നാൽ മാത്രമേ നിയമങ്ങൾ തെറ്റിക്കുന്നവരെകുറിച്ചും അരക്ഷിതമായ സാഹചര്യമുണ്ടാക്കുന്നവരെ കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ സാധിക്കു. ആളുകൾ നമ്മെ സ്പർശിക്കുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും തടയാൻ കഴിയില്ലെന്ന് വിശദീകരിക്കുക, പക്ഷേ നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നമുക്ക് നിയന്ത്രണമുണ്ട്. സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതോ വേദനാജനകമോ ആയ രീതിയിൽ നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കില്ല. ആരും (മുതിർന്നവരോ കുട്ടികളോ) മറ്റൊരാളുടെ ശരീരത്തിൽ സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതോ വേദനാജനകമോ ആയ രീതിയിൽ തൊടരുത്.സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവർ നമ്മൾ വിശ്വസിക്കുന്നവരും നമ്മളെ പരിപാലിക്കുന്നവരുമാണ് - മാതാപിതാക്കളെയോ ഡോക്ടറെയോ പോലെ. ഈ ഭാഗങ്ങളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് അവരോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനും നമ്മെ അലട്ടുന്ന എന്തിനെക്കുറിച്ചും അവരോട് പറയാനും കഴിയും. നമ്മെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനും പരിപാലിക്കുന്നതിനും ഡോക്ടർ നമ്മുടെ ശരീരം (സുരക്ഷിതനായ ഒരു മുതിർന്നയാളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ) പരിശോധിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. അത് കുഴപ്പമില്ല.

വായയും ഒരു സ്വകാര്യ ഭാഗമാണ്, എന്നിരുന്നാലും നമ്മൾ അത് മൂടിവയ്ക്കാറില്ല. നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുടെ വായിൽ തൊടാറില്ല.

പരസ്പര പര്യവേക്ഷണം

ചെറിയ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ സാമൂഹിക-ലൈംഗിക കളികൾ കണ്ടാൽ - കുട്ടികൾ "നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ കാണിക്കൂ, ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്റെ/ഡോക്ടർ-ഡോക്ടർ" എന്ന് കളിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ പരസ്പരം ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നത് കണ്ടാൽ, അത് അവഗണിക്കുക - കുട്ടികൾ പരസ്പരം 2-3 വയസ്സിനുള്ളിൽ ആണെങ്കിൽ. ചെറിയ കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക വികാസത്തിന്റെ ഒരു സാധാരണ ഭാഗമാണിത്.

പിന്നീട് കുട്ടികളോട് പറയുക, "ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് ജിജ്ഞാസയുണ്ട്, നമ്മുടെ ശരീരം മറ്റ് കുട്ടികളുടെ ശരീരങ്ങളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് അറിയാൻ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതെ, ആൺകുട്ടികളുടെ മൂത്രം നീണ്ടതും പെൺകുട്ടികളുടെ ശരീരങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തവുമാണ്. നമ്മൾ ചെറുതായിരിക്കുമ്പോൾ, ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ പരസ്പരം കാണുകയോ സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഗെയിമുകൾ നമ്മൾ കളിക്കാറുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ഇതുപോലെ കളിക്കുമ്പോൾ, ഒരു കുട്ടിയും താൽപ്പര്യമില്ലെങ്കിൽ ഗെയിമുകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അവരെ നിർബന്ധിക്കരുത്. കൂടാതെ, ഒരു മുതിർന്ന കുട്ടിയോ വ്യക്തിയോ ഈ ഗെയിമിൽ ചേരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, 'ഇല്ല' എന്ന് പറയുക. നിങ്ങൾക്ക് വന്ന് ഈ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് എന്നോട് പറയാം."

കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക വികാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സെക്ഷൻ 2 ൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ കാണുക.

4-6 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള കുട്ടി

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ 1, 2, 3 എന്നിവ ശക്തിപ്പെടുത്തുക, എന്നിട്ട് പറയുക

- നമ്മൾ നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നില്ല.
- നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നില്ല
- നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളുടെ ഫോട്ടോകളോ വീഡിയോകളോ എടുക്കുന്നില്ല.
- മാതാപിതാക്കളെയും ഡോക്ടർമാരെയും പോലെ നമ്മളെ പരിപാലിക്കുന്ന ആളുകളോട് നമ്മൾ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കാറുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരോട് നമ്മൾ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെ കുറിച്ച് അശ്രദ്ധമായി സംസാരിക്കാറില്ല
- നമ്മൾ വായ മൂടാറില്ലെങ്കിലും, അത് സ്വകാര്യവുമാണ്.

7-18 വയസ് പ്രായമുള്ള കുട്ടി

- ഓൺലൈൻ സുരക്ഷയെ കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ 1, 2, 3 എന്നിവ ശക്തിപ്പെടുത്തി പറയൂ.

സുരക്ഷിത സ്പർശനവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനവും

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് പലപ്പോഴും ശരിയും തെറ്റും വേർതിരിച്ചറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും, അവർക്ക് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളെയും ആളുകളെയും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല. സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങളും അവയുടെ വ്യത്യാസവും നിങ്ങൾ വ്യക്തമായി പഠിപ്പിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരാൾ കെട്ടിപ്പിടിക്കപ്പെടാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം (സുരക്ഷിത സ്പർശനം), അതേസമയം സ്പർശനത്തോട് സംവേദനക്ഷമതയുള്ള ഒരാൾ കെട്ടിപ്പിടിക്കപ്പെടാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടേക്കില്ല (ഇത് ആ വ്യക്തിക്ക് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനമാണ്). അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു അടുത്ത കുടുംബാംഗത്തിന്റെ കവിളിൽ അവരുടെ സമ്മതത്തോടെ ചുംബിക്കുന്നത് ശരിയാണ്, സുരക്ഷിതമായ സ്പർശനമാണ്, പക്ഷേ ഒരു അപരിചിതനെ ചുംബിക്കുന്നത് ശരിയല്ല, അത് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനവുമാണ്

ഉചിതവും അനുചിതവുമായ സ്പർശനങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന ദൃശ്യ സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കാം. സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകളും ഉപയോഗപ്രദമാകും. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനത്തിന്റെ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇതാ:

- എന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും എന്നെ സ്പർശിക്കുന്നു (ശുചിത്വത്തിനും വസ്ത്രധാരണത്തിനും സഹായത്തിനായി സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവർ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതും സുരക്ഷിതരായ ഒരു മുതിർന്നയാളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഡോക്ടർമാർ പരിശോധിക്കുന്നതും ഒഴികെ)
- ആരെങ്കിലും എന്നെ അടിക്കുന്നു
- ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തപ്പോൾ ആരെങ്കിലും എന്റെ കവിളിൽ ചുംബിക്കുന്നു

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി/കൗമാരക്കാരൻ ഇന്റർനെറ്റിൽ അശ്ലീലം കണ്ടേക്കാം അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ സമപ്രായക്കാർ വഴി അത് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി അശ്ലീലസാഹിത്യം ചർച്ച ചെയ്യുക. അശ്ലീലം ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസമല്ല, അശ്ലീലസാഹിത്യത്തിൽ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികൾ അതിശയോക്തിപരവും പലപ്പോഴും ചൂഷണപരവുമാണ്. അത് അടുപ്പമുള്ള ബന്ധങ്ങൾ, ലൈംഗിക പ്രവൃത്തി, അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തമായി പോലും കരുതലും ബഹുമാനവും വളർത്തുന്നില്ല. 43 അശ്ലീലം കാണുന്ന ഒരാൾക്ക്, സൈബർ പീഡനത്തിനും ഭീഷണിപ്പെടുത്തലിനും സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. ആ വ്യക്തി താൻ കണ്ടത് അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെയോ കൗമാരക്കാരന്റെയോ മുന്നിൽ വായിൽ ചുംബിക്കുന്നത് പോലുള്ള അടുപ്പത്തിന്റെ പരസ്യ പ്രദർശനം പരിമിതപ്പെടുത്തുക. കുട്ടി/കൗമാരക്കാരൻ പെരുമാറ്റം അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചേക്കാം. അവർക്ക് ജിജ്ഞാസ തോന്നിയേക്കാം, അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം.

റൂൾ 4: മുതിർന്ന കുട്ടികൾക്കുള്ള ഫോൺ, ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ

വസ്ത്രം, സ്പർശിക്കൽ, സംസാരിക്കൽ നിയമങ്ങൾ ഓഫ്ലൈനിലുള്ളത് പോലെ ഓൺലൈനിലും ബാധകമാണ്

ഇന്റർനെറ്റ് ധാരാളം വിവരങ്ങളും വിനോദവും നൽകുന്നു. വിവരങ്ങൾ സൂപ്പർ ഹൈ സ്പീഡിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന, ലോകത്തിലെവിടെയും, എത്ര ആളുകളിലേക്കും, ഏതാണ്ട് തൽക്ഷണം എത്തുന്ന ഒരു ഹൈവേ പോലെയാണിത്. നമ്മൾ ഓൺലൈനിൽ പറയുന്നതോ പങ്കിടുന്നതോ ആയ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും (ഫോട്ടോകൾ, വീഡിയോകൾ) എന്നെന്നേക്കുമായി ഓൺലൈനിൽ നിലനിൽക്കും, ആർക്കും അത് കാണാൻ കഴിയും. ഇന്റർനെറ്റ് നിരുപദ്രവകരവും, സ്വകാര്യവും, താൽക്കാലികവും, 'ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയുന്നതും' ആണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും - അത് അങ്ങനെയല്ല.

ഇന്റർനെറ്റ് യഥാർത്ഥമാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക!

നാമെല്ലാവരും ജീവിക്കുന്ന ഭൗതിക/യഥാർത്ഥ ലോകത്തെപ്പോലെ, ഡിജിറ്റൽ, ഇന്റർനെറ്റ് ലോകവും വളരെ യഥാർത്ഥമാണ്. ആളുകൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ പരസ്പരം 'കണ്ടുമുട്ടുന്നു', സുഹൃത്തുക്കളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു, ഓൺലൈനിൽ പഠിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. പലരും ഓൺലൈനിൽ ഷോപ്പുചെയ്യുന്നു, പണം കൈമാറുന്നു, ഓൺലൈനിൽ ഭക്ഷണം പോലും ഓർഡർ ചെയ്യുന്നു**!**

ചിലപ്പോൾ, ഭൗതിക ലോകത്തിലെന്നപോലെ, ആളുകൾ ഓൺലൈനിൽ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നു, കളിയാക്കുന്നു, പരിഹസിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ കിംവദന്തികൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. ചില ആളുകൾ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ആളുകളെ കബളിപ്പിക്കുന്നു, വഞ്ചിക്കുന്നു, മുതിർന്നവരെ മാത്രമല്ല കുട്ടികളെയും ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു.

ലൈംഗിക ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് വിധങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന ആളുകളുടെ എളുപ്പ ലക്ഷ്യങ്ങളാകാൻ കുട്ടികൾ സാധ്യതയുണ്ട്, കാരണം അവർ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുകയും കണ്ടെത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരല്ല. അതിനാൽ ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, മേൽനോട്ടമില്ലാതെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം

നെറ്റ് സ്മാർട്ട് ആകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക

റോഡിലോ സ്കൂളിലോ മാത്രമല്ല, ഇന്റർനെറ്റിലും സുരക്ഷിതരും ആദരവുള്ളവരുമായിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. നമ്മൾ നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു, ഇന്റർനെറ്റിൽ ബഹുമാനമുള്ളവരുമാണ്. നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടും ഇന്റർനെറ്റിലെ മറ്റുള്ളവരോടും, അവർ നമ്മളോട് എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതുപോലെയാണ് നമ്മൾ പെരുമാറുന്നത്. സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ നമ്മൾ പരസ്പരം നോക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൗമാരക്കാരനുമായി ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാം, "നിങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ പങ്കിട്ടിട്ടില്ലെങ്കിലും പോസ്റ്റ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിലും, നിങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന കുടുംബത്തിന്റെയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ സ്കൂൾ പരിപാടികളുടെയോ ഫോട്ടോകളിൽ നിന്നോ വീഡിയോകളിൽ നിന്നോ നിങ്ങളുടെ പ്രായമോ സ്കൂളിന്റെയോ വീടിന്റെയോ വിലാസമോ ലഭിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ആളുകൾ പലപ്പോഴും തങ്ങളെക്കാൾ വളരെ പ്രായം കുറഞ്ഞവരാണെന്ന് നടിക്കുകയും കുട്ടികളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി അവരുടെ ഫോട്ടോകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടക്കത്തിൽ അവർ സുരക്ഷിതരും സൗഹൃദപരവുമായി കാണപ്പെടുന്നു, സമ്മാനങ്ങൾ അയച്ചേക്കാം! പിന്നീട് അവർ സ്വകാര്യ വിവരങ്ങൾ, ഫോട്ടോകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മീറ്റിംഗ് ആവശ്യപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. അവർ ആവശ്യപ്പെടാനും ഭീഷണിപ്പെടുത്താനും ബ്ലാക്ക് മെയിൽ ചെയ്യാനും തുടങ്ങുന്നു. വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനും സംഭരിക്കുന്നതിനും, ആളുകളുടെ കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ ഹാക്ക് ചെയ്യുന്നതിനും, അവരുടെ സ്വകാര്യ വിവരങ്ങളും ഫോട്ടോകളും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനും, ഇവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനും അവ വീണ്ടും പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനും അവർ നിരവധി തരം സോഫ്റ്റ്വെയറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷിതമായും സമർത്ഥമായും ഉപയോഗിക്കാം."

കൗമാരക്കാരൻ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, നെറ്റ് സ്മാർട്ട് ആകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് അവരെ പഠിപ്പിക്കുക

1. സുരക്ഷിതമായി അവർ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് മുതിർന്നവരെ അറിയിക്കുക.
2. അവരുടെ പേര്, ലിംഗഭേദം, സ്കൂൾ, വീട് അല്ലെങ്കിൽ അവർ പലപ്പോഴും പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങളുടെ വിലാസം എന്നിവ വെളിപ്പെടുത്താത്ത ഒരു സ്ക്രീൻ നാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
3. അക്കൗണ്ടിലെ സ്വകാര്യതാ ക്രമീകരണങ്ങൾ സജീവമാക്കുക.
4. ഒരു നീണ്ട പാസ്വേഡ് തിരഞ്ഞെടുത്ത് പതിവായി മാറ്റുക.
5. സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാൾക്ക് അത് ശരിയാണെങ്കിൽ മാത്രം മെറ്റീരിയൽ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക.
6. അവർക്ക് വ്യക്തിപരമായി അറിയാവുന്ന ആളുകളുമായി മാത്രം സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക - അതായത് അവർ നേരിൽ കണ്ടുമുട്ടിയ ആളുകളുമായി, സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാൾക്ക് അത് ശരിയാണെങ്കിൽ.
7. ഒരു 'സുഹൃത്ത്' അവരുടെ 'ഒരേയൊരു പ്രത്യേക സുഹൃത്ത്' ആകാൻ ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ സുരക്ഷിതനായ ഒരു മുതിർന്നയാളോട് പറയുക.
8. പങ്കിട്ട കമ്പ്യൂട്ടറുകളോ പൊതു ഇന്റർനെറ്റ് കണക്ഷനുകളോ സൈബർ കഫേകളോ ഉപയോഗിക്കരുത്.

9. "കമ്പ്യൂട്ടർ നിങ്ങളെ/നിങ്ങളുടെ ഉപയോക്തൃനാമം ഓർമ്മിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?" എന്ന് പറയുന്ന പോപ്പ്-ഔട്ട് വിൻഡോ കാണുമ്പോൾ 'ഇല്ല' ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക.
10. അവരുടെ ഉപയോക്തൃനാമവും പാസ്‌വേഡും ഉപയോഗിച്ച് അവർ സന്ദർശിക്കുന്ന എല്ലാ സൈറ്റുകളിൽ നിന്നും ലോഗ് ഔട്ട് ചെയ്യുക/സൈൻ ഔട്ട് ചെയ്യുക.
സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് കാണുക - **സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ 1: ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷ.**

സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരെ ബന്ധപ്പെടുന്നത് നെറ്റ് സ്മാർട്ട് ആണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാം, "ആരുടെയെങ്കിലും ഓൺലൈൻ പോസ്റ്റുകൾ നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥതയോ, ലജ്ജയോ, -, ഭയമോ, അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ട് കാണാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതോ തോന്നിയാൽ, ആ വ്യക്തിയുമായി ചാറ്റ് ചെയ്യുന്നത്/മെയിൽ ചെയ്യുന്നത്/സന്ദേശമയയ്ക്കുന്നത് നിർത്താം. ഓഫ്‌ലൈനിൽ പോയി നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാളോട് പറയുക. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ ഉപദേശത്തിന് വിരുദ്ധമായി നിങ്ങൾ ഈ വ്യക്തിയെ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തായി ചേർത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പോലും - അത് നിങ്ങളുടെ തെറ്റല്ല. ആ വ്യക്തി നിയമവിരുദ്ധവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുകയാണ്. അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിന് അവർ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവരും ഉത്തരവാദികളുമാകേണ്ടതുണ്ട്. ഒരിക്കലും വളരെ വൈകിയോ വളരെ നിസ്സാരമായോ അല്ല - നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളുമായി/പരിചരിക്കുന്നവരുമായി നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും സുരക്ഷിതവും ബുദ്ധിപരവുമാണ്."

പദങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിത് ആപ്പിലെ ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷാ ടാബ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് പരിശോധിക്കുക.

സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും എച്ച്ഐ ഉള്ള ഒരു കുട്ടിയെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം

- ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങൾ തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായേക്കാം, കൂടാതെ ചില അധിക കാരണങ്ങളാൽ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന് ഇരയാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്[44].
- ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ഒരു മാർഗമായി അവർ സ്പർശനബോധം ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ഒരാൾ ഇത് മുതലെടുക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ, സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങൾ എന്താണെന്ന് അവർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- കേൾവി വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളോട് ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം അറിയിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കാം. കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ഒരാൾക്ക് ഈ വൈകല്യം മുതലെടുക്കാൻ കഴിയും.
- ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം മനസ്സിലാക്കാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിന്[44].
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് കഴിയുന്നത്ര ദൃശ്യ സൂചനകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, പാവകൾ, കാർഡുകൾ മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടിയെ ഇത് പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. ഈ രീതിയിൽ, ആരെങ്കിലും അവരെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ സ്പർശിച്ചാൽ അവർ ബോധവാന്മാരാകും.
- ഇതിനുപുറമെ, കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ഒരാൾ ഉപയോഗിച്ചേക്കാവുന്ന സാധാരണ വാക്കുകളും കൃത്രിമ സംവിധാനങ്ങളും, ഉദാഹരണത്തിന് "രഹസ്യം", "വിശ്വാസം", "സ്വകാര്യം" മുതലായവ അവർക്ക് വിശദീകരിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്.

- എല്ലാ മുതിർന്നവരെയും അനുസരിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഏത് ഘട്ടത്തിലും അവരുടെ സുരക്ഷ ലംഘിക്കപ്പെട്ടുവെന്ന് കുട്ടിക്ക് തോന്നിയാൽ, അവർക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും "ഇല്ല" എന്ന് പറയാൻ കഴിയുമെന്ന് അവരെ അറിയിക്കുക. അവരുടെ ശബ്ദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിലവിളിക്കുന്നതും അവരെ ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന ആരെയും പല്ലുകൊണ്ട് കടിക്കുന്നതും ശരിയാണെന്ന് അവരെ പഠിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കിയെന്ന് നിങ്ങൾ കാണുന്നത് വരെ, നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര രീതികളിൽ, ഈ കാര്യങ്ങൾ അവരോട് വീണ്ടും വീണ്ടും വിശദീകരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അവർ ഇടപഴകുന്ന ആളുകളുടെ വിവരണങ്ങൾ, അവർ പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ മുതലായവയെക്കുറിച്ച് ആംഗ്യഭാഷ അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഇത് സഹായിക്കുന്നതിന്, "ഉയരം", "നേർത്തത്" തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ വിവരിക്കുന്നത് പഠിപ്പിക്കാം.
- എച്ഐ ഉള്ള കുട്ടികളെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുമുമ്പ്, അവരുടെ അനുവാദം ചോദിക്കുക. ഇത് കുട്ടിക്ക് അവരുടെ ശരീരത്തിലും സ്വന്തം സ്വകാര്യ ഇടത്തിലും നിയന്ത്രണം ഉണ്ടായിരിക്കാൻ അനുവദിക്കും[45].
- നിങ്ങൾ അവരെ നയിക്കുമ്പോൾ പോലും, അവർ സ്പർശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക. ഇത് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു രീതി ബാർബറ മൈൽസ് നിർദ്ദേശിച്ച ഹാൻഡ്സ്-അണ്ടർ-ഹാൻഡ്സ് ടെക്നിക് ആണ്15. ഈ രീതിയിൽ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ കൈയ്ക്ക് താഴെയോ അരികിലോ നിങ്ങളുടെ കൈ വയ്ക്കുകയും അവർ ചുറ്റുമുള്ള ലോകം പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുകയും ഇടപഴകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യും[46].

വിഐ ഉള്ള കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് വ്യക്തിപരമായ അതിരുകളും സ്പർശനങ്ങളും പഠിക്കുന്നു [45,47-49]

- കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ സ്പർശനം, ശബ്ദം, മണം തുടങ്ങിയ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നു. സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിലും ഇടപെടലുകളിലും പതിവ് പരിശീലനത്തിലൂടെയും എക്സ്പോഷറിലൂടെയും അവരുടെ പരിസ്ഥിതിയെയും ആളുകളെയും വ്യാഖ്യാനിക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.
- ശ്രവണ, കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ സ്പർശനത്തെ ആശ്രയിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ ചുറ്റുമുള്ള സ്പർശനബോധം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അവർക്ക് പരിചിതമായിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, കൂടാതെ മറ്റുള്ളവർ അവരെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ എന്താണ് ശരിയെന്നും എന്താണ് ശരിയല്ലെന്നും അവർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടി ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുമായി ഉചിതമായ സ്പർശന നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാത്തതിന്റെ ഫലമായി ആ ആളുകൾ ഭീഷണിയിലോ അതിക്രമത്തിലോ ആയി തോന്നാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാനും മനസ്സിലാക്കാനും സ്പർശനം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ, അവർ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ നിഷ്കളങ്കമായി ആക്രമിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ - നാവ്, നിതംബം, പാദങ്ങൾ മുതലായവ ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, സമൂഹത്തിൽ സ്വീകാര്യമല്ലാത്ത രീതിയിൽ അവർ പെരുമാറുന്നുണ്ടാകാം. അതിനാൽ, ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കുമ്പോൾ പോലും പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ കുട്ടികൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

- പാലിൽ പഞ്ചസാര കലർത്തുക, ഒരു പെട്ടി അടയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ വിവിധ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കാൻ സ്പർശനം ഉപയോഗിക്കാമെങ്കിലും, സ്പർശനത്തിലൂടെ പഠിക്കുന്നത് എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും ബാധകമല്ലെന്ന് അവരെ അറിയിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് - പ്രത്യേകിച്ച് അപരിചിതർ ഉൾപ്പെടുന്നവ. ഉദാഹരണത്തിന്, മറ്റുള്ളവരെയോ അവരുടെ വസ്തുക്കളെയോ സ്പർശിക്കുന്ന അതേ തന്ത്രം അവർ പൊതുജനങ്ങളുടെ മുന്നിൽ ഉപയോഗിച്ചേക്കാം, അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ.
- കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ മറ്റുള്ളവരുമായി എങ്ങനെ ഇടപഴകണമെന്ന് പഠിപ്പിക്കാൻ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കാര്യം, കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും അധ്യാപകരെയും അപരിചിതരെയും അഭിവാദ്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള വ്യത്യസ്ത വഴികൾ കുട്ടിക്ക് അറിയാൻ ഒരു ആശംസാ പരിപാടി നടത്തുക എന്നതാണ്.
- കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, കുട്ടിയുമായി ഇടപഴകുന്ന ഒരാൾക്ക്, കുട്ടിക്ക് സ്പർശനത്തിലൂടെ അവരെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാമെന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം, അവർക്ക് അത് ശരിയാണെങ്കിൽ. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു മോതിരം, ഒരു ബ്രെയ്ഡ് അല്ലെങ്കിൽ ആ വ്യക്തി തിരിച്ചറിയൽ ഘടകമാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റെന്തെങ്കിലും. ഈ രീതിയിൽ, കുട്ടിക്ക് ഒരു വ്യക്തിയെ എല്ലായ്പ്പോഴും പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാതെ തന്നെ ഉടനടി തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.
- സാമൂഹിക സൂചനകൾ പഠിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ - ആളുകൾ പരസ്പരം എങ്ങനെ ഇടപഴകുന്നു, ആളുകൾ സന്തോഷവതിയോ ദുഃഖിതനോ ആയി കാണപ്പെടുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നിവ - വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഇവ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾ അവരോടൊപ്പം റോഡിൽ നടക്കുകയാണെങ്കിൽ, വിവരമുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനും സ്വയം സുരക്ഷിതരായിരിക്കുന്നതിനും അവർ ആശ്രയിക്കേണ്ട സൂചനകൾ അവരെ അറിയിക്കുക.
- ഉദാഹരണത്തിന്, റോഡിൽ ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾ വഴക്കിടുന്നുണ്ടാകാം. വഴക്കിന്റെ മധ്യത്തിൽ അകപ്പെടാതിരിക്കാൻ മറ്റെവിടെയെങ്കിലും നടക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അവരോട് പറയാൻ കഴിയും. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങളും സൂചനകളും പഠിക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കും. നഗരം ചുറ്റി സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അവർ സ്വതന്ത്രരായിരിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും
- പാവകളും പ്രതിമകളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനൊപ്പം, സ്വന്തം ശരീരത്തിലൂടെ സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങൾ എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കാനും കഴിയും. "സ്വീഡിഷ് ആപ്രോൺ" എന്ന് വിളിക്കുന്ന ഒരു രീതി ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് നെഞ്ചിൽ കൈകൾ വയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, ഇടതു കൈ വലതു തോളിലും വലതു കൈ ഇടതു തോളിലും തൊടാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശത്ത് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനം പഠിപ്പിക്കാൻ അവരുടെ കൈകൾ വയറിലും പെൽവിക് മേഖലയിലും സമാനമായ രീതിയിൽ വയ്ക്കാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- ശരീരത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് ഏതൊക്കെ ഭാഗങ്ങളാണ് സ്വകാര്യമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കാൻ, അവരുടെ മുകൾ തുടകളിലും നിതംബത്തിലും സ്പർശിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ കൈകൾ പിന്നിൽ പിടിക്കാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- ഈ വ്യായാമത്തിലൂടെ, പരിചരണം നൽകുന്നവരെ കൂടാതെ, അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ കൺസൾട്ടേഷൻ പോലുള്ള പരിചരണം നൽകുന്നവരുടെ സാന്നിധ്യമില്ലാതെ മറ്റൊരാൾ ഏതൊക്കെ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടരുതെന്ന് കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും.
- മുറിയിൽ വസ്ത്രം ധരിക്കുമ്പോഴോ വസ്ത്രം അഴിക്കുമ്പോഴോ, കുളിമുറിയിലായിരിക്കുമ്പോഴോ വാതിൽ അടച്ച് കർട്ടനുകൾ വലിച്ചിടാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- വസ്ത്രധാരണ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന്, ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണെന്ന് അവരോട് പറയുന്നതിന് പുറമേ, മറ്റ് കുട്ടികൾ എങ്ങനെ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നു, വിവിധ പരിതസ്ഥിതികളിൽ - അവർ എവിടെയാണ്, എങ്ങനെ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നു, ഏതൊക്കെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കുന്നു എന്നിവ വിശദമായി വിവരിക്കാനും കഴിയും.
- ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ എവിടെയാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക, കൂടാതെ അവരുടെ ശരീരത്തിലെ ആ ഭാഗങ്ങൾ എങ്ങനെ കണ്ടെത്താമെന്ന് അവർ അറിയുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. അവരുടെ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ എവിടെയാണെന്നും അവയെ എന്താണ് വിളിക്കുന്നതെന്നും അവർക്കറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഈ ഭാഗങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ ശരിയായ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- കുളിപ്പിക്കുമ്പോഴോ വസ്ത്രം ധരിക്കുമ്പോഴോ സ്വകാര്യത വേണമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പറയുമ്പോൾ അത് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇവയിൽ അവർക്ക് നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം, പക്ഷേ അവർക്ക് അങ്ങനെ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, മുന്നോട്ട് പോയി അത് സ്വയം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം.[50]

പരിചരണകർക്കായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഐഡി / എഎസ്ഡി / എച്ച്ഐ ഉള്ള കുട്ടി

താഴെ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ സുവിധസുരക്ഷ കിറ്റിൽ നിന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും മെറ്റീരിയലുകളും ഉപയോഗിക്കുക. ഒരു പ്രത്യേക മെറ്റീരിയൽ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾക്ക് പ്രവർത്തന ഗൈഡ് പരിശോധിക്കുക.

	പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ	സുവിധസുരക്ഷ കിറ്റിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പ്രവർത്തന ഗൈഡിലെ പ്രവർത്തന നമ്പർ
a.	നിയമങ്ങൾ എന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ്.	**ശരീര പാവകൾ** ചെറുപ്പക്കാരുംകൗമാരക്കാരുമായ ആൺകുട്ടിയും പെൺകുട്ടിയും	**പ്രവർത്തനം 5** എന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ എനിക്കറിയാം
b.	ഞാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.	**ഫ്ലാഷ് / സോർട്ടിംഗ് കാർഡുകൾ** • വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ • സ്പർശിക്കൽ നിയമങ്ങൾ; • ഫയൽ ഫോൾഡർ പ്രവർത്തനം **ഫയൽ-ഫോൾഡർ പ്രവർത്തനം** • വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ • സ്പർശിക്കൽ നിയമങ്ങൾ **സാമൂഹിക സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ** • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ *1: സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലെ നിയമങ്ങളും അതിരുകളും* • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ *2: വസ്ത്രത്തിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും* • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ *3: സ്വയം സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും* • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ *4: മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും*	**പ്രവർത്തനം 10** വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക **പ്രവർത്തനം 11** ഞാൻ വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു **പ്രവർത്തനം 12** മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ എനിക്കറിയാം, അവ പാലിക്കുന്നു **പ്രവർത്തനം 13** ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ സ്പർശിക്കുന്നതിനു ള്ള നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു; **പ്രവർത്തനം 14** സ്വകാര്യവും പൊതുവും
c.	മറ്റുള്ളവരുമായി ഞാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.	**സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ** • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ 1: *സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലെ നിയമങ്ങളും അതിരുകളും* • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ 4: *മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും* • വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ 5: *സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും*	
d.	ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ കഴിയും	**സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ** • ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷ • റോഡ് സുരക്ഷ • ഫോൺ സുരക്ഷ	

വിഐ ഉള്ള കുട്ടി

ബന്ധപ്പെട്ട സുവിധസുരക്ഷ സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ വായിക്കുക, കുട്ടിയുമായി വിഷയം ചർച്ച ചെയ്യുക. വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് പതിവായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ എല്ലാ അവസരങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക. ബ്രെയിൽ വാചകത്തോടുകൂടിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളെയും അതിർത്തികളെയും സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള സുവിധസ്പർഷ് ഓഡിയോ ഫയലുകളും സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകളും പരമ്പര, കുട്ടികൾക്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. 'സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലെ നിയമങ്ങളും അതിരുകളും', 'വസ്ത്രങ്ങൾക്കായുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും', 'സ്വയം സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും', 'മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും', 'സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങളും അതിരുകളും' എന്നിവയാണ് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ സാമൂഹിക സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ. 'ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷ', 'ഫോൺ സുരക്ഷ', 'റോഡ് സുരക്ഷ' എന്നിവയാണ് സുരക്ഷാ നിയമ സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ.

പാട്ടും ആക്ഷനും

നിങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും പാടുകയും ചെയ്യുന്ന ഭാഗങ്ങൾക്ക് പേര് നൽകാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പാടുമ്പോൾ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക:

തല, തോൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, കാൽവിരലുകൾ എന്നിവ എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ്

മൂക്ക്, ചെവി, സുസു, പോട്ടി സ്ഥലം എന്നിവ എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ്

കഴുത്ത്, പുറം, കൈകൾ, കാലുകൾ എന്നിവ എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ്

എനിക്ക് എന്റെ ശരീരത്തെ ഇഷ്ടമാണ്! ഞാൻ എന്റെ ശരീരത്തെ പരിപാലിക്കുന്നു!

വിഭാഗം 1

മോഡ്യൂൾ 5
സഹായം ലഭിക്കുന്നു, സഹായം ലഭിക്കുന്നത്, നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നവരെ തടയുക

പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ

- സഹായത്തിനായി എനിക്ക് പോകാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെ എനിക്കറിയാം.
- ഞാൻ ഇല്ല എന്ന് പറയുന്നു - പോകൂ - നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചാൽ എന്റെ സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാളോട് പറയുക.
- എന്റെ സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാളോട് എനിക്ക് 'രഹസ്യങ്ങൾ' പറയാൻ കഴിയും.
- എനിക്ക് സഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ എനിക്ക് അത് പറയാൻ കഴിയും.
- എന്റെ സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാളുമായി എനിക്ക് പ്രണയ വികാരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാൻ കഴിയും.
- സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നവർ വ്യക്തിഗത ശരീര സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- പറയാൻ ഒരിക്കലും വൈകില്ല.
- ആരെങ്കിലും എന്നെ ശല്യപ്പെടുത്തിയാൽ അത് എന്റെ തെറ്റല്ല - കുഴപ്പക്കാരനെ കുറ്റപ്പെടുത്തണം.
- എനിക്ക് പോകാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെ എനിക്കറിയാം.

നിയമങ്ങൾ എന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ്

ആശയം

വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷ പഠിക്കാൻ വൈകല്യമുള്ള

- കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള തത്വങ്ങൾ നമ്മുടെ ലോകം അന്തർലീനമായി ഒരു സുരക്ഷിത സ്ഥലമാണ്. മിക്ക മുതിർന്നവരും കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ആശങ്കാകുലരാണ്, അവരെ സുരക്ഷിതരാ യി നിലനിർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമായി ആളുകളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അമിത സംരക്ഷണമോ ഭയപ്പെടുത്തലോ ഒഴിവാക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും - സ്വയം സുരക്ഷിതമായി നിലനിൽക്കാൻ അവർക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും - എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, അതിൽ കെട്ടിപ്പടുക്കുക.

- ആശയങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നതിനുപകരം വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- വ്യക്തമായ വേർതിരിവോടെ നിയമങ്ങൾ നൽകുക - വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവ്യക്തത ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കും.
- പരിചരണം നൽകുന്നവർ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന നിയമങ്ങൾ പാലിക്കണം.
- ടെലിവിഷൻ / വീഡിയോ ഗെയിമുകളിലേക്കുള്ള എക്സ്പോഷർ ഒഴിവാക്കുകയോ പരിമിതപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുക, കാരണം ഇവ യാഥാർത്ഥ്യബോധമില്ലാത്ത പ്രതീക്ഷകൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. കൂടാതെ, കുട്ടികൾ അവർ കണ്ടത് പോലെ പെരുമാറുകയോ അനുകരിക്കുകയോ ചെയ്യാം.
- സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവർ തങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും വേണ്ടിയുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു. അവർ മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്ത്രങ്ങളിൽ പിടിച്ച് വലിക്കുകയോ മറ്റുള്ളവരെ അനാവശ്യമായി സ്പർശിക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ അനുചിതമായ രീതിയിൽ പെരുമാറുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. വസ്ത്രധാരണം, സ്പർശനം, സംസാരം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് നമ്മെ സുരക്ഷിതരാക്കുന്നു, എന്തെന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലുകളിലും നാം നിയമങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നു.
- 'രഹസ്യമായി' അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക ഉദ്ദേശത്തോടെ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് അസ്വസ്ഥതയോ ആശയക്കുഴപ്പമോ അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാ-ണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. അടുത്ത നടപടി പിന്തുടരാൻ ഇത് അവർക്ക് എളുപ്പമാക്കും - സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക. ഒരു കുട്ടിയെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് തടയാൻ ലൈംഗിക ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്ന വ്യക്തി പലപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭീഷണികൾ, കൈക്കൂലി, കൃത്രിമത്വം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് തന്ത്രങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് അവരിൽ സാധ്യത കുറവായിരിക്കും. ആരെങ്കിലും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറുകയോ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റം കാണുകയോ ചെയ്താൽ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് വ്യക്തമായി പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഗൈഡ് പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കുക

ഇല്ല - പോകൂ - പറയൂ

സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും

» "ആരെങ്കിലും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചാൽ, നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയോട് "ഇല്ല" എന്ന് പറയുക ." ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോട് "ഇല്ല" എന്ന് പറയാൻ കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ആ വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ മേൽ അധികാരമുണ്ടെങ്കിൽ.
» “സുരക്ഷിതനായ ഒരു മുതിർന്ന ആളോട് ഈ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് പറയുക, കാരണം ആ വ്യക്തി സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും അയാളെ തടയേണ്ടതുണ്ടെന്നും നിങ്ങൾ ആളുകളോട് പറയുമ്പോൾ, ലൈംഗിക ഉപദ്രവം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെ തടയാൻ അവർക്ക് നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും. ആരെങ്കിലും ശ്രദ്ധിക്കുകയും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുക.”
» സുരക്ഷിതനായ ഒരു മുതിർന്ന ആളോട് ഈ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് പറയുക, കാരണം ആ വ്യക്തി സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും അയാളെ തടയേണ്ടതുണ്ടെന്നും നിങ്ങൾ ആളുകളോട് പറയുമ്പോൾ, ലൈംഗിക ഉപദ്രവം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെ തടയാൻ അവർക്ക് നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും. ആരെങ്കിലും ശ്രദ്ധിക്കുകയും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുക.



ഇല്ല പോകൂ പറയൂ

ദുരുപയോഗത്തിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം

മറ്റൊരാളുടെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റം കുട്ടിയുടെ ഉത്തരവാദിത്തമല്ലെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ഉറപ്പുനൽകാൻ കഴിയും. അത് അവരുടെ തെറ്റല്ല. മറ്റൊരാൾ അവരോട് ചെയ്തതിന് അവർ സ്വയം ഉത്തരവാദികളാകേണ്ടതില്ല. "മറ്റുള്ളവരുടെ അസ്ഥികളെയോ പേശികളെയോ ഞങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നില്ല, അവർ ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ച എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരെ തടയാൻ കഴിയില്ല. സഹായം ലഭിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് നമ്മുടെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരോട് ഇതിനെക്കുറിച്ച് പറയാൻ കഴിയും. ഈ രീതിയിൽ പ്രായമായ, കൂടുതൽ കഴിവുള്ള ആളുകൾക്ക് ലൈംഗിക ഉപദ്രവം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെ തടയാൻ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും." എന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

ഒരു കുട്ടി പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യണം

കേൾക്കുക.

വിശ്വസിക്കുക.

ഉറപ്പുനൽകുക.

ലൈംഗിക ഉപദ്രവത്തിന് കാരണക്കാരനായ വ്യക്തിയിൽ / പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തവും ബാധ്യതയും ചുമത്തുക. കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും സ്വയം പിന്തുണ നേടുകയും ചെയ്യുക! ലൈംഗിക ഉപദ്രവത്തിന് കാരണക്കാരനായ വ്യക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.

നിയമപ്രകാരം (ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണ നിയമം, 2012) കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ്.

കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡനത്തെയും പോക്സോ നിയമത്തെയും കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സെക്ഷൻ 2 കാണുക.

ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിൽ വൈകല്യമുള്ള കൗമാരക്കാരെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനുള്ള തത്വങ്ങൾ

- എളുപ്പത്തിലും ആശ്വാസത്തോടെയും ഇടയ്ടിടയ്ക്ക് മൂല്യങ്ങളും നിയമാധിഷ്ഠിതവുമായ സംഭാഷണവും, നടത്തുക.
- മറ്റൊരാളോടുള്ള അതിരുകളും ബഹുമാനവും ഊന്നിപ്പറയുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വൈകല്യമുള്ള കൗമാരക്കാരന് മറ്റാരെയും പോലെ സമാനമായ ലൈംഗിക ചിന്തകളും ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും ഉണ്ട്, എന്നാൽ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവാണ്.
- കൗമാരക്കാരന്റെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ പൊതു സ്നേഹപ്രകടനം കുറയ്ക്കുക. ഇതിൽ കൗമാരക്കാരൻ ടെലിവിഷനിലോ ഓൺലൈനിലോ കാണുന്ന കാര്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു.

എച്ഐ, വിഐ എന്നീ വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ ലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും സഹായിക്കുക[47]

- ശ്രവണ, കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ ആരെങ്കിലും അനുചിതമായി സ്പർശിച്ചാൽ അത് അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഇതിനെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്തണമെന്ന് അവർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. പരിചരണം നൽകുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ശ്രവണ, കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങളും ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യങ്ങളും ഉള്ള കുട്ടികളിൽ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. വിഷാദം, അപസ്മാരം, സ്പർശനത്തോടുള്ള വെറുപ്പ് തുടങ്ങിയ ചില സാധാരണ ദുരുപയോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ അവർ മറ്റുവിധത്തിൽ പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാം.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ഇടപഴകുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പശ്ചാത്തലം നിങ്ങൾക്കറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക - പരിചരണം നൽകുന്നവർ, അധ്യാപകർ, ബസ് ഡ്രൈവർമാർ തുടങ്ങിയവർ. ഒരു പരിചരണം നൽകുന്നയാൾ എന്ന നിലയിൽ, മറ്റുള്ളവർ അവരുമായി ഇടപഴകണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങൾ അവരുമായി ഇടപഴകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക - സാധ്യമായ എല്ലാ വിധത്തിലും അവരെ ബഹുമാനിക്കുക. നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ, ആളുകൾ അവരുമായി എങ്ങനെ ഇടപഴകണമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകും.
- അവരെ തൊടുന്നതിനുമുമ്പ് അവരുടെ അനുവാദം ചോദിക്കുന്നത് സാധാരണമാക്കുക. അവർ "ഇല്ല" എന്ന് പറയുകയോ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ അകറ്റി നിർത്തുകയോ ചെയ്താൽ, അവരെ നിർത്തി അവർക്ക് മറ്റ് ഓപ്ഷനുകൾ നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അവരുടെ അനുവാദമില്ലാതെ തൊടരുതെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്കും അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. അവർക്ക് അവരെ ഷേക്ക്-ഹാൻഡ് ചെയ്യുകയോ മറ്റ് നിഷ്പക്ഷമായ ആശംസകൾ നൽകുകയോ ചെയ്യാം.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അമിതമായി അനുസരണയു വര ള്ളവരായിരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കരുത് - അവർക്ക് ഓപ്ഷനുകൾ നൽകുക, അവർക്ക് കഴിയുന്നിടത്തെല്ലാം തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ അനുവദിക്കുക, അങ്ങനെ അവർക്കും കാര്യങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- 'വേണ്ട', 'നിർത്തുക' തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ എങ്ങനെ പറയണമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക, അതുവഴി അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ഇടവും അതിരുകളും ബഹുമാനിക്കപ്പെടുന്നു.
- വേദനിക്കുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെ അറിയിക്കണമെന്നും അത് എങ്ങനെ പറയണമെന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക. ആംഗ്യരൂപേണയോ വേദനിക്കുന്ന സ്ഥലം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചോ അവർക്ക് അത് അറിയിക്കാൻ കഴിയും.

ശ്രവണ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക തന്ത്രങ്ങൾ[44]

- ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം മനസ്സിലാക്കാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.
- സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിന് കഴിയുന്നത്ര ദൃശ്യ സൂചനകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, പാവകൾ, കാർഡുകൾ മുതലായവ കുട്ടിയെ ഇത് പഠിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. ഈ രീതിയിൽ, ആരെങ്കിലും അവരെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ സ്പർശിച്ചാൽ അവർ ബോധവാന്മാരാകും.
- ആരെങ്കിലും അവരോട് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറിയിട്ടുണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് ആരോടെങ്കിലും അരക്ഷിതത്വം തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് അവർ നിങ്ങളെ അറിയിക്കണമെന്ന് അവരെ അറിയിക്കുക. ഇതിനുപുറമെ, ഒരു കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന ഒരാൾ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളും തന്ത്രങ്ങളും, ഉദാഹരണത്തിന് "രഹസ്യം", "വിശ്വാസം", "സ്വകാര്യം" എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്.

- എല്ലാ മുതിർന്നവരെയും അനുസരിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഘട്ടത്തിൽ അവരുടെ സുരക്ഷ ലംഘിക്കപ്പെട്ടതായി കുട്ടിക്ക് തോന്നിയാൽ, അവർക്ക് എപ്പോഴും "ഇല്ല" എന്ന് പറയാൻ കഴിയുമെന്ന് അവരെ അറിയിക്കുക. ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന ആർക്കെതിരെയും നിലവിളിക്കാൻ ശബ്ദമോ കടിക്കാൻ പല്ലുകളോ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ശരിയാണെന്ന് അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കുന്നത് വരെ, നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വഴികളിലൂടെ ഈ കാര്യങ്ങൾ അവരോട് വീണ്ടും വീണ്ടും വിശദീകരിക്കുക. അവർ ഇടപഴകുന്ന ആളുകളുടെ വിവരങ്ങൾ, അവർ പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ മുതലായവ ആശയവിനിമയം ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ആംഗ്യഭാഷ അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഇതിൽ സഹായിക്കുന്നതിന്, "ഉയരം", "നേർത്തത്" തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ വിവരിക്കുന്നതിനെ നിങ്ങൾക്ക് അവരെ പഠിപ്പിക്കാം.

കാഴ്ചവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക തന്ത്രങ്ങൾ

സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങളെ വര ക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക - ഏതൊക്കെ ഭാഗങ്ങളാണ് സ്വകാര്യമെന്ന് അവരോട് പറയുക, ഈ ഭാഗങ്ങൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ എവിടെയാണെന്ന് അവർക്ക് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക (ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് 2 ഉം 4 ഉം മൊഡ്യൂളുകളിൽ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു).



പരിചരണക്കാരൻ വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചിന്തിക്കുക

- എന്താണ് നാണക്കേട് ? കുറ്റബോധം ? കുറ്റപ്പെടുത്തൽ ? നമുക്ക് എങ്ങനെ, എപ്പോൾ ഈ വികാരങ്ങൾ ലഭിക്കും ? ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് ലജ്ജ കുടികൊള്ളുന്നുണ്ടോ ? ഒരാളെ അപമാനിക്കുന്നത് ഉത്തരവാദിത്തവും ബാധ്യതയും വളർത്തുന്നുണ്ടോ ?
- മിക്ക മുതിർന്നവരും കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കാനും അവരെ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്താനും ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് എങ്ങനെ ഉറപ്പുനൽകും ?
- “കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷ മുതിർന്നവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്, കുട്ടികളുടെയല്ല.” നിങ്ങൾ സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടോ വിയോജിക്കുന്നുണ്ടോ അതോ ഭാഗികമായി സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടോ ? എന്തുകൊണ്ട് ?
- 2012 ലെ പോക്സോ ആക്ട് പ്രകാരം കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് ഒരു കുറ്റകൃത്യമാണ്. ഒരു കുട്ടി ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് അറിയുന്ന ഏതൊരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയും നിയമപ്രകാരം അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ, പരിചരണക്കാർ, അധ്യാപകർ, പരിശീലകർ, കൗൺസിലർമാർ, ഡോക്ടർമാർ - എല്ലാ മുതിർന്നവർക്കും ഈ നിയമം ബാധകമാണ്. റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ള ഈ ബാധ്യതയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നുന്നു ?
- ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു കുട്ടിയോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം, ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം സംശയിക്കുമ്പോൾ ഒരു കുട്ടിയോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം, ഉപദ്രവം വരുത്തുന്ന വ്യക്തിയോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ മാനുവലിന്റെ സെക്ഷൻ 2 ലെ കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭാഗം കാണുക. പേജ് 21-ൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ബാല സുരക്ഷ ആപ്പും പരിശോധിക്കുക.

ദൈനംദിന പരിശീലനം

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ആളുകളെ തിരിച്ചറിയൽ :

- ആദ്യം നമുക്ക് അറിയാവുന്ന, കാണുന്ന അല്ലെങ്കിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്ന മിക്ക ആളുകളും എങ്ങനെ സുരക്ഷിതരാണെന്ന് സംസാരിക്കുക. "മിക്ക ആളുകളും സുരക്ഷിതരായ ആളുകളാണ്. അവർ കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുകയും അവരെ സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തെരുവിലോ മാർക്കറ്റിലോ മാളിലോ റസ്റ്റോറന്റിലോ നമ്മൾ കടന്നുപോകുന്ന പലരും അപരിചിതരാണ്. മിക്ക അപരിചിതരും സുരക്ഷിതരാണ്, പലരും സഹായം ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികളെ സഹായിക്കും."
- ഇനി വിശദീകരിക്കുക, "സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറുന്ന കുറച്ച് ആളുകളുണ്ട്. ചിലർ സ്വന്തം നേട്ടത്തിനായി നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുകയും ഈ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ചിലർ മറ്റുള്ളവരെ മോഷ്ടിക്കുകയോ കൊള്ളയടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ചിലർ ഗതാഗത നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുകയും അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിലർ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചും അവരെ സ്പർശിച്ചും, സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ കാണിച്ചും, വസ്ത്രമില്ലാത്ത കുട്ടികളുടെ ഫോട്ടോകളോ വീഡിയോകളോ എടുത്തും കുട്ടികളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു. ഈ ആളുകൾ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഈ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് - ലജ്ജാകരവും ശിക്ഷാർഹവുമായ ഒന്നാണ്. അവരെ തടയേണ്ടതുണ്ട്. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറിയാൽ എന്നോട് പറയൂ."

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഗൈഡ് ശക്തിപ്പെടുത്തുക വേണ്ട - പോകൂ - പറയൂ

കുട്ടിയുമായി സ്പർശനങ്ങളെയും അനുമതികളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.
സംസാരിക്കുമ്പോഴോ കളിക്കുമ്പോഴോ നമ്മൾ പരസ്പരം സ്പർശിക്കുന്നു. സ്പർശനം സുഖകരമായി തോന്നുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ - കൈ, തല അല്ലെങ്കിൽ തോളുകൾ - വളരെയധികം സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നു.

കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

- മറ്റുള്ളവരെ അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത രീതിയിൽ ഞങ്ങൾ സ്പർശിക്കില്ല.
- നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമായ രീതിയിൽ ഞങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കില്ല.
- ഒരു പെരുമാറ്റം നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ അത് നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണെങ്കിൽ "ഇല്ല" എന്ന് പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.
- "ഇല്ല" എന്ന് പറയുക, സ്ഥലത്തുനിന്നും വ്യക്തിയിൽ നിന്നും അകന്നു പോകുക.
- സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരോട് വ്യക്തിയെയും സംഭവത്തെയും കുറിച്ച് പറയുക.
- ഐഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക്, അവ്യക്തത കുറയ്ക്കുന്നതിന് സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരുടെ പേര് നൽകുക.

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
എന്തെങ്കിലും അല്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും അവർക്ക് സുരക്ഷിതമല്ലെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ തിരിച്ചറിയാനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക. "അതെ" , "ഇല്ല" എന്നീ പദങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ സുരക്ഷിതവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതുമായ വികാരങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾക്ക് പേര് നൽകുക - ലളിതവും വ്യക്തവും സുഖകരവും അവ്യക്തമല്ലാത്തതുമായ പേരുകൾ സുസു സ്ഥലം / പോട്ടി സ്ഥലം / ജനനേന്ദ്രിയം / യോനി / ലിംഗം / വൃഷണസഞ്ചി / മലദ്വാരം എന്നിവ പോലുള്ളവ.

- ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതയുണ്ടെങ്കിൽ _____, _____ പറയുക.
- ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ചാൽ _____, _____ പറയുക
- നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു _____, _____, ഡോക്ടറുമായി സംസാരിക്കാം.
- മറ്റുള്ളവർ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കാൻ അവർ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാലും _____, _____ എന്നിവരോട് പറയുക.
- മുതിർന്നവർ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതുണ്ട്, അതുവഴി അവർക്ക് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത വ്യക്തിയെ തടയാൻ കഴിയും. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് ഒരു രഹസ്യം സൂക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ _____, _____ എന്നിവരോട് പറയുക.

വിശദീകരിക്കുക, "നിങ്ങൾക്ക് ഇല്ല എന്ന് പറയാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് പോയി ആരോടെങ്കിലും പറയാം, അത് ഇപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ തെറ്റല്ല! അത് ചെയ്യുന്നയാളുടെ തെറ്റാണ്. നിയമങ്ങൾ മനഃപൂർവ്വം ലംഘിച്ചതിന് ആ വ്യക്തി തെറ്റുകാരനാണ്. അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിന് അവർ ഉത്തരവാദികളാണ്. നമ്മുടെ നിയമങ്ങൾ അത്തരം ആളുകൾക്ക് ശിക്ഷ നൽകുന്നു."
കുട്ടി ഒരു നിയമം പാലിക്കുമ്പോഴെല്ലാം അവരെ അഭിനന്ദിക്കുക. "നന്നായി ചെയ്തു!" എന്ന് പറയുക, അതിനെ ശാസിക്കുകയോ അവിശ്വസിക്കുകയോ നിസ്സാരവൽക്കരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. "ഇല്ല, ആ വ്യക്തി വളരെ നല്ലവനാണ്! അവർക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ ....."
നെക്കുറിച്ച് "നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ സംസാരിക്കരുത് അല്ലെങ്കിൽ" അതൊന്നുമല്ല. അത് മറക്കുക. "അല്ലെങ്കിൽ" കഥകൾ പറഞ്ഞ് "എന്റെ അടുക്കൽ വരരുത്!"
ഒരു കുട്ടി ദുരുപയോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് ഈ മാനുവലിന്റെ സെക്ഷൻ 2 കാണുക.

ഉത്തരവാദിത്തത്തെയും ബാധ്യതയെയും കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക

വിശദീകരിക്കുക, "നമ്മുടെ സംസാരം, പ്രവൃത്തി, പെരുമാറ്റം എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് ബഹുമാനം ഉണ്ടാകുന്നത്. ലജ്ജയും ബഹുമാനവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തും ഇല്ല. സ്വന്തം നേട്ടത്തിനായി മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കാൻ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നവർ അസ്വീകാര്യമായത് ചെയ്യുന്നു. അവർ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുകയാണ്. അവർ ചെയ്തതിന് അവർ ഉത്തരവാദി വര കളായിരിക്കണം. അവർ ഉണ്ടാക്കിയ ദോഷം അവർ അംഗീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവർ ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ അവർക്ക് ബാധ്യതയുണ്ട്. ആളുകളെയും അവരുടെ അവകാശങ്ങളെയും എങ്ങനെ ബഹുമാനിക്കണമെന്ന് അവർ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്."

കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുന്നിടത്തോളം വിശദീകരിക്കുക.

പഠനം ശക്തിപ്പെടുത്താൻ സാധാരണ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

ഉദാഹരണം: ഒരു സ്കൂളിൽ, 'എ' എന്ന കുട്ടി 'ബി' എന്ന മറ്റൊരു കുട്ടിയുടെ പാന്റ് വലിച്ചു താഴ്ത്തി അവരെ നോക്കി ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങി. മറ്റ് പല കുട്ടികളും ബിയെ കളിയാക്കുന്നതിൽ എയോടൊപ്പം ചേരുന്നു. ബി ലജ്ജിക്കുകയും കരയാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ചോദിക്കുക, "ആരാണ് തെറ്റ് ചെയ്തത് ? ആരാണ് നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചത് ? ആരുടെ പെരുമാറ്റം നിരുത്തരവാദപരമായിരുന്നു ? ആരെയാണ് ഉത്തരവാദിയാക്കേണ്ടത് ?"

പാന്റ്സ് ഊരിമാറ്റിയ കുട്ടി ഒരു തെറ്റും ചെയ്തിട്ടില്ലെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തും ലജ്ജയില്ല. മറ്റേ കുട്ടിയെ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ച വ്യക്തിയെ ശാസിക്കണം. കൂടാതെ, എ യോട് ചേർന്ന് ബി യെ പരിഹസിച്ച എല്ലാവരും കുറ്റക്കാരാണ്. എയെ വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് തടയാനും ബിയെ പരിഹസിക്കുന്നതിനുപകരം പിന്തുണയ്ക്കാനും അവർക്ക് കഴിയുമായിരുന്നു.

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക
വസ്ത്രധാരണ നിയമങ്ങൾ സ്ഥാപനത്തിലോ വീട്ടിലോ ഉള്ള എല്ലാവർക്കും ബാധകമാണ്. സന്ദർഭവും നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ പരിസ്ഥിതിയും ശ്രദ്ധിക്കുക. വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത പെരുമാറ്റച്ചട്ടങ്ങളുണ്ട്. ഇവ സ്ഥലത്തിനും സന്ദർഭത്തിനും അനുസരിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു - സ്കൂൾ, കളിസ്ഥലം, പാർട്ടികൾ, തെരുവ്, മാർക്കറ്റ് തുടങ്ങിയവ.

സ്പർശന നിയമങ്ങൾ: കുട്ടിയെ ടോയ്‌ലറ്റിൽ സഹായിക്കുമ്പോൾ പരിചരണക്കാർക്ക് കയ്യുറകൾ ധരിക്കാം. കഴിയുന്നിടത്തോളം, വ്യക്തിയുടെ കക്ഷം, ജനനേന്ദ്രിയം, നിതംബം എന്നിവ വൃത്തിയാക്കാൻ ഗ്ലൗസ് ഇട്ട കൈ ഉപയോഗിക്കുക. വ്യക്തിക്ക് സ്വയം വൃത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, പരിചരണക്കാർക്ക് സ്വന്തം ഗ്ലൗസ് ഇട്ട കൈ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാം. ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടുന്ന എല്ലാ വ്യക്തികളുടെയും സുരക്ഷയ്ക്കായി, ബാത്ത്റൂം വാതിൽ/പരീക്ഷാ മുറിയുടെ വാതിൽ തുറന്ന് ഇത് ചെയ്യാം.

കൗമാരക്കാരനുമായി വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷ, സ്വയം അറിയിൽ, ലൈംഗിക സുഖം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

- ലൈംഗിക സുഖവും സ്വയംഭോഗവും സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമാണ്. അത് ആനന്ദകരമാണ്. ഇത് ലൈംഗിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുകയും സ്വയം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു ദോഷവും വരുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എല്ലാ ലിംഗങ്ങളിലുമുള്ള മിക്ക കുട്ടികൾക്കും, കൗമാരക്കാർക്കും, മുതിർന്നവർക്കും സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാൻ കഴിയും, സ്വയോഭോഗം ചെയ്യുന്നു.
- നമുക്ക് സ്വകാര്യമായി സ്വയം സ്പർശിക്കാനും നമ്മുടെ ലൈംഗികത സ്വയം അറിയാനും ചെയ്യാനും കഴിയും. ഇത് പ്രത്യേകമാണ്. ഇത് സാധാരണ, പൊതു പ്രദർശനത്തിനുള്ളതല്ല. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും / ടോയ്‌ലറ്റിനും / ഇരിക്കുന്നതിനും മറ്റും ബാധകമാകുന്നതുപോലെ, ലൈംഗിക സ്പർശനത്തിനും സാമൂഹിക നിയമങ്ങൾ ബാധകമാണ്.
- സ്വകാര്യത സുരക്ഷ നൽകുന്നു. ലൈംഗിക സ്വയം പര്യവേക്ഷണത്തിനായി കൗമാരക്കാരന് സ്വകാര്യ സമയം / സ്ഥലം (കിടപ്പുമുറി / ടോയ്‌ലറ്റ്/മറച്ച സ്ഥലം) നൽകുക. പ്രവർത്തനത്തെക്കാൾ, പശ്ചാത്തലത്തിലും സന്ദർഭത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- നിയമങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് പറയുക - "മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് നമ്മൾ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടാറില്ല. സ്വകാര്യ ഇടങ്ങളിൽ മാത്രമേ നമ്മൾ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടാറുള്ളൂ. നിങ്ങളുടെ മുറിയിലോ/ടോയ്‌ലറ്റിലോ പോകൂ."
    - കൗമാരക്കാരനെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ അപമാനിക്കുകയോ ശിക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എന്താണെങ്കിൽ' എന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക
തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിൽ കൗമാരക്കാർക്ക് പിന്തുണ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാവുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇവയാകാം:

- ക്ലാസ് സമയത്ത് സ്തനങ്ങളിൽ ചൊറിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടു കയാണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം - ബാത്ത്റൂമിൽ പോകാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- സ്കൂളിൽ നിങ്ങളുടെ സാനിറ്ററി പാഡുകൾ തീർന്നു - ഒരു വനിതാ അധ്യാപികയോട് ഒരെണ്ണം തരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- ആർത്തവ രക്തം കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ അടിവസ്ത്രം മലിനമായി - ബാത്ത്റൂമിൽ പോകുക, നിങ്ങളുടെ ബാഗിൽ പായ്ക്ക് ചെയ്ത പുതിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ഒരു വനിതാ അധ്യാപികയുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കുക.

- ക്ലാസ്സിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഉദ്ധാരണം ലഭിക്കുന്നു - മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങൾക്ക് ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടാകുന്നത് കാണുന്നത് ശരിയല്ല. ഒരു തൂവാലയോ പുസ്തകമോ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഉദ്ധാരണം മറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാം, നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള ജോലി / പ്രവർത്തനം തുടരാം. നിങ്ങൾ സ്വതന്ത്രനാണെങ്കിൽ, കാത്തിരിക്കാൻ സമയമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളെത്തന്നെ വ്യാപൃതനാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനം അധ്യാപകനോട് ആവശ്യപ്പെടാം. ഉദ്ധാരണം കുറച്ച് കഴിഞ്ഞ് സ്വയം ഇല്ലാതാകും. പൊതുസ്ഥലത്ത് ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വയം തൊടുന്നത് ശരിയല്ല.
- ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നുവെന്ന് ആളുകൾ പറയുന്നു - "ക്ഷമിക്കണം" എന്ന് പറഞ്ഞ് അവരിൽ നിന്ന് അകന്നു പോകുക. ഒരു അധ്യാപകന്റെയോ രക്ഷിതാവിന്റെയോ അടുത്ത് ചെന്ന് നിങ്ങളുടെ ഗന്ധം ഓക്കെ ആണോ എന്ന് ചോദിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ, സ്വയം വൃത്തിയാക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ വസ്ത്രം മാറ്റുക.

കൗമാരക്കാരുമായി സ്പർശനങ്ങളെയും അനുമതികളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
"സംസാരിക്കുമ്പോഴോ കളിക്കുമ്പോഴോ നമ്മൾ പരസ്പരം സ്പർശിക്കുന്നു. സ്പർശനം നല്ലതായി തോന്നുന്നു. നമ്മൾ പ്രായമാകുമ്പോൾ, ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയെ കെട്ടിപ്പിടിക്കാനോ ചുംബിക്കാനോ നമുക്ക് തോന്നുന്നു. നമ്മൾ അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നതായി നമുക്ക് തോന്നിയേക്കാം. അവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാൻ നമുക്ക് തോന്നിയേക്കാം. ഇതിനെ ലൈംഗിക സ്പർശം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ സങ്കൽപ്പിക്കുന്നത് ശരിയാണ്. സങ്കൽപ്പിക്കുമ്പോൾ തന്നെയും നമ്മുടെ പ്രത്യുത്പാദന/ലൈംഗിക ശരീരഭാഗങ്ങളെയും സ്പർശിക്കുന്നത് ശരിയാണ്." സ്വയംഭോഗം ലൈംഗിക വികാരങ്ങൾ പുറത്തുവിടാൻ സഹായിക്കുന്നു, അത് വ്യക്തിക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ ഒരു ദോഷവും വരുത്തുന്നില്ല എന്ന് പറയുക.

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുക. "നമ്മൾ മറ്റാരെയും അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത രീതിയിൽ തൊടാറില്ല. നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമായ രീതിയിൽ നമ്മൾ ആരെയും തൊടാറില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണെങ്കിൽ "ഇല്ല" എന്ന് പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. നിങ്ങൾക്ക് "ഇല്ല" എന്ന് പറയാം, പോയി നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരോട് _____, _____ എന്നിവരോട് പറയുക."

മൊഡ്യൂൾ 3-ന് കീഴിലുള്ള പ്രണയ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭാഗം കാണുക - 'പ്രണയ വികാരങ്ങളും ലൈംഗിക ആകർഷണത്തിന്റെ വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നത് എന്നെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവരാക്കാൻ സഹായിക്കും'.

കുട്ടിയുമൊത്തുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

റോൾ പ്ലേകളും തിയേറ്ററും കൗമാരക്കാർക്ക് അവരുടെ ആഗ്രഹം നിറവേറ്റാൻ സഹായിച്ചേക്കാം - 'വിവാഹം കഴിക്കുക' പോലെ. ചടങ്ങിനപ്പുറം വിവാഹത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക - ജോലി ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത, കുടുംബാംഗങ്ങളെ പരിപാലിക്കുക, കുടുംബം നടത്തുക തുടങ്ങിയ യഥാർത്ഥ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ കാണിക്കുക. കുട്ടി അതിനെക്കുറിച്ച് അമിതമായി ചിന്തിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ, അത്തരം റോൾ പ്ലേകൾ ഒഴിവാക്കുക.

ഐഡി / എഎസ്ഡി ഉള്ള കുട്ടി

സുവിധ സുരക്ഷാ കിറ്റിൽ നിന്നുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

	പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ	പ്രവർത്തനങ്ങൾ
a	സഹായത്തിനായി എനിക്ക് പോകാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെ എനിക്കറിയാം. സഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ എനിക്ക് അത് പറയാൻ കഴിയും.	മി ബുക്ക് – എന്റെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവർ; സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ; വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളും അതിരുകളും ഭാഗം 1 മുതൽ 5 വരെ.
b	സഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ എനിക്ക് അത് പറയാൻ കഴിയും; ഞാൻ പറയും ഇല്ല - പോകൂ - നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എന്റെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നയാളോട് പറയുംക	സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് ; വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളും അതിരുകളും ഭാഗം 1 മുതൽ 5 വരെ.
c	എന്റെ സുരക്ഷിത മുതിർന്നയാളുമായി എനിക്ക് പ്രണയ വികാരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാൻ കഴിയും;	സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ; എന്റെ വികാരങ്ങൾ 4: പ്രണയ വികാരങ്ങൾ

എച്ഐ ഉള്ള കുട്ടി

മുകളിലുള്ള ദൃശ്യ സാമഗ്രികളും പുസ്തകങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. ഒരേ വിഷയങ്ങളിലെ ഐഎസ്എൽ വീഡിയോകൾ ഐഎസ്എൽ സാക്ഷരരായ കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

വിഐ ഉള്ള കുട്ടി

വിഐ ഉള്ള കുട്ടികൾക്കായി മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. അതിരുകൾ, സമ്മതം, പരസ്പര ബഹുമാനം എന്നിവയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ പ്രണയ വികാരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സെക്ഷൻ 3 കാണുക. സമാന വിഷയങ്ങളിൽ ബ്രെയിലി വാചകമുള്ള സുവിധ സ്പർശ് സോഷ്യൽ സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ കുട്ടികൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായോ മുതിർന്നവരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലോ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാം.

ആഴത്തിലുള്ള ധാരണയ്ക്കായി വായന

വിഭാഗം 2

ആഴത്തിലുള്ള ധാരണയ്ക്കായി വായന

A. ലൈംഗികത

- പദങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കൽ
- ജനനം മുതൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുവരെയുള്ള ലൈംഗിക വികസനം.
- ലൈംഗികത, മിഥ്യാധാരണകൾ, വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തി
- ഓട്ടിസത്തിലെ ലൈംഗിക വികസനം, ലൈംഗികമായി അനുചിതമായ പെരുമാറ്റം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ
- അശ്ലീലചിത്രം.

B. കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം

- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രശ്നം.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിനെ മനസ്സിലാക്കുകയും തടയുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് കൈകാര്യം ചെയ്യുക.
- വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിയോട് ദുരുപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ സംസാരിക്കാം.
- കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തിയുമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള നിയമങ്ങൾ, സംവിധാനങ്ങൾ.

A. ലൈംഗികത

ദയവായി ശ്രദ്ധിക്കുക: ഈ വിഭാഗത്തിൽ, ലൈംഗികതയ്ക്ക് പിന്നിലെ ശാസ്ത്രം ഞങ്ങൾ പരിശോധിക്കുന്നു. മതപരമോ വ്യക്തിപരമോ ആയ വിശ്വാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നില്ല.

വാക്കുകൾ മനസ്സിലാക്കൽ

ലിംഗഭേദം

സെക്സ് എന്ന വാക്കിന്റെ ഉത്ഭവം ലാറ്റിൻ 'സെകെയർ' എന്നതിൽ നിന്നാണ്, അതായത് വിഭജനം/ഗ്രൂപ്പ്/വിഭാഗം. അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ[51] അനുസരിച്ച്, ലൈംഗികത (നാമം) ഇനിപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ നിർവചിക്കപ്പെടുന്നു:

- "പുരുഷന്മാരെയും സ്ത്രീകളെയും വേർതിരിക്കുന്ന സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ. ലൈംഗികത പ്രത്യേകിച്ച് ശാരീരികവും ജൈവശാസ്ത്രപരവുമായ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, അതേസമയം ലിംഗഭേദം പ്രത്യേകിച്ച് സാമൂഹികമോ സാംസ്കാരികമോ ആയ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, എന്നിരുന്നാലും രണ്ട് പദങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം പതിവായി നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നില്ല."

- “പ്രജനനവും ലൈംഗിക സുഖവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രക്രിയകൾ.”

ഇന്റർസെക്സ്

യുഎൻ മനുഷ്യാവകാശ ഹൈക്കമ്മീഷണറുടെ ഓഫീസ് 52 അനുസരിച്ച്, പുരുഷ അല്ലെങ്കിൽ സ്ത്രീ ശരീരങ്ങളുടെ സാധാരണ നിർവചനങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത ശാരീരികമോ ജൈവികമോ ആയ ലൈംഗിക സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ (ലൈംഗിക ശരീരഘടന, പ്രത്യുൽപാദന അവയവങ്ങൾ, ഹോർമോൺ പാറ്റേണുകൾ / അല്ലെങ്കിൽ ക്രോമസോം പാറ്റേണുകൾ പോലുള്ളവ) ഇന്റർസെക്സ് ആളുകൾ ജനിക്കുന്നു. ചില ഇന്റർസെക്സ് ആളുകൾക്ക് ഈ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ ജനനസമയത്ത് പ്രകടമാണ്, മറ്റുള്ളവർക്ക് അവ പിന്നീട് ജീവിതത്തിൽ, പലപ്പോഴും പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.

ലിംഗം (നാമം)

അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ[53] ലിംഗഭേദത്തെ "പുരുഷൻ, സ്ത്രീ, അല്ലെങ്കിൽ നപുംസകത്വം എന്നിവയുടെ അവസ്ഥ" എന്നാണ് നിർവചിക്കുന്നത്. ഒരു മനുഷ്യ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, ലിംഗഭേദവും ലൈംഗികതയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ഈ പദങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു: ലൈംഗികത സാധാരണയായി പുരുഷത്വത്തിന്റെയോ സ്ത്രീത്വത്തിന്റെയോ ജൈവശാസ്ത്രപരമായ വശങ്ങളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, അതേസമയം ലിംഗഭേദം പുരുഷനോ സ്ത്രീയോ ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ (അതായത്, പുരുഷത്വം അല്ലെങ്കിൽ സ്ത്രീത്വം) മാനസിക, പെരുമാറ്റ, സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക വശങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു."

അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ[54] അനുസരിച്ച്, "ഒരു പ്രത്യേക സംസ്കാരം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജൈവിക ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്ന മനോഭാവങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും ലിംഗഭേദത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സാംസ്കാരിക പ്രതീക്ഷകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന പെരുമാറ്റത്തെ ലിംഗ-സാധാരണത്വം എന്ന് വിളിക്കുന്നു; ഈ പ്രതീക്ഷകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്തതായി കാണപ്പെടുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളെ ലിംഗപരമായ പൊരുത്തക്കേട് എന്ന് വിളിക്കുന്നു."

ലിംഗ വ്യക്തിത്വം

പുരുഷനോ സ്ത്രീയോ ആയി ഒരാളുടെ സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ. മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ വർഷങ്ങളായി പ്രബലമായ സമീപനം വ്യക്തികളിൽ ലിംഗ സ്വത്വം നിലനിൽക്കുന്നതായി കണക്കാക്കുക എന്നതാണെങ്കിലും, അതിന്റെ വികസനത്തിൽ സാമൂഹിക ഘടനകൾ, സാംസ്കാരിക പ്രതീക്ഷകൾ, വ്യക്തിപരമായ ഇടപെടലുകൾ എന്നിവയുടെ പ്രധാന സ്വാധീനവും ഇപ്പോൾ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പാരിസ്ഥിതികവും ജീവശാസ്ത്രപരവുമായ ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്താൽ ലിംഗ സ്വത്വത്തിന്റെ ആശയവൽക്കരണത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൻറെ കാര്യമായ തെളിവുകൾ നിലവിൽ ലഭ്യമാണ്.

സിസ്ജെൻഡർ (നാമവിശേഷണം)

അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ[56] സിസ്ജെൻഡറിനെ നിർവചിക്കുന്നത് “ഒരാളുടെ ജനന ലിംഗത്തിന് (അതായത്, ഒരാൾ ജനിച്ച ജൈവിക ലൈംഗികത) സാംസ്കാരികമായി നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട ലിംഗപരമായ റോളുകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു ലിംഗ ഐഡന്റിറ്റി ഉള്ളതോ ബന്ധപ്പെട്ടതോ ആണ്” എന്നാണ്. ഒരാൾ സിസ്ജെൻഡർ പുരുഷനോ സിസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീയോ എന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്, പുരുഷനോ സ്ത്രീയോ ആയി ഒരാളുടെ ലിംഗത്തിന് അനുയോജ്യമാണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്ന പെരുമാറ്റവും വേഷങ്ങളും ബാഹ്യമായി നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട സാംസ്കാരിക പ്രതീക്ഷകളുമായി അയാളുടെ ആന്തരിക ലൈംഗികവ്യക്തിത്വം പൊരുത്തപ്പെടുകയും അങ്ങനെ സ്വയം അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാളാണ്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ

മെയറും ലാബുസ്കിയും പറയുന്നതനുസരിച്ച്[57] ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്നത് "ആണോ പെണ്ണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയപ്പെടുന്ന ഒരു ദ്വിമുഖ ലൈംഗിക ഘടനയിലേക്ക് അവർ യോജിക്കുന്നില്ലെന്ന് തോന്നുന്ന വ്യക്തികളെയാണ്. ഈ വിഭാഗത്തിലെ വ്യക്തികൾ തെറ്റായ ലിംഗത്തിലാണെന്ന് തോന്നിയേക്കാം, പക്ഷേ ഈ ധാരണ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കോ ഹോർമോൺ പുനർനിയമനത്തിനോ ഉള്ള ആഗ്രഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കില്ല."

ക്വിയർ (നാമം)

ക്വിയർനെസ് (Queerness) എന്നത് ഒരു തിരിച്ചറിയൽ (identity) മാത്രമല്ല, ഒരു സൈദ്ധാന്തിക സമീപനവും (theoretical framework) ആണ്. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാന ആശയം ലൈംഗികത, ജെൻഡർ, ആകർഷണം എന്നിവയെ സ്ഥിരമായ വിഭാഗങ്ങളായി കാണുന്ന ധാരണയെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതാണ്. വിപരീതലിംഗ ആകർഷണം/സ്വവർഗ്ഗ ആകർഷണം (heterosexual/homosexual), പുരുഷൻ/സ്ത്രീ (male/female), വൈകല്യമില്ലാത്തവർ/വൈകല്യമുള്ളവർ (able-bodied/disabled) തുടങ്ങിയ സ്ഥിരമായ ദ്വന്ദ്വവിഭജനങ്ങളെ ഇത് നിരാകരിക്കുന്നു. പകരം, വൈവിധ്യം, മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമായ സ്വഭാവം (fluidity), ഒരേസമയം ഒന്നിലധികം തിരിച്ചറിയലുകൾ (multiplicity), സമൂഹം നിർവചിച്ച മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കപ്പുറം നിലനിൽക്കുന്ന തിരിച്ചറിയലുകൾ എന്നിവയെ ഇത് അംഗീകരിക്കുകയും പ്രാധാന്യം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു (Butler, 1990; Jagose, 1996).[68–70]

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ഐഡന്റിറ്റി ഉള്ളവരോടുള്ള മനോഭാവം

എല്ലാവരും ഒരുപോലെ മനുഷ്യരാണ്. ശരീരത്തിനപ്പുറം ഓരോ വ്യക്തിയെയും വ്യക്തിത്വത്തെയും മനുഷ്യത്വത്തെയും നാം നോക്കേണ്ടതുണ്ട്. നാം ആളുകളെ ബഹുമാനിക്കുന്നത് അവരുടെ ബുദ്ധിശക്തി, ഗുണങ്ങൾ, കഴിവുകൾ, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാവണം, അല്ലാതെ അവരുടെ ശരീരം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയെക്കുറിച്ചല്ല.

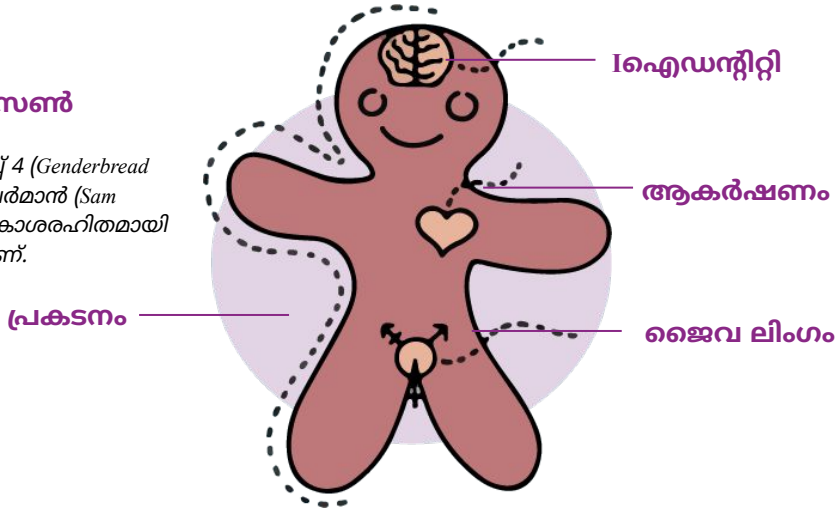
ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം

അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ[54] , ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം "ലൈംഗികമായും പ്രണയപരമായും ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നവരുടെ ലിംഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യത്തിന്റെ വിഭാഗങ്ങളിൽ സാധാരണയായി സ്വന്തം ലിംഗത്തിലുള്ളവരോടുള്ള ആകർഷണം (ഗേ പുരുഷന്മാർ അല്ലെങ്കിൽ ലെസ്ബിയൻസ്, സ്വവർഗാനുരാഗികൾ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നു), മറ്റ് ലിംഗത്തിലുള്ളവരോടുള്ള ആകർഷണം (ഭിന്നലിംഗക്കാർ), രണ്ട് ലിംഗങ്ങളിലുമുള്ള അംഗങ്ങളോടുള്ള ആകർഷണം (ബൈസെക്ഷ്വൽസ്) എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ചില ആളുകൾ അവരുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പാൻസെക്ഷ്വൽ അല്ലെങ്കിൽ ക്വിയർ ആയി തിരിച്ചറിയുന്നു, അതായത് "പുരുഷൻ" , "സ്ത്രീ" എന്നീ ലിംഗ ബൈനറിക്ക് പുറത്താണ് അവർ തങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം നിർവചിക്കുന്നത്. ഈ വിഭാഗങ്ങൾ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടരുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം എല്ലായ്പ്പോഴും അത്തരം നിർവചിക്കാവുന്ന വിഭാഗങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നില്ലെന്നും പകരം ഒരു തുടർച്ചയിൽ സംഭവിക്കുമെന്നും ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ചില ആളുകൾക്ക് ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം അനായാസേന മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നതാണെന്ന് ചില ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു ഇത് സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് സത്യമായിരിക്കാം.

ചിലർ ലൈംഗികാഭിലാഷമോ ലൈംഗിക ആകർഷണമോ ഇല്ലാത്തവരായി സ്വയം അലൈംഗികമായി തിരിച്ചറിയുന്നു. അവർക്ക് പ്രണയാഭിലാഷം അനുഭവപ്പെടുകയും അടുപ്പത്തിനായുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യാം. ജീനുകൾ, ഹോർമോൺ, എപ്പിജെനെറ്റിക് ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സ്വാധീനത്തിൽ ഗർഭപിണ്ഡത്തിൽ ശരീരഘടനാപരമായ ലൈംഗികത, ലിംഗ വ്യക്തിത്വം, ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം എന്നിവ വികസിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ദി ജെൻഡർബ്രെഡ് പേഴ്സൺ

ജെൻഡർബ്രെഡ് പേഴ്സൺ പതിപ്പ് 4 (Genderbread Person Version 4), 2017-ൽ സാം കിലർമാൻ (Sam Killermann) സൃഷ്ടിച്ചതും പകർപ്പവകാശരഹിതമായി (uncopyrighted) പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതുമാണ്.



ലൈംഗികത

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന[58] ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനപരമായ നിർവചനം നൽകുന്നു, "ജീവിതത്തിലുടനീളം മനുഷ്യനായിരിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന വശം ലൈംഗികത, ലിംഗ വ്യക്തിത്വങ്ങളും വേഷങ്ങളും, ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം, ലൈംഗികാഭിലാഷം, ആനന്ദം, അടുപ്പം, പുനരുൽപാദനം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ്. ചിന്തകൾ, ഫാന്റസികൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ, മനോഭാവങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, ആചാരങ്ങൾ, വേഷങ്ങൾ, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ലൈംഗികത അനുഭവിക്കുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ലൈംഗികതയിൽ ഈ എല്ലാ മാനങ്ങളും ഉൾപ്പെടാമെങ്കിലും, അവയെല്ലാം എല്ലായ്പ്പോഴും അനുഭവിക്കുകയോ പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ജൈവശാസ്ത്രപരവും മാനസികവും സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും രാഷ്ട്രീയവും സാംസ്കാരികവും നിയമപരവും ചരിത്രപരവും മതപരവും ആത്മീയവുമായ ഘടകങ്ങളുടെ ഇടപെടലാണ് ലൈംഗികതയെ സ്വാധീനിക്കുന്നത്."

അതിനാൽ ലൈംഗികത എന്നത് ആളുകൾ ലൈംഗിക ജീവികളായി സ്വയം അനുഭവിക്കുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ്. അതായത്, അവർ വ്യക്തിപരമായും, സാമൂഹികമായും, സാംസ്കാരികമായും, അടുപ്പമുള്ള ബന്ധങ്ങളിലും അവരുടെ ലൈംഗികാഭിലാഷങ്ങൾ, ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം, ലിംഗ വ്യക്തിത്വം എന്നിവ എങ്ങനെ അനുഭവിക്കുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലിംഗപരമായ പങ്ക്

യുനിസെഫ് നിർവചിച്ചതുപോലെ[59] , ലിംഗപരമായ റോളുകൾ എന്നത് "ഒരു പ്രത്യേക സംസ്കാരത്തിനുള്ളിൽ, പ്രത്യേക ലിംഗത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് സാമൂഹികമായി ഉചിതമാണെന്ന് വ്യാപകമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന സാമൂഹികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ മാനദണ്ഡങ്ങളാണ്. പുരുഷന്മാർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും നൽകിയിട്ടുള്ള പരമ്പരാഗത ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ചുമതലകളും ഇവ പലപ്പോഴും നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഗാർഹിക ഘടന, വിഭവങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം, ആഗോള സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രത്യേക ആഘാതങ്ങൾ, സംഘർഷമോ ദുരന്തമോ ഉണ്ടാകൽ, പാരിസ്ഥിതിക സാഹചര്യങ്ങൾ പോലുള്ള പ്രാദേശികമായി പ്രസക്തമായ മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയാൽ ലിംഗപരമായ റോളുകൾ പലപ്പോഴും നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു."

ലിംഗപരമായ പക്ഷപാതം / വിവേചനം

ഒരു ലിംഗത്തിലെ അംഗങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠരായോ / വിലപ്പെട്ടവരായോ പരിഗണിക്കുന്നത്, അവർ ചില പ്രത്യുത്പാദന, ലൈംഗിക ഭാഗങ്ങളുമായി ജനിക്കുന്നത് കൊണ്ട് മാത്രം. സാധാരണയായി, ഒരു പ്രത്യേക ലിംഗത്തിലുള്ള ആളുകൾക്ക് ചില അവസരങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, മറ്റ് ലിംഗക്കാർക്ക് ഇത് അനുവദനീയമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ചില മാതാപിതാക്കൾ ആൺകുട്ടികൾക്ക് വിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നതിനായി മനസ്സോടെ പണം ചെലവഴിക്കുന്നു, പക്ഷേ അവരുടെ പെൺകുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി അതേ തുക ചെലവഴിക്കുന്നില്ല.

ലൈംഗിക അവകാശങ്ങൾ

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന [58] പറയുന്നത്, "ലൈംഗിക അവകാശങ്ങൾ എല്ലാ ആളുകളുടെയും ലൈംഗികത നിറവേറ്റുന്നതിനും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും ലൈംഗിക ആരോഗ്യം ആസ്വദിക്കുന്നതിനുമുള്ള അവകാശങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുകയും വിവേചനത്തിനെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണം മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ എത്രത്തോളം ബഹുമാനിക്കപ്പെടുന്നു, സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു, നിറവേറ്റപ്പെടുന്നു എന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു."

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ലൈംഗിക ആരോഗ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിന് നിർണായകമായ അവകാശങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു :

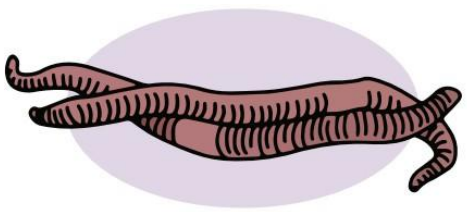
- സമത്വത്തിനും വിവേചനമില്ലായ്മയ്ക്കുമുള്ള അവകാശം
- സ്വകാര്യതയ്ക്കുള്ള അവകാശം
- ഏറ്റവും ഉയർന്ന ആരോഗ്യ നിലവാരത്തിനും (ലൈംഗിക ആരോഗ്യം ഉൾപ്പെടെ) സാമൂഹിക സുരക്ഷയ്ക്കുമുള്ള അവകാശം
- വിവരാവകാശം, വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയ്ക്കുള്ള അവകാശം
- അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും ആവിഷ്കാര സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുമുള്ള അവകാശം.

മനുഷ്യാവകാശങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള വിനിയോഗത്തിന് എല്ലാ വ്യക്തികളും മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

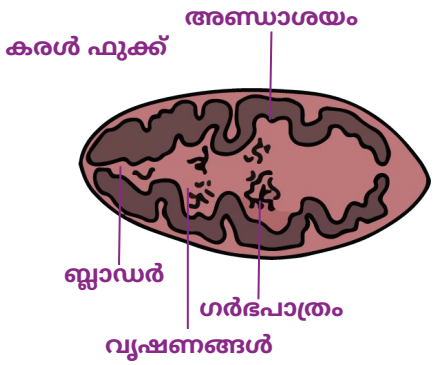
പരിണാമം: നമുക്ക് സമാനമായ ശാരീരികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ ഉള്ളതിന്റെ കാരണം

ലൈംഗിക, പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥകളുടെ പരിണാമം - അവയ്ക്ക് വ്യത്യാസങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ സമാനതകൾ ഉള്ളതിന്റെ കാരണം:

നാമുൾപ്പെടെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ലളിതമായ ഏകകോശ ജീവജാലങ്ങളിൽ നിന്ന് പരിണമിച്ചു. ലളിതമായ അലൈംഗിക ജീവികളിലൂടെ ജീവൻ ഹെർമാഫ്രോഡൈറ്റുകളായി (ഒരേ ശരീരത്തിൽ പുരുഷനും സ്ത്രീയും ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ ഉള്ള ജീവികൾ) വേർപിരിയുന്ന ലൈംഗിക ജീവികളായി (വ്യത്യസ്ത ശരീരങ്ങളിൽ പൂർണ്ണമായി വികസിച്ച പുരുഷനും സ്ത്രീയും ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ) പരിണമിച്ചു.



രണ്ട് മണ്ണിരകൾക്കും പരസ്പരം ഇണചേർന്ന് മുട്ടകൾ



രണ്ട് മണ്ണിരകൾക്കും പരസ്പരം മുട്ടകൾ ഫലമുള്ളതാക്കി ഇണചേരാം
വൈവിധ്യം പ്രകൃതിയിലെ ഒരു മാനദണ്ഡമാണ്. ഇത് ഒരു ഗ്രൂപ്പിനെ അതിജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഹെർമാഫ്രോഡൈറ്റുകളിൽ നിന്നാണ് നമ്മൾ പരിണമിച്ചത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പുരുഷ-സ്ത്രീ വ്യവസ്ഥകളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളുണ്ട്. പുരുഷ ശരീരത്തിൽ സ്ത്രീ വ്യവസ്ഥയുടെ നിരവധി അവശിഷ്ടങ്ങളുണ്ട് - നെഞ്ചിലെ മുലക്കണ്ണുകളാണ് ഏറ്റവും വ്യക്തമായത്. അതുപോലെ സ്ത്രീ ശരീരത്തിൽ, പുരുഷ വ്യവസ്ഥയുടെ നിരവധി അവശിഷ്ടങ്ങളുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭാശയത്തിനടുത്ത്. ഇന്റർസെക്സ് വ്യതിയാനങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത ആളുകളിൽ വ്യത്യസ്ത അവയവങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായി വികസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, വ്യത്യാസങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ പൊതുവായുള്ളത് നമുക്ക് പങ്കിടുന്നു.

നമുക്ക് സാധാരണയായി 46 ക്രോമസോമുകൾ ഉണ്ട്, നമ്മുടെ 46 ജീനുകളിൽ 45 എണ്ണം വ്യത്യസ്ത ലിംഗക്കാർക്ക് പൊതുവായവയാണ്. നമ്മുടെ പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് സമാനമായ ഘടനകളുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്ത്രീ ശരീരത്തിലെ ക്ലിറ്റോറിസിനും പുരുഷ ശരീരത്തിലെ ലിംഗത്തിനും ഒരേ ഉത്ഭവമാണുള്ളത്. ഭ്രൂണത്തിൽ, ഏകദേശം 7 ആഴ്ചയാകുമ്പോൾ, പുരുഷ-സ്ത്രീ ഭ്രൂണങ്ങളുടെ ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഒരുപോലെ കാണപ്പെടുന്നു. നമുക്ക് ഈസ്ട്രജനും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണും ഉണ്ട്.

എല്ലാ ലിംഗക്കാർക്കും രണ്ട് ഹോർമോണുകളും ഉണ്ട്. സ്ത്രീകളിൽ സാധാരണയായി ഈസ്ട്രജൻ കൂടുതലും പുരുഷന്മാരിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കൂടുതലുമാണ്. അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ കാരണം ഇന്റർസെക്സ് വ്യക്തികളിൽ അളവ് വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു.

ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങളുടെയും ഭാവങ്ങളുടെയും പരിണാമം:

ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന സഹജാവബോധം അതിജീവനവും പുനരുൽപാദനവുമാണ്. അടിസ്ഥാന അതിജീവന ശേഷി എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, പ്രത്യുൽപാദന പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നു. മനുഷ്യരിൽ, ഈ അടിസ്ഥാന ശേഷി സാധാരണയായി 12-14 വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേക്കും എത്തിച്ചേരും. പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതോടെ ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ വികസിക്കുകയും പ്രത്യുൽപാദനവുമായി അത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുയും ചെയ്യുന്നു. അതിജീവനത്തിന് നമുക്ക് വേണ്ടത് ജനനം മുതൽ തന്നെയുണ്ട്.

മറ്റു പല മൃഗങ്ങളെയും പോലെ മനുഷ്യ പുരുഷന്മാരും, ആരാണ് ശക്തനെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ മറ്റ് പുരുഷന്മാരുമായി പോരാടുന്നു. ശക്തനായയാൾ നിരവധി സ്ത്രീകളുമായി ഇണചേരുന്നു. ഇത് പിന്തുണയ്ക്കാൻ, പുരുഷന്മാർക്ക് അധിക ഉയരം, പേശി, മുടി, ആഴത്തിലുള്ള ശബ്ദം എന്നിവ വികസിക്കുന്നു.

പുരുഷന്മാർ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാൻ പോരാടുന്നു, പക്ഷേ കൊല്ലാൻ വേണ്ടിയല്ല - കാരണം അവർക്ക് വിഭവങ്ങൾക്കായി മറ്റ് ഗോത്രങ്ങളോടും വംശങ്ങളോടും വേട്ടക്കാരോടും പോരാടേണ്ടതുണ്ട്. അവർ പ്രത്യുൽപാദനത്തിനായി മത്സരിക്കുകയും അതിജീവനത്തിനായി സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ചില പെരുമാറ്റങ്ങൾ ഒരു പുരുഷന്റെ പ്രത്യുൽപാദന വിജയത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

മനുഷ്യ സ്ത്രീകൾക്ക് സ്വന്തമായി അതിജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഉയരവും പേശികളുമുണ്ട്. അവർ പ്രസവിക്കുകയും പിന്നീട് കുഞ്ഞിന് കട്ടിയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പ്രായമാകുന്നതുവരെ ഭക്ഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്ത്രീകൾക്ക് സസ്തനഗ്രന്ഥികൾ, വിശാലമായ പെൽവിസ്, ചർമ്മത്തിനടിയിൽ അധിക കൊഴുപ്പ് എന്നിവ വികസിക്കുന്നു (ഗർഭപിണ്ഡത്തിന് ആവശ്യമെങ്കിൽ കൊഴുപ്പ് സംഭരിക്കപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണമാണ്).

വിജയകരമായ പ്രത്യുൽപാദനത്തിനും അതിജീവനത്തിനും സ്ത്രീകൾക്ക് പരസ്പരം സഹകരണം ആവശ്യമാണ്. വ്യക്തിഗത നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ, വിഭവങ്ങൾക്കായി അവർ പരസ്പരം മത്സരിക്കും. അങ്ങനെ ചില പെരുമാറ്റങ്ങൾ ഒരു സ്ത്രീയുടെ പ്രത്യുൽപാദന വിജയത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

സമൂഹത്തിന് ലിംഗഭേദങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ പെരുപ്പിച്ചു കാണിക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാം.

മനുഷ്യ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുക - ഗുണങ്ങൾക്ക് ലിംഗഭേദമില്ല :
എല്ലാ മനുഷ്യരും എല്ലാ മനുഷ്യ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളോടും കൂടി ജനിക്കുന്നു, അത് പുരുഷലിംഗമോ സ്ത്രീലിംഗമോ ആയി ലേബൽ ചെയ്താലും. പേശികളും അസ്ഥികളും ഹൃദയവും കരളും പോലെ - നമുക്കെല്ലാവർക്കും അവയുണ്ട്, എന്നിരുന്നാലും ലിംഗങ്ങൾക്കിടയിലും ഓരോ ലിംഗത്തിലെ അംഗങ്ങളിലും വലുപ്പവും അളവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ, നമുക്കെല്ലാവർക്കും എല്ലാ മാനുഷിക ഗുണങ്ങളും ബുദ്ധിശക്തിയും ഉണ്ട് - പരിപോഷണം, സഹകരണം, സഹാനുഭൂതി, മത്സരശേഷി, ആക്രമണോത്സുകത മുതലായവ. ഈ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളെ പുരുഷത്വമോ സ്ത്രീത്വമോ ആയി തരംതിരിക്കുന്നത് വിവേചനപരവും നിയന്ത്രണപരവുമാണ്. ഇത് ആളുകളെ - മുതിർന്നവരെയോ കുട്ടികളെയോ - അവരുടെ പൂർണ്ണമായ മനുഷ്യത്വം തിരയുന്നതിൽ നിന്നും വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിന്നും തടയുന്നു.

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ലിംഗഭേദം കാണിക്കുന്നത് നമ്മൾ ചെയ്ത ഏറ്റവും വലിയ തെറ്റാണ്! പരസ്പരം അവകാശങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ അവരുടെ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാൻ ഓരോ വ്യക്തിയെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു ഗുണവും മറ്റൊന്നിനേക്കാൾ മികച്ചതോ ഉയർന്നതോ അഭികാമ്യമോ അല്ല.
'അനഭിലഷണീയമായ' ഗുണം കാണിക്കുന്ന ആളുകളെ കളിയാക്കാനും പരിഹസിക്കാനും ലിംഗഭേദമുള്ള ലേബലുകൾ - പുരുഷ/സ്ത്രീലിംഗം - ഉദാഹരണം ചേച്ചി ആൺകുട്ടി, ടോം-ബോയ് പെൺകുട്ടി ഉപയോഗിക്കരുത് ഓരോ വ്യക്തിയെയും അവരുടെ ഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാനും അവരവരുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും വികസനത്തിനും സമൃദ്ധിക്കും പിന്തുണ നൽകുന്നതിന് അവ ഉപയോഗിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം.

ജനനം മുതൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നത് വരെ ലൈംഗിക വികാസം

ഡോൺ അപ്ഗ്രിന്റെ സോഷ്യൽ വർക്ക് എഎസ്ഡബ്ല്യുബി മാസ്റ്റേഴ്സ് എക്സാം ഗൈഡ്: എ കോംപ്രിഹെൻസീവ് സ്റ്റഡി ഗൈഡ് ഫോർ സക്സസ് 60 പ്രകാരം "എല്ലാവരും - കുഞ്ഞുങ്ങൾ, കുട്ടികൾ, കൗമാരക്കാർ, മുതിർന്നവർ, പ്രായമായവർ - ലൈംഗിക ജീവികളാണെന്ന് പലർക്കും സങ്കൽപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല. ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആദ്യകാല, മധ്യ പ്രായപൂർത്തിയായവർക്കായി മാത്രം നീക്കിവച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് ചിലർ വിശ്വസിക്കുന്നു. മുതിർന്നവർ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് വളരെ പ്രായമുള്ളവരാണെന്ന് കൗമാരക്കാർ പലപ്പോഴും കരുതുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ലൈംഗികത ലൈംഗിക ബന്ധത്തേക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്, മനുഷ്യർ ജീവിതത്തിലുടനീളം ലൈംഗിക ജീവികളാണ്, ഇപ്പോഴും അങ്ങനെ തന്നെ തുടരുന്നു."

ലൈംഗിക വികസനം : 0-2 വയസ്സ്
ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലൈംഗികതയുടെ അടിത്തറ ഗർഭധാരണ സമയത്ത് സ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നു. ഏതാനും ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ ലൈംഗിക ഗ്രന്ഥികൾ വൃഷണങ്ങളായോ അണ്ഡാശയമായോ വേർതിരിക്കപ്പെടുകയും ശരീരഘടന, നാഡീവ്യൂഹം, ലൈംഗിക വികാസത്തെ നയിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ സ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റിക്കും ഓറിയന്റേഷനുമുള്ള അടിത്തറ തലച്ചോറിലെ ഗർഭപിണ്ഡത്തിന്റെ ജീവിതകാലത്ത് സ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നതായി വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. പുരുഷ ഭ്രൂണങ്ങൾക്ക് ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടാകുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.



ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ആനന്ദകരമാണ്, കുട്ടികൾ അവരുടെ ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ഉരസുകയും പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് 18 മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ. ഈ ആനന്ദം ലൈംഗിക ചിന്തകളുമായോ ഭാവനകളുമായോ ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടാകാം, പ്രത്യേകിച്ച് മൂത്രസഞ്ചി നിറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ.

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ജനനേന്ദ്രിയത്തെക്കുറിച്ച് 'ലജ്ജ' അല്ലെങ്കിൽ 'അഴുക്ക്' അനുഭവപ്പെടില്ല. മൂത്രവും മലവും പുറന്തള്ളുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു ജിജ്ഞാസയുണ്ട്. ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും വ്യത്യസ്തമായി മൂത്രമൊഴിക്കുന്നുവെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

ഏകദേശം 3 വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേക്കും കുട്ടി ഒരു പ്രത്യേക ലിംഗവുമായി സ്വയം തിരിച്ചറിയാൻ തുടങ്ങുന്നു. ലിംഗ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്നു, അതായത് കുട്ടി സ്വയം 'ആൺകുട്ടി' അല്ലെങ്കിൽ 'പെൺകുട്ടി' എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. വസ്ത്രധാരണത്തെയും ഹെയർ സ്റ്റൈലിനെയും കുറിച്ചുള്ള സാമൂഹിക സൂചനകളോട് അവർ പ്രതികരിക്കുന്നു. ഡയഗ്രം.

ലൈംഗിക വികസനം : 3-7 വയസ്സ്

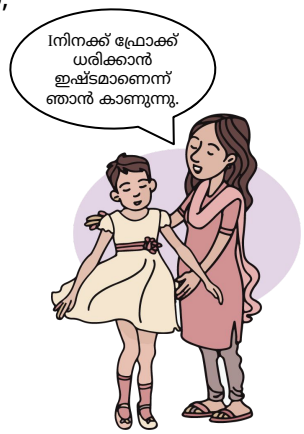


കുട്ടികൾ സ്വന്തം ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നത് തുടരുന്നു, തടവുകയും സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജിജ്ഞാസുക്കളാണ്. ശരീരത്തിലെ വ്യത്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ച്, പ്രത്യേകിച്ച് ജനനേന്ദ്രിയം, സ്തനങ്ങൾ, ഗർഭധാരണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അവർ പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളോടും സഹോദരങ്ങളോടും ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നു.

5-6 വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേക്കും അവർ കൂടുതൽ ലാളിത്യമുള്ളവരായിത്തീരുന്നു, സ്വകാര്യമായി കുളിക്കാനും വസ്ത്രം ധരിക്കാനും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കണം, അവഗണിക്കുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്! പരസ്പരം ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ കാണിക്കുകയോ സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഗെയിമുകൾ കളിക്കുന്നത് അവർ ആസ്വദിക്കുന്നു. ഇത് സാധാരണ ജിജ്ഞാസയാണ്. ജനനേന്ദ്രിയ അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ സാധാരണയായി ശരിയായ പേരുകൾ ഉപയോഗിക്കാത്തതിനാൽ, ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ അവർക്ക് പലപ്പോഴും മനസ്സിലാകാത്ത ധാരാളം സ്ലാംഗ് വാക്കുകൾ എടുക്കുന്നു - 'സുസു-പോട്ടി' തമാശകൾ അവരെ സന്തോഷഭരിതരാക്കുന്നു !

ഗർഭിണിയായ ഒരു സ്ത്രീയെയോ, ബന്ധുവിനെയോ, മാധ്യമങ്ങളിലോ കാണുമ്പോൾ അവർക്ക് നിരവധി ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. കുട്ടി എങ്ങനെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ വന്നുവെന്നും അത് എങ്ങനെ പുറത്തുവരുന്നുവെന്നും അവർ ചോദിക്കുന്നു. ഈ മേഖലയെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് തീരെ അജ്ഞതയുള്ളതിനാൽ ലഭിക്കുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ അവർ സാധാരണയായി സ്വീകരിക്കുന്നു. കൈകൾ പിടിക്കുക, ചുംബിക്കുക, ചിലപ്പോൾ 'പരസ്പരം കിടക്കുക' തുടങ്ങിയ മുതിർന്നവരുടെ സാമൂഹികവും ലൈംഗികവുമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പ്രീ-സ്ക്കൂൾ കുട്ടികൾ അനുകരിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയേക്കാം. യഥാർത്ഥ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെയോ ടിവിയിലോ ഇത് അവരുടെ പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ദൈനംദിന ഇടപെടലുകളിലൂടെ ലിംഗപരമായ റോളുകൾ പരിശീലിക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു - ഉദാഹരണത്തിന് ഒരേ ലിംഗക്കാരായ മാതാപിതാക്കളായി തിരിച്ചറിയുകയും അനുകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾ 'വീട്-വീട്', വിവാഹം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു രക്ഷിതാവാകുക തുടങ്ങിയ സാങ്കൽപ്പിക ഗെയിമുകൾ അനുകരിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർ വളരുമ്പോൾ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു അമ്മായിയെയോ, കസിനെയോ, മാതാപിതാക്കളെയോ വിവാഹം കഴിക്കുമെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചേക്കാം !

കുട്ടിക്കാലത്ത് തന്നെ ലിംഗ സ്വത്വം വികസിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്ത്, ഈ അവബോധം പ്രധാനമായും ദ്വിതീയമാണ്. മാതാപിതാക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഒരു കുട്ടിയുടെ ലിംഗ സ്വത്വവും പ്രകടനവും വികസിക്കുമ്പോൾ അത് സെൻസിറ്റീവ് ആയി കാണാനും അംഗീകരിക്കാനും ബഹുമാനിക്കാനും കഴിയും.



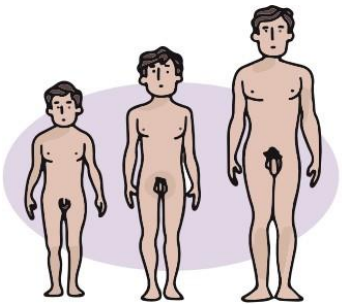
കുട്ടിയുടെ ലിംഗ പ്രകടനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാം, കുട്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളിലോ ആക്സസറികളിലോ കർശനമായ സാമൂഹിക മാനദണ്ഡങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കരുത്.

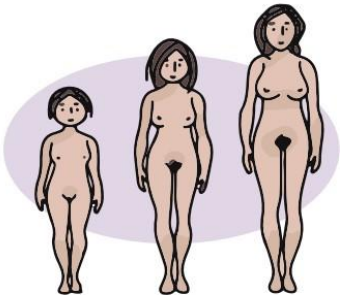
കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ വിഭാഗത്തിലെ 'ലൈംഗികത - നിബന്ധനകൾ മനസ്സിലാക്കൽ' കാണുക.

ലൈംഗിക വികസനം: 8-12 വയസ്സ്

പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന പ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുകയും അടുത്ത ദശകത്തിൽ കുട്ടി മുതിർന്നയാളാകും. ശരീരം തലച്ചോറിനേക്കാൾ നേരത്തെ പക്വത പ്രാപിക്കും, ഇത് 22-24 വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേക്കും സംഭവിക്കുന്നു. അഡ്രീനൽ ഗ്രന്ഥികളാണ് ആദ്യം സജീവമാകുന്നത്, ഇത് ഗർഭകാല വളർച്ചയ്ക്ക് മുമ്പുള്ള വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു - ഉയരവും ഭാരവും വർദ്ധിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഉടൻ തന്നെ അണ്ഡാശയങ്ങളും വൃഷണങ്ങളും ലൈംഗിക ഹോർമോണുകൾ സ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു, ഇത് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

പെൺകുട്ടികളിൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന്റെ മാറ്റങ്ങൾ 8 വയസ്സുള്ളപ്പോൾ തന്നെ ആരംഭിക്കാം - മുലക്കണ്ണുകളുടെയും ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലെ രോമങ്ങളുടെയും വികസനം ആദ്യം ആരംഭിക്കും. പെൺകുട്ടികൾ 15-17 വയസ്സിലും ആൺകുട്ടികൾ 16-17 വയസ്സിലും പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നു. ആൺകുട്ടികളുടെ ലിംഗത്തിന്റെയും വൃഷണങ്ങളുടെയും വികസനം സാധാരണയായി 10 നും 11 വയസ്സിനും ഇടയിൽ ആരംഭിക്കുന്നു.





സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന്റെ ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ സമാനമാണ്, ഉയരം, ഭാരം, ശരീര രോമങ്ങൾ, മുഖത്തെ മാക്സില്ലറി, ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലെ രോമവളർച്ച, മുഖക്കുരു, ശബ്ദത്തിന്റെ ആഴം എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങളുടെ വ്യാപ്തി വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു - പുരുഷന്മാരിൽ മുഖരോമ വളർച്ച, ശബ്ദത്തിന്റെ ആഴം കൂടൽ തുടങ്ങിയ ചില മാറ്റങ്ങൾ കൂടുതലാണ്, അതേസമയം സ്ത്രീകളിൽ സ്തനവളർച്ച, പെൽവിസിന്റെ വികാസം എന്നിവ കൂടുതലാണ്. ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും ആന്തരിക പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങളുടെയും വലുപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവം ആരംഭിക്കുകയും പുരുഷന്മാരിൽ ശുക്ല സ്ഖലനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർക്ക് അവരുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ബോധമുണ്ട്. ഇന്റർസെക്സായ കുട്ടികളിൽ അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ അനുസരിച്ച് പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ വ്യത്യാസപ്പെടാം.

സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ മാറുന്നു. ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തിലും സ്വയംഭോഗത്തിലും താൽപ്പര്യം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഒരേ ലിംഗ ഗ്രൂപ്പിംഗുകൾ സാധാരണമാകും. മറ്റൊരു വ്യക്തിയോടുള്ള പ്രണയപരമായ താൽപ്പര്യം കൗമാരപ്രായക്കാർക്കിടയിൽ 'ജോഡി യാക്കലിനും' വളരെയധികം കളിയാക്കലിനും കാരണമാകുന്നു. ഒരേ ലിംഗക്കാരും മറ്റ് ലിംഗക്കാരും തമ്മിലുള്ള പരസ്പര പര്യവേക്ഷണം സാധാരണമാണ്, ഇത് കൗമാരക്കാരുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നില്ല. ലൈംഗിക ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും ആക്രമണത്തെക്കുറിച്ചും അവർ കേട്ടിട്ടുണ്ട്, ഈ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മുതിർന്നവർ, പ്രത്യേകിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു എന്ന ആശയം ഈ പ്രായത്തിലുള്ള മിക്ക കുട്ടികൾക്കും അരോചകമാണ്.

ലൈംഗിക വികസനം : 13-19 വയസ്സ്

ശരീരത്തിലും അതിന്റെ രൂപത്തിലും, വസ്ത്രത്തിലും, ചമയത്തിലും കൗമാരക്കാരുടെ ശ്രദ്ധ വർദ്ധിക്കുന്നതുപോലെ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലുമുള്ള അവരുടെ താൽപ്പര്യവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ലൈംഗികത എങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്നറിയാനുള്ള ആഗ്രഹം ശക്തമാണ്, എളുപ്പത്തിൽ വഴിതിരിച്ചുവിടാൻ കഴിയില്ല - മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നോ അധ്യാപകരിൽ നിന്നോ മുതിർന്നവരിൽ നിന്നോ ഉത്തരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവർ സമപ്രായക്കാർ, ഇന്റർനെറ്റ്, മാസികകൾ, പുസ്തകങ്ങൾ എന്നിവയിലേക്ക് തിരിയുന്നു. അശ്ലീലസാഹിത്യത്തിന്റെ ആകർഷണം ശക്തമാണ്. മറ്റൊരാളോടുള്ള പ്രണയവും / അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക ആകർഷണവും പ്രണയത്തിന്റെയും അഭിനിവേശത്തിന്റെയും രൂപത്തിലാണ്. പ്രണയം, ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, അസൂയ, വേർപിരിയലുകൾ എന്നിവ സാധാരണമാണ്.

ഇന്ത്യയിൽ, 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ ഒരു കുട്ടിയായി കണക്കാക്കുന്നു, കൂടാതെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തിന് സമ്മതം നൽകാൻ കഴിവില്ലാത്തവനായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യത്തിന്റെ സ്പെക്ട്രത്തിലെവിടെയും ആകാം.

ആളുകളുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഭിന്നലിംഗക്കാർ (തങ്ങളുടേതല്ലാത്ത ഒരു ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റിയിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തി) അല്ലെങ്കിൽ സ്വവർഗാനുരാഗികൾ (തങ്ങളുടേതിന് സമാനമായ ഒരു ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റിയിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തി, ഗേ പുരുഷന്മാർ / ലെസ്ബിയൻ സ്ത്രീകൾ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു), ബൈസെക്ഷ്വൽ (ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ലിംഗത്തിലോ വർഗ്ഗത്തിലോ ഉള്ള അംഗങ്ങളോടുള്ള ആകർഷണം), അലൈംഗിക അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ആൾക്കാർ എന്നിവ ഉൾപ്പെടാം. മാതാപിതാക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം സെൻസിറ്റീവ് ആയി കാണാനും അംഗീകരിക്കാനും ബഹുമാനിക്കാനും കഴിയും. മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഒരു വ്യക്തി തന്റെ മനോഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ കർശനമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. ലൈംഗികതയുടെ പ്രകടനത്തെ നിയമം വ്യത്യസ്തമായി വീക്ഷിച്ചേക്കാം, പൗരന്മാർ എന്ന നിലയിൽ നാം നിയമത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ വിഭാഗത്തിലെ 'ലൈംഗികത - നിബന്ധനകൾ മനസ്സിലാക്കൽ' കാണുക.

ലൈംഗികത, മിഥ്യകൾ, വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തി

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തികളുടെ ലൈംഗികതയെ ചുറ്റിപ്പറ്റി നിരവധി മിഥ്യാധാരണകൾ നിലനിൽക്കുന്നു. അവയിൽ മിക്കതും ദോഷകരമാണ്, മറ്റുള്ളവർ ആസ്വദിക്കുന്ന സ്വാഭാവികവും സാധാരണവുമായ അനുഭവങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ അവകാശമായി നിഷേധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവും മാനസികവുമായ ഇടങ്ങൾ വൈകല്യമില്ലാത്ത ഭൂരിപക്ഷത്താൽ രൂപപ്പെടുത്തപ്പെടുന്നു, അതിനാൽ അവയിൽ ചിലത് അജ്ഞത, നിഷേധാത്മക മനോഭാവം, ശത്രുത എന്നിവയായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ചില പൊതു മിഥ്യാധാരണകൾ ചുവടെ ചർച്ചചെയ്യുന്നു :

മിഥ്യ: വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾ നിഷ്കളങ്കരാണ് - കൊച്ചുകുട്ടികളെപ്പോലെ (ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് വളരെ കുറച്ച് അറിവോ തീർത്തും അറിവോ ഇല്ലാത്തവർ).
വസ്തുത: പല മുതിർന്നവരും കൊച്ചുകുട്ടികളെ അലൈംഗികരായി തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് അഭികാമ്യമല്ലാത്തതും കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് 'ദുഷിപ്പിക്കുന്നതും' ആയി അവർ കണക്കാക്കുന്നു - അത്തരം അജ്ഞതയെ നിഷ്കളങ്കത എന്ന് മുദ്രകുത്താൻ അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെക്കുറിച്ചോ കുഞ്ഞുങ്ങൾ എങ്ങനെ ജനിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള കൊച്ചുകുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് അവർ ഉത്തരം നൽകുന്നില്ല. അത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ, വൈകല്യമുള്ളവരെ 'നിരപരാധികളായ കുട്ടികൾ' എന്ന് മുദ്രകുത്തുകയും അവരെ തുല്യ മനുഷ്യരായി അംഗീകരിക്കുകയും കാണുകയും ചെയ്യുന്നതിനുപകരം, അവരെ അവഗണിക്കുകയോ നിഷേധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് സൗകര്യപ്രദമാണെന്ന് മിക്ക ആളുകളും കണ്ടെത്തുന്നു. വൈകല്യമുള്ള ഒരു മുതിർന്ന

വ്യക്തിയെ ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെയാണ് പരിഗണിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ലൈംഗികമായി അപമാനിക്കപ്പെടുന്ന ഏതൊരു പെരുമാറ്റവും അവഗണിക്കപ്പെടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമെന്ന് ആളുകൾ കരുതുന്നു.
ഒരു മുതിർന്നയാൾക്ക് അനുഭവിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന നിരവധി അവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനവും ഈ വീക്ഷണമായിരിക്കാം - ഉദാഹരണത്തിന്, ശാരീരിക സമഗ്രത, ആവിഷ്കാര സ്വാതന്ത്ര്യം, സഹവാസ സ്വാതന്ത്ര്യം മുതലായവ. അവരുടെ വൈകല്യം കാരണം, ഈ വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ അവകാശങ്ങൾ പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ പ്രയാസമായേക്കാം. പരിചരണം നൽകുന്നവരുടെയും അധ്യാപകരുടെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും സമാനമായ ധാരണകൾ ഇത് കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കിയേക്കാം.

മിഥ്യ: വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് അനിയന്ത്രിതവും നിയന്ത്രിക്കാനാവാത്തതുമായ ലൈംഗിക പ്രേരണകളുണ്ട്.
വസ്തുത: ഈ മിഥ്യ പലപ്പോഴും പരിചരണം നൽകുന്നവരും അധ്യാപകരും ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നില്ല എന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു, കാരണം നൽകുന്ന ഏതൊരു ഇൻപുട്ടും അനുചിതവും അനിയന്ത്രിതവുമായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി കണക്കാക്കാം. വൈകല്യമുള്ള ചില ആളുകൾ സാമൂഹിക സൂചനകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം എടുത്തേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും, ആദ്യകാലത്തെയും സ്ഥിരതയുള്ളതുമായ ഇൻപുട്ടുകൾ, ശാസ്ത്രീയ വിവരങ്ങൾ, പഠനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നതും സാമൂഹികവൽക്കരണത്തെ ശാക്തീകരിക്കുന്നതുമായ മൂല്യാധിഷ്ഠിത ചർച്ചകൾ എന്നിവ ഒരാളുടെ കഴിവുകൾ പരിഗണിക്കാതെ തന്നെ ആരോഗ്യകരവും സഹാനുഭൂതിയും മാന്യവുമായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റം ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് പ്രധാനമാണ്.

മിഥ്യ : വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം ആവശ്യമില്ല.

വസ്തുത: അജ്ഞത ആളുകളെ അപകടത്തിലാക്കുന്നു. വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിക്കോ കൗമാരക്കാരനോ വൈകല്യമില്ലാത്ത മറ്റേതൊരു കുട്ടിയെയും പോലെ ശാസ്ത്രീയവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവുമായ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്ന് പ്രയോജനം നേടാം. കുട്ടിയുടെ / കൗമാരക്കാരന്റെ അതുല്യമായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി ഉപകരണങ്ങളും അധ്യാപന പഠന രീതികളും വ്യക്തിഗതമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. വൈകല്യമുള്ള ചില കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിപരമോ വൈകാരികമോ ആയ വികാസത്തേക്കാൾ വളരെ നേരത്തെ തന്നെ ശാരീരിക വികസനം അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.
ലൈംഗികതയും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ വിദ്യാഭ്യാസവും നേരത്തെ ആരംഭിക്കുകയും ഘടനാപരവും വികസനപരമായി ഉചിതമായതുമായ രീതിയിൽ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നത് കുട്ടി / കൗമാരക്കാരനെ സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ കഴിവുകൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും ഉചിതമായ പെരുമാറ്റവും വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കാനും പ്രാപ്തമാക്കും. അത് അവരുടെ അവകാശവുമാണ്.

മിഥ്യ: വൈകല്യമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവ ശുചിത്വം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.
വസ്തുത: ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള മിക്കവാറും എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും ആർത്തവ ശുചിത്വം പഠിക്കാൻ കഴിയും, കാരണം അവർക്ക് പൊതുവായ ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കഴിയും. എന്നിരുന്നാലും, ഈ ജോലിയിലെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോത് അവരുടെ വൈകല്യത്തിന്റെ തോത്, അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾ, പഠനത്തിനുള്ള ആദ്യകാല അവസരങ്ങൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു സ്ത്രീയുടെ ബൗദ്ധിക വൈകല്യമോ ആർത്തവം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലെ 'ബുദ്ധിമുട്ട്' കാരണമോ മാത്രം അവരുടെ ആർത്തവചക്രം അടിച്ചമർത്തരുത്.

മിഥ്യ: വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് അർത്ഥവത്തായ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയില്ല, വിവാഹത്തിന് അനുയോജ്യമല്ല അല്ലെങ്കിൽ അവർ ആശ്രിതരും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയാത്തവരുമായതിനാൽ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമായ ബന്ധങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യരല്ല.

വസ്തുത: വൈകല്യമുള്ള ചില ആളുകൾക്ക് ഒരു അടുപ്പമുള്ള ബന്ധത്തിൽ പൂർണ്ണമായും പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെന്ന് പരസ്യമായി തോന്നുന്നു. കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് അവർക്ക് പിന്തുണയും പരിചരണവും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

എല്ലാവരോടും സ്വീകാര്യതയും ശാക്തീകരണവും സഹാനുഭൂതിയും ഉള്ള ഒരു മനോഭാവം നമുക്ക് വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിയും. വിദ്യാഭ്യാസവും അവബോധവും ഉപയോഗിച്ച്, വൈകല്യമുള്ളവരുടെ ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് തെറ്റായ അനുമാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് നമുക്ക് അവരെ സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (ASD) ഉള്ള കൗമാരക്കാരുടെ ലൈംഗിക വികാസം, അവരുടെ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക.

ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (ASD) ഉള്ള കൗമാരക്കാരിൽ ലൈംഗിക വികാസം സാധാരണയായി മറ്റ് കൗമാരക്കാരെപ്പോലെ തന്നെ സംഭവിക്കുന്നു, എന്നാൽ സാമൂഹിക കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും അവരുടെ വികസ്വര ലൈംഗികത കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും അവർക്ക് അധിക പിന്തുണയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

ഈ കുട്ടികൾക്ക് ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം വളരെ അപൂർവമായി മാത്രമേ ലഭ്യമാകൂ എന്നതിനാൽ, സുരക്ഷ, സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങൾ, സ്വകാര്യത എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന ധാരണകൾ അവർക്ക് ഇല്ലായിരിക്കാം. ആശയവിനിമയ വെല്ലുവിളികൾ, മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള പരിമിതമായ ധാരണ, വ്യക്തിപരമായ അതിരുകൾ നിലനിർത്തുന്നതിലെ പരിമിതമായ ധാരണ, സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾക്കിടയിൽ വാക്കേതര ആശയവിനിമയം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ എന്നിവ പോലുള്ള അവരുടെ വൈകല്യത്തിന്റെ പ്രത്യേക സ്വഭാവം കാരണം, ആളുകളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അവർക്ക് അവരുടെ പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കില്ല, അത് അനുചിതമായി തോന്നിയേക്കാം.

മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുക, വസ്ത്രം വലിക്കുക, ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചോ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചോ പൊതുസ്ഥലത്ത് സംസാരിക്കുക, അശ്ലീല ഉള്ളടക്കം ഉപയോഗിക്കുകയോ കാണിക്കുകയോ ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ അനുചിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ, അനന്തരഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാതെ, വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും ലൈംഗിക ചൂഷണത്തിന് ഇരയാക്കും. അവർ അശ്രദ്ധമായി വ്യക്തിപരമായ അതിരുകൾ ലംഘിച്ചേക്കാം, ഇത് നിയമവുമായി സംഘർഷത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. ഇത് അവരെ കുറ്റക്കാരായി മുദ്രകുത്താനും നിയമലംഘകരായി മുദ്രകുത്താനും ഇടയാക്കും.

എഎസ്ഡി ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രീതികൾ

ഓട്ടിസം ഉള്ള വ്യക്തികളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ അധ്യാപന, പരിശീലന രീതികൾ :

- സംഭവാത്മകമായ അധ്യാപനവും പ്രകൃതി പരിസ്ഥിതി പരിശീലനവും (എൻഇടി)
- മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്ത റോൾ പ്ലേകൾ ഉപയോഗിച്ച് കൗമാരക്കാരൻ സ്കൂളിലോ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലോ നേരിട്ടേക്കാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും, ടോയ്‌ലറ്റ്, വസ്ത്രധാരണം, വ്യക്തിഗത പരിചരണം, വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം, ആർത്തവം തുടങ്ങിയ അടുപ്പമുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ ഉചിതമായ ഇടപെടൽ മാതൃകയാക്കുന്നതിലൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ.
- ഫോട്ടോഗ്രാഫുകൾ, ലൈൻ ഡ്രോയിംഗുകൾ, കോൺക്രീറ്റ് വസ്തുക്കൾ (സാനിറ്ററി പാഡുകൾ, കോണ്ടം), ഫിലിമുകൾ, വാൾ ചാർട്ടുകൾ തുടങ്ങിയ വിവിധ ദൃശ്യ സഹായങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വിപുലീകരണ ആശയവിനിമയം ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- വ്യക്തി വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് സ്ക്രിപ്റ്റ് ചെയ്ത സാമൂഹിക ശൈലികളിലൂടെയും പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഉചിതമായ ദൃശ്യങ്ങളോടുകൂടിയ സാമൂഹിക സ്ക്രിപ്റ്റുകളിലൂടെയും ഘടനാപരമായ അധ്യാപനം ആശയവിനിമയ സംവിധാനത്തിൽ ചേർക്കാൻ കഴിയും - അത്തരം വസ്തുക്കൾ സാധാരണയായി വ്യക്തിഗതമാക്കുകയും പഠനത്തിൽ ഫലപ്രാപ്തി ഉറപ്പാക്കാൻ ഇഷ്ടാനുസൃതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൂടുതൽ വായനയ്ക്കും കാഴ്ചയ്ക്കും പട്ടിക കാണുക.

ശക്തി, ബഹുമാനം, സമ്മതം

ശക്തി

എൻഫോൾഡിൽ ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നത് അധികാരം എന്നത് മറ്റൊരാളെ ശാക്തീകരിക്കാനുള്ള കഴിവാണെന്നാണ്. ശക്തനായ ഒരു വ്യക്തിയുമായി ഇടപഴകുന്ന ആളുകൾ ശാക്തീകരിക്കപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്നു. അധികാര സ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന ആളുകൾ പദവി, സ്ഥാനം, ബന്ധം, കേവല വലുപ്പം, വിഭവങ്ങൾ, ലിംഗഭേദം അല്ലെങ്കിൽ ജാതി എന്നിവയിലൂടെ അവർക്കുള്ള അധികാരം ദുരുപയോഗം ചെയ്തേക്കാം. മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാൻ അവർ അധികാരം ദുരുപയോഗം ചെയ്തേക്കാം.

ഒരാൾ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനും അടിച്ചമർത്താനും ബലപ്രയോഗം ആവശ്യമാണ്. മറ്റുള്ളവരെ അടിച്ചമർത്തുന്ന ആളുകൾ പൊതുവെ ഒരു അധികാര സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു, പക്ഷേ യഥാർത്ഥത്തിൽ ശക്തരായ ആളുകളല്ല. ശരിക്കും ശക്തനായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉയർന്ന ആത്മാഭിമാനവും പോസിറ്റീവ് ശരീര പ്രതിച്ഛായയും ഉണ്ട്. മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ച് നല്ലതായി തോന്നാൻ അവർ അവരുടെ ഊർജ്ജം 'മോഷ്ടിക്കുന്നില്ല'. അവർ മറ്റൊരാളെ പരിഹസിക്കുകയോ അപമാനിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. അവർ എല്ലാവരോടും തുല്യരായി സംസാരിക്കുന്നു, അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ തേടുന്നു, അവരുടെ ആശയങ്ങൾ ആദരപൂർവ്വം കേൾക്കുന്നു.

ശക്തരായ ആളുകൾ ശാരീരികമായി ശക്തരായിരിക്കാം, ഉയർന്ന സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നവരായിരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ ധാരാളം പണമുള്ളവരായിരിക്കാം ! അവർക്കും സമൂഹത്തിനും ഉപയോഗപ്രദമായത് ചിന്തിക്കാനും സൃഷ്ടിക്കാനും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ബഹുമാനം

നമ്മൾ ആരെയാണ് ബഹുമാനിക്കുന്നത് എന്ന് ആത്മപരിശോധന നടത്തുക ? നമ്മൾ വസ്തുക്കളെ ബഹുമാനിക്കുന്നുണ്ടോ ? പ്രായമോ പണമോ ? സ്ഥാനമോ ? നമ്മൾ എങ്ങനെ ബഹുമാനം കാണിക്കും ? അത് അനുസരണത്തിന് തുല്യമാണോ ?

ഒരാളെയോ എന്തിനെ വര യെങ്കിലുമോ അവരുടെ ഗുണങ്ങൾക്കായി വിലമതിക്കുക എന്നതാണ് ബഹുമാനം. ഇത് അനുസരണത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. ആളുകളുടെ കഴിവുകൾ, ഗുണങ്ങൾ, പെരുമാറ്റം, മൂല്യങ്ങൾ, അനുഭവം, ജ്ഞാനം എന്നിവയ്ക്കായി നാം ബഹുമാനിക്കുന്നു. ആ വ്യക്തിയുമായി നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ കേട്ടും ചർച്ച ചെയ്തും കൈമാറ്റം ചെയ്തും നാം ബഹുമാനം കാണിക്കുന്നു (എന്നാൽ അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതുപോലെ ചെയ്യുന്നില്ല). ആ വ്യക്തിയെയോ വസ്തുവിനെയോ പരിപാലിക്കുന്നതിലൂടെ നാം ബഹുമാനം കാണിക്കുന്നു.

അനുസരണം എന്നാൽ ചിന്തിക്കാതെ, ചർച്ച ചെയ്യാതെ അല്ലെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും സമ്മതിക്കാതെ പറഞ്ഞതുപോലെ ചെയ്യുന്നതാണ്. സായുധ സേനയിൽ ഇത് വിലപ്പെട്ടതാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ചിന്തിക്കാനും യുക്തിസഹമായി കാണാനും സ്വതന്ത്രരാകാനുമുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന കുട്ടികളുള്ള ഒരു വീട്ടിലോ സ്കൂളിലോ ഇതിന് വലിയ മൂല്യമൊന്നുമില്ല.

സമ്മതം

സമ്മതം നൽകുക എന്നാൽ മറ്റൊരാൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളോട് യോജിക്കുകയോ സമ്മതം നൽകുകയോ അംഗീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുക എന്നതാണ്. മറ്റൊരാളുടെ അഭ്യർത്ഥനയ്ക്ക് "അതെ" അല്ലെങ്കിൽ "ഇല്ല" എന്ന് എങ്ങനെ വ്യക്തമായി പറയണമെന്ന് നമുക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ അഭ്യർത്ഥനയ്ക്ക് മറ്റൊരാൾ "ഇല്ല" എന്ന് പറയുമ്പോൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് നമുക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

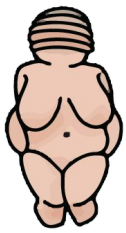
സമ്മതം പരസ്പര ബഹുമാനത്തിലും ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വ്യക്തതയിലും അധിഷ്ഠിതമാണ്. നമ്മുടെ സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങളും വികാരങ്ങളും മറ്റുള്ളവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും ആവശ്യങ്ങൾക്കും വിരുദ്ധമാകുമ്പോൾ ഒരു അഭ്യർത്ഥന നിരസിക്കാൻ സ്വയം ബഹുമാനം നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കും. മറ്റൊരാളോടുള്ള ബഹുമാനം അവരുടെ "ഇല്ല" എന്ന് കേൾക്കാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കും, കൂടാതെ നമ്മുടെ അഭ്യർത്ഥന സ്വീകരിക്കാൻ അവരെ നിർബന്ധിക്കുകയോ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുകയോ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

കളിയുടെയും ഒഴിവുസമയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ സമ്മതം നൽകാനും സ്വീകരിക്കാനും പഠിക്കുന്നതിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ നമുക്ക് പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയും. ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഈ കഴിവ് പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിൽ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കും.

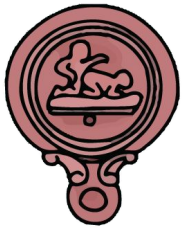
കൂടുതൽ വായനയ്ക്കും കാണലിനും പട്ടിക കാണുക.

അശ്ലീലം

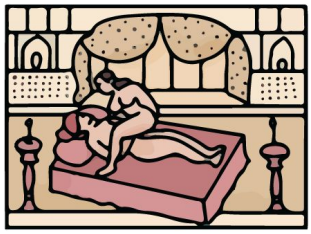
ആളുകൾ അശ്ലീലം കാണുന്നത് എന്തുകൊണ്ട് ?
സുരക്ഷ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ മനുഷ്യർ സ്വകാര്യമായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യർ കാട്ടിൽ താമസിച്ചിരുന്ന കാലത്ത്, സ്വകാര്യമായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് (ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കുറ്റിക്കാട്ടിനു പിന്നിൽ) ദമ്പതികളുടെ സുരക്ഷ വർദ്ധിപ്പിച്ചു, കാരണം കാട്ടിൽ പെട്ടെന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മാത്രമല്ല, പെനോ-യോനി ലൈംഗികത, അതായത് നുഴഞ്ഞുകയറ്റം, സഹജമായ ഒന്നല്ല - അത് കാണുകയോ പറയുകയോ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.



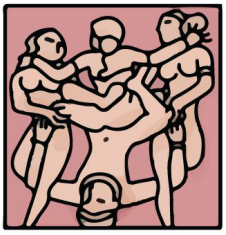
മലയാളത്തിൽ സാധാരണയായി



മലയാളത്തിൽ



മലയാളത്തിൽ സാധാരണയായി



ഖജുരാഹോ ക്ഷേത്രം

അതിനാൽ കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും ശരീരഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ലൈംഗികത യഥാർത്ഥത്തിൽ എങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചും സ്വാഭാവികമായും ജിജ്ഞാസുക്കളാണ്. ശരീരം പ്രത്യുൽപാദനത്തിനായി തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഈ ജിജ്ഞാസ കൂടുതൽ അടിയന്തിരവും സ്ഥിരവുമായിത്തീരുന്നു. അതിനാൽ, മിക്ക യുവാക്കളും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ ജിജ്ഞാസയോടെ അശ്ലീലം കണ്ടിട്ടുണ്ടാവും തുടർന്നും കാണുകയും ചെയ്യും.

എന്നിരുന്നാലും, അശ്ലീലം കാണുന്നത് ഒരു ശീലമായി മാറിയേക്കാം. അശ്ലീലം കാണുന്നത് പഠനം, സാമൂഹികം, ഒഴിവുസമയം അല്ലെങ്കിൽ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സമയം എടുക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. വ്യക്തി കൂടുതൽ കഠിനമായി അശ്ലീലം കാണാൻ തുടങ്ങിയേക്കാം. അവർ കണ്ടത് അഭിനയിക്കാൻ ഒരു വ്യക്തിയെ ഇത് പ്രേരിപ്പിച്ചേക്കാം. ഇത് തങ്ങൾക്കോ മറ്റൊരാൾക്കോ ദോഷം വരുത്തിവയ്ക്കാം.[43]

ചിലർ വാദിക്കുന്നത്, അശ്ലീലം ലൈംഗികാഭിലാഷങ്ങൾക്ക് - പ്രത്യേകിച്ച് പീഡോഫീലിയ - ഒരു യഥാർത്ഥ കുട്ടിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാതെ തന്നെ വഴിയൊരുക്കുമെന്നാണ്. ചിലർ ഇത് ആസ്വാദ്യകരവും വിദ്യാഭ്യാസപരവും നിരുപദ്രവകരവുമായ വിനോദമായി കണക്കാക്കുന്നു.

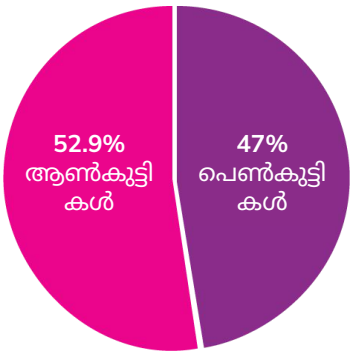
അശ്ലീലം യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളതല്ല, വ്യത്യസ്ത ലിംഗഭേദങ്ങൾ, ലിംഗപരമായ റോളുകൾ, ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങൾ, ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികൾ, ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കാഴ്ചക്കാരന് ഒരു വികലമായ ആശയം നൽകുന്നു. ഇത് ലൈംഗിക പങ്കാളിയോടോ ലൈംഗിക പ്രവൃത്തിയോടോ ഉള്ള ബഹുമാനം വളർത്തുന്നില്ല. അശ്ലീലം പലപ്പോഴും മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു.

ഒരാൾ പലപ്പോഴും അശ്ലീലം കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അത് ആസക്തിയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. ആ വ്യക്തി പഠനം, സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പമുള്ള സമയം, കായികം, ഹോബികൾ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിൽ അശ്ലീലം കാണാനുള്ള സമയം എന്നിവ അവഗണിക്കും. ഒരു വ്യക്തിക്ക് അശ്ലീല സിനിമ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ഓഫ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അതിനർത്ഥം അവർ അതിന് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ്.

ഒരു ആൺകുട്ടി 30 മിനിറ്റ് അശ്ലീലം കാണാൻ തീരുമാനിച്ചു, പക്ഷേ 30 മിനിറ്റിനുശേഷം അത് ഓഫ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് കരുതുക, അതിനർത്ഥം അയാൾ ഇനി നിയന്ത്രണത്തിലല്ല എന്നാണ്, അശ്ലീലം അവനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഇത് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം ? മറ്റേതൊരു ആസക്തിയെയും പോലെ - പ്രൊഫഷണലുകളിൽ നിന്നും കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും പിന്തുണ തേടുന്നതിലൂടെ. ഔട്ട്ഡോർ സ്പോർട്സ് കളിക്കൽ, ഓട്ടം അല്ലെങ്കിൽ ജോഗിംഗ് പോലുള്ള മറ്റ് വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിശാലമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കുക, ഇത് ദോഷകരമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ഊർജ്ജം തിരിച്ചുവിടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

B. ബാലലൈംഗിക പീഡനം

- കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡന പ്രശ്നം



കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് ഒരു ഗുരുതരമായ പ്രശ്നമാണ്. 2007-ൽ ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് നടത്തിയ ബാലലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം കണ്ടെത്തിയത്, 13 വ്യത്യസ്ത സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള, സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള 12,447 കുട്ടികളിൽ 53% പേർ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന് ഇരയായിട്ടുണ്ടെന്നും 21% പേർ കടുത്ത ലൈംഗിക പീഡനത്തിന് ഇരയായിട്ടുണ്ടെന്നും ആൺകുട്ടികളിൽ 52.9% പേരും പെൺകുട്ടികളിൽ 47% പേരും ഒരു തരത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന് ഇരയായിട്ടുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞു. പെൺകുട്ടികളേക്കാൾ കൂടുതൽ ആൺകുട്ടികൾ ഗുരുതരമായ ലൈംഗിക പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. മിക്ക കുട്ടികളും ഇക്കാര്യം ആരോടും പങ്കുവെച്ചിട്ടില്ല.

കുട്ടികൾ, കൗമാരക്കാർ, ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള മുതിർന്നവർ (ID) എന്നിവർ ലൈംഗിക പീഡനത്തിനും ചൂഷണത്തിനും ഇരയാകുന്നവരാണെന്നും അവർക്ക് ഇടപെടൽ സേവനങ്ങൾ ആവശ്യമാണെന്നും വിവിധ പഠനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പൊതുവെ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളേക്കാൾ ലൈംഗിക പീഡന സാധ്യത അല്പം കൂടുതലാണെന്ന് കണ്ടെത്തി, വൈകല്യമില്ലാത്ത കുട്ടികളേക്കാൾ 3.14 മടങ്ങ് ലൈംഗിക പീഡനം അനുഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത അവർക്കുണ്ട്.[61]

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ പലപ്പോഴും നിരപരാധികൾ, ശിശുക്കൾ, ലൈംഗികതയില്ലാത്തവർ, തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിവില്ലാത്തവർ എന്നിങ്ങനെയാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. സ്വകാര്യതയ്ക്കുള്ള അവകാശം, സ്പർശനങ്ങൾ ലൈംഗികതയെയും സുരക്ഷയെയും കുറിച്ചുള്ള ഏത് വിവരങ്ങളിലും അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കാനുള്ള അവകാശം എന്നിവയും അവർക്ക് നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു. ന്യൂറോടൈപ്പിക് കുട്ടികളുമായും കൗമാരക്കാരുമായും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും ഹൈപ്പർസെക്ഷ്വൽ എന്ന് മുദ്രകുത്തുകയും സാമൂഹിക മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുമാനിക്കുന്നതിലും അനുരൂപമാക്കുന്നതിലും പരാജയപ്പെടുന്നതിന് അവരെ ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും പല ഘടകങ്ങളാൽ പ്രത്യേകിച്ച് എളുപ്പമുള്ള ഇരകളാണ് :

- വ്യക്തിപരമായ പരിചരണത്തിനായി മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കൽ.
- അധികാരത്തിലുള്ള മുതിർന്നവരെ നിഷ്ക്രിയമായി അനുസരിക്കുന്നു.
- സാമൂഹികവൽക്കരണത്തിന്റെ അഭാവം കാരണം വാത്സല്യം തേടുന്നു
- മറ്റുള്ളവരെ എളുപ്പത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു. വ്യക്തിപരമായ ഇടത്തെയും ലൈംഗിക സുരക്ഷയെയും കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെയും ധാരണയുടെയും അഭാവം.
- ദുരുപയോഗം ആശയവിനിമയം ചെയ്യുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്.

കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡനം മനസ്സിലാക്കുകയും തടയുകയും ചെയ്യുക

കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ (സിഎസ്എ) ചലനാത്മകത മനസ്സിലാക്കുക: ലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ ശാരീരികമോ ദൃശ്യപരമോ വാക്കാലുള്ളതോ ആയ രൂപങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ കുറ്റകൃത്യം കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പല വശങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രശ്നം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഈ പ്രശ്നം എത്രത്തോളം നന്നായി അറിയാം ? ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുണ്ടോ, വിയോജിക്കുന്നുണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ഉറപ്പില്ലേ ? ഇവ മിഥ്യകളോ വസ്തുതകളോ ആണോ ?

ഓരോ പ്രസ്താവനയ്ക്കും അടുത്തായി നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നത് എഴുതുക.

1. ഗുരുതരമായ സിഎസ്എകളിൽ ഭൂരിഭാഗവും അപരിചിതരാണ് ചെയ്യുന്നത്. _____
2. മതപരവും സാസ്ക്കാരികവും യാഥാസ്ഥിതികവുമായ കുടുംബങ്ങളിൽ സിഎസ്എ സംഭവിക്കുന്നില്ല. _____
3. നമ്മുടെ കുട്ടികളിൽ 50% ലൈംഗിക പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അതിനർത്ഥം മിക്ക മുതിർന്നവരും ലൈംഗിക പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു എന്നാണ്. _____
4. 24 മണിക്കുറും കുട്ടികളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നത് പീഡനം തടയും—----------
5. കുട്ടിക്ക് വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നത് അനാവശ്യമായി കുട്ടിയെ ഭയപ്പെടുത്തുകയോ കുട്ടിക്ക് 'ആശയങ്ങൾ' നൽകുകയോ ചെയ്യും. _____
6. കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും സിഎസ്എയെക്കുറിച്ച് കള്ളം പറയുന്നു. _____
7. മാതാപിതാക്കൾ സിഎസ്എയെക്കുറിച്ച് ബഹളം വെച്ചില്ലെങ്കിൽ, കുട്ടി അത് മറക്കും. _____
8. ഒരു കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന വ്യക്തി, കുട്ടി ആരോടും പറയാതിരിക്കാൻ കൈക്കൂലി, ഭീഷണി, രഹസ്യം, വാഗ്ദാനങ്ങൾ, കൃത്രിമത്വം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നു. _____ പേജ് 30

കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് എളുപ്പമാക്കുന്ന സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുകയും അവയെ ചെറുക്കുകയും ചെയ്യുക.

1. **ഗുരുതരമായ സിഎസ്എകളിൽ ഭൂരിഭാഗവും അപരിചിതരാണ് ചെയ്യുന്നത്. – തെറ്റ്**
   കുട്ടികൾക്കെതിരായ ലൈംഗിക പീഡനങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും കുട്ടിക്ക് നന്നായി അറിയാവുന്ന വ്യക്തിയാണ്, സാധാരണയായി അധികാര സ്ഥാനത്തുള്ള വ്യക്തിയാണ് ചെയ്യുന്നത്-3. ലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾക്കോ രക്ഷിതാക്കൾക്കോ ഒടുവിൽ വെളിപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കുട്ടികൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുകയോ അവിശ്വാസം അനുഭവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം ഇതാണ്.

2. **മതപരവും സാംസ്ക്കാരികവും യാഥാസ്ഥിതികവുമായ കുടുംബങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നില്ല. - തെറ്റ്**
   ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മതപശ്ചാത്തലമുള്ള ഏത് കുടുംബത്തിലും, ഏത് സാമൂഹിക വിഭാഗത്തിലും, സിഎസ്എ സംഭവിക്കാം - പ്രത്യേകിച്ച് ലൈംഗികത, വ്യക്തിപരമായ ഇടം, സുരക്ഷ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചകൾ നിലവിലില്ലാത്തതും കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനോ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനോ അധികാരമില്ലാത്തതുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ.

3. **2007 ലെ പഠനത്തിൽ 50% കുട്ടികളും ലൈംഗിക പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അതിനർത്ഥം വലിയൊരു വിഭാഗം മുതിർന്നവർ കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു എന്നാണ് ? - തെറ്റ്**
   മിക്ക ആളുകളും കുട്ടികളുമായി സുരക്ഷിതമായ രീതിയിൽ ഇടപഴകുന്നു. സിഎസ്എയുടെ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ ആവർത്തിച്ചുള്ള കുറ്റവാളികളെ പ്രത്യേകം പരാമർശിക്കുകയോ എടുത്തുകാണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിലും, കുറ്റവാളികളുള്ള പ്രത്യേക ജനവിഭാഗങ്ങ വര ൾക്കിടയിലുള്ള ചില പഠനങ്ങളും ചില ഉപാധികളും സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഒരു കുറ്റവാളി പലപ്പോഴും ഒന്നിലധികം കുട്ടികളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നുവെന്ന് തോന്നുന്നു.[62] ലൈംഗിക ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെയും ഇരകളുടെയും അനുപാതം ഒന്നിന് ഒന്നല്ലെന്നും കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ പലപ്പോഴും ഒന്നിലധികം കുട്ടികളെ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നുവെന്നുമാണ് ഇതിനർത്ഥം.

4. **കുട്ടിയുടെ 24 മണിക്കൂർ നിരീക്ഷണം ലൈംഗിക പീഡനം തടയും. - തെറ്റ്**
   ഒരു കുട്ടിയെ 24 മണിക്കൂറും നിരീക്ഷീക്കൽ സാധ്യമല്ല, സുരക്ഷ ഉറപ്പുനൽകുന്നതുമല്ല. കുട്ടിയെ ശാക്തീകരിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ നല്ലത്. വാസ്തവത്തിൽ ഇത് ഒരു കുട്ടിയിൽ പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും, ഇത് കുട്ടിയെ സ്വയമേവയും കളിയായും കാണുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുന്ന നിരന്തരമായ നിരീക്ഷണബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും കഴിയുന്നത്ര സ്വയം സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രായോഗിക നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാനും കുട്ടിയെ ശാക്തീകരിക്കുക എന്നതാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ മാർഗം.

5. **കുട്ടിക്ക് വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നത് അനാവശ്യമായി കുട്ടിയെ ഭയപ്പെടുത്തുകയോ കുട്ടിക്ക് 'ആശയങ്ങൾ' നൽകുകയോ ചെയ്യും. - തെറ്റ്**
കുട്ടിക്ക് വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നത് കുട്ടിയെ സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ പ്രാപ്തമാക്കും. അപരിചിതരിൽ നിന്നും കൊള്ളക്കാരിൽ നിന്നും തട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുന്നവരിൽ നിന്നുമുള്ള സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നു. അതുപോലെ, വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് അവരോട് പറയാൻ കഴിയും. മിക്ക മുതിർന്നവരും കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക. അവർ കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കുറച്ച് ആളുകൾ മാത്രമേ സുരക്ഷിതരല്ല - കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് അവർ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു. വ്യക്തിഗത ഇടത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സുരക്ഷിത് ആപ്പ്, ബാൽ സുരക്ഷ ആപ്പ് എന്നിവ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് റഫർ ചെയ്യുക.

6. **കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും സിഎസ്എയെക്കുറിച്ച് കള്ളം പറയുന്നു. - തെറ്റ്**
ഒരു കുട്ടി ലൈംഗിക പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് കെട്ടിച്ചമയ്ക്കലല്ല ! കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ലൈംഗിക പ്രവൃത്തിയുടെ പൂർണ്ണ വിവരങ്ങൾ അറിയില്ല. ഒരു കുട്ടി ഒരു ലൈംഗിക പ്രവൃത്തി കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽപ്പോലും, അത് അവർക്ക് സംഭവിച്ചതുപോലെ വിവരിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയില്ല. ഒരു കുട്ടി ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയുടെ പേര് നൽകുകയും ആ വ്യക്തി അവരുമായി ചെയ്ത ലൈംഗിക പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുകയും ചെയ്താൽ, അവർ സത്യം പറയുകയാണെന്ന് ഏതാണ്ട് ഉറപ്പാണ്.

7. **മാതാപിതാക്കൾ സിഎസ്എയെക്കുറിച്ച് ബഹളം വയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, കുട്ടി അത് മറക്കും. – തെറ്റ്**
കുട്ടികൾ ദുരുപയോഗം മറക്കില്ല. ഇത് അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ പല തരത്തിൽ ബാധിക്കും. ഇതിന് നിരവധി ഹ്രസ്വകാല, ദീർഘകാല പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഇത് കുട്ടിയുടെ പ്രായപൂർത്തിയായ ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുകയും തലമുറകളിലേക്ക് പോലും പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നിരുന്നാലും, കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിന്റെ സൂചനകൾ നാം അറിയുകയും അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ, മിക്ക കേസുകളും തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോയേക്കാം.

കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾക്കും അടയാളങ്ങൾക്കും വേണ്ടി, കുട്ടികൾക്കെതിരായ ലൈംഗിക പീഡനം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭാഗം സി കാണുക.

8. **ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന വ്യക്തി കൈക്കൂലി, ഭീഷണികൾ, രഹസ്യങ്ങൾ, വാഗ്ദാനങ്ങൾ, കൃത്രിമങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടി ആരോടും ഒന്നും പറയാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. – ശരി**
ഒരു കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുന്ന വ്യക്തി പലപ്പോഴും കൈക്കൂലി കൊടുക്കുന്നു, ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നു, രഹസ്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നു, പ്രതിഫലം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയെ നിശബ്ദമാക്കുന്നു. ഇത് ഒരു കുട്ടിയുടെ തലച്ചോറിനെതിരെ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയുടെ തലച്ചോറാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കുട്ടിക്ക് ഒരു മുതിർന്നയാളുമായി ഒറ്റയ്ക്ക് പോരാടാൻ കഴിയില്ല. കുട്ടിക്ക് ശ്രദ്ധയുള്ള മുതിർന്നവരുടെ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്. നമുക്ക് കുട്ടിയെ ശാക്തീകരിക്കാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ പിന്തുണയ്ക്കണമെങ്കിൽ, നമ്മുടെ വീടുകളിൽ - നമ്മുടെ മൂക്കിനു താഴെ പീഡനം നടക്കുന്നിടത്ത് - ലൈംഗികതയും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളും സ്വാഭാവികമായും പരസ്യമായും നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

9. **കുട്ടികൾ പൊതുവെ ആരോടും പീഡനത്തെക്കുറിച്ച് പറയാറില്ല, കാരണം അവർ വിശ്വസിക്കപ്പെടില്ല എന്നോ അതിന് അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുമെന്നോ കുടുംബം തകരാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്നോ ആണ്. – ശരി**

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ വിശ്വാസവും ബഹുമാനവും വളർത്തുക. കുട്ടിയെ വിശ്വസിക്കുക. കുട്ടികളോട് 'മുതിർന്നവരെ' അന്ധമായി ബഹുമാനിക്കാൻ പറയുന്ന ഒരു സംസ്കാരത്തിൽ നിന്നാണ് നമ്മൾ വരുന്നത്. കുട്ടികളെ ബഹുമാനത്തിന് അർഹരായി നമ്മൾ കണക്കാക്കുന്നില്ല! കുട്ടികളെ മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വത്തായിട്ടാണ് കാണുന്നത്, അവകാശങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളായിട്ടല്ല. സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന ആളുകളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് ജാഗ്രത പാലിക്കാൻ പറയുക. അപരിചിതരെ സൂക്ഷിക്കുക! കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിക്കുന്ന മിക്ക ആളുകളും കുട്ടിക്ക് പരിചിതരാണ്. പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർ കുട്ടിയെ വിശ്വസിക്കില്ല. അല്ലെങ്കിൽ, ചില വളച്ചൊടിച്ച യുക്തി ഉപയോഗിച്ച്, അവർ കുട്ടിയെ ദുരുപയോഗത്തിന് കുറ്റപ്പെടുത്താം. അല്ലെങ്കിൽ അവർ കുട്ടിയോട് മിണ്ടാതിരിക്കാനും ശരിയായി പെരുമാറാനും പറഞ്ഞേക്കാം. ഇതെല്ലാം ലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിശബ്ദതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. നിങ്ങൾ അവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നുവെന്ന് കുട്ടികളോട് പറയുക. നമ്മളേക്കാൾ പ്രായമുള്ളവരായതുകൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് അവരുടെ പെരുമാറ്റം, കഴിവുകൾ, ഗുണങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ് നമ്മൾ ആളുകളെ ബഹുമാനിക്കുന്നതെന്ന് അവരോട് പറയുക. അവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നവരെ ബഹുമാനിക്കാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. ഒരു കുടുംബമോ കുടുംബാംഗമോ നിങ്ങളെയോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെയോ ബഹുമാനിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, മാറിത്താമസിക്കുന്നതും സ്വയം പിന്തുണയ്ക്കുന്നതും കുട്ടിയെ ബഹുമാനത്തോടെയും അന്തസ്സോടെയും ജീവിക്കുന്നതും ശരിയാണ്.

10. **ലൈംഗിക ഉപദ്രവത്തിന് കാരണക്കാരനായ വ്യക്തി അടുത്ത ബന്ധു / കുടുംബാംഗമാണെങ്കിൽ, അതിനെക്കുറിച്ച് ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. – ശരി**

ഒരു കുടുംബത്തിൽ സിഎസ്എ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദുരുപയോഗം ചെയ്യാത്ത രക്ഷിതാക്കൾക്കോ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ കുട്ടിയോട് വലിയ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. നമ്മുടെ പ്രാഥമിക ഉത്തരവാദിത്തം നമ്മുടെ കുട്ടികളോടാണ് - മറ്റ് മുതിർന്നവരോടല്ല! ലൈംഗിക ഉപദ്രവത്തിന് കാരണക്കാരനായ വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം മറ്റുള്ളവരെയോ പുറത്തുള്ളവരെയോ അറിയിക്കരുതെന്ന് ചിലർ കരുതുന്നു, കാരണം അത് കുടുംബത്തിന് 'നാണക്കേട്' വരുത്തുകയും 'കുടുംബത്തിന്റെ അഭിമാനം' നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നിരുന്നാലും, ഒരു കുടുംബത്തോടുള്ള ബഹുമാനം കുടുംബം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് കുടുംബത്തിലെ ഒരാൾ മനഃപൂർവ്വം ആളുകളെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ. ഒരാളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിൽ മാന്യമായ ഒന്നുമില്ല. നമ്മുടെ മതങ്ങൾ, പഠിപ്പിക്കലുകൾ, തത്ത്വചിന്തകൾ, പാരമ്പര്യങ്ങൾ എന്നിവ പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും വിലമതിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് നമ്മുടെ കുട്ടികളെ. ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന കുടുംബാംഗം കുടുംബത്തോടോ കുട്ടിയോടോ ബഹുമാനം കാണിച്ചിട്ടില്ല. നിശബ്ദത പാലിക്കുന്നത് വിപുലമായ കുടുംബത്തിലും അയൽപക്കത്തും ഈ വ്യക്തിയുടെ ജോലിസ്ഥലത്തും ഉള്ള എല്ലാ കുട്ടികളെയും അപകടത്തിലാക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ഈ വ്യക്തിയുമായി സുരക്ഷിതരല്ലെന്നും അതേസമയം കുട്ടിയുടെ ഐഡന്റിറ്റി രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നുവെന്നും ആളുകൾ അറിയണം. അതേസമയം, ലൈംഗിക ഉപദ്രവത്തിന് കാരണമായ വ്യക്തിയെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവനും ബാധ്യതയുള്ളവനുമായി കണക്കാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദുരുപയോഗം ചെയ്യാത്ത രക്ഷിതാവ് കുട്ടിയോട് ക്ഷമിക്കാനോ മറക്കാനോ 'ക്രമീകരിക്കാനോ' ആവശ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, കുട്ടി ദുരുപയോഗവുമായി ജീവിക്കാൻ പഠിക്കും. ദുരുപയോഗത്തിന്റെ ചക്രം തടസ്സമില്ലാതെ തുടരുന്നു.

കൂടാതെ, കുട്ടിക്ക് ആത്മാഭിമാനം കുറയുകയും അവരുടെ അവകാശങ്ങളോ വ്യക്തിപരമായ ഇടമോ സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ കുട്ടിയെ ദുരുപയോഗം ചെയ്തേക്കാം. ദുരുപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാനും കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാനും ദുരുപയോഗം ചെയ്യാത്ത രക്ഷിതാവ് എല്ലാ നടപടികളും സ്വീകരിക്കണം. 2012-ലെ പോക്സോ ആക്ട് പ്രകാരം, ഒരു കുട്ടി ലൈംഗികമായി പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടത് എല്ലാ മുതിർന്നവർക്കും നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അഭയവും സംരക്ഷണവും തേടാൻ കഴിയുന്ന സർക്കാർ, സർക്കാരിതര സംഘടനകളുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് അന്തസ്സോടെയും സുരക്ഷിതത്വത്തോടെയും ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. മുതിർന്നവരെന്ന നിലയിൽ, ആ അവകാശം ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

11. സിഎസ്എCSA യുടെ കഠിനമായ രൂപങ്ങൾക്കെതിരെ മാത്രമേ നമ്മൾ പ്രതിഷേധിക്കാവൂ. – ഇല്ല

സിഎസ്എയുടെ എല്ലാ രൂപങ്ങൾക്കും എതിരെ നമ്മൾ പ്രതിഷേധിക്കണം. നമ്മൾ എന്ത് അവഗണിക്കുകയോ സഹിക്കുകയോ ചെയ്താലും അത് ഉടൻ തന്നെ ഒരു മാനദണ്ഡമായി മാറും. സിഎസ്എയോട് നമുക്ക് സഹിഷ്ണുത കാണിക്കരുത്.

12. ദുരുപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് സമൂഹം അറിഞ്ഞാൽ, ദോഷം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെക്കാൾ കുട്ടിക്ക് കൂടുതൽ നഷ്ടപ്പെടാനുണ്ട്. – ഇല്ല

ആളുകൾ 'നല്ലതായി കാണപ്പെടാനും' 'നല്ല പ്രശസ്തി' നേടാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ആർക്ക് എത്ര അല്ലെങ്കിൽ എന്ത് നഷ്ടപ്പെടണം എന്നതല്ല കാര്യം. മറിച്ച് നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ സുരക്ഷിതവും സന്തോഷകരവുമാക്കുന്നതാണ്. ദ്രോഹിച്ച വ്യക്തിയെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവനും ബാധ്യതയുള്ളവനുമായി കാണണം - താൻ ദ്രോഹിച്ച വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും അത് നല്ലതാക്കാനും ഭാവിയിൽ അത്തരം പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനും ഈ വ്യക്തിക്ക് ബാധ്യതയുണ്ട്. സമൂഹത്തിന് ഇതിൽ പങ്കെടുക്കാം. കുട്ടി കഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, ഒരു തെറ്റും ചെയ്തിട്ടില്ല. കുട്ടിയെ പറയാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും മാതാപിതാക്കൾ / പരിചരണക്കാർ ഫലപ്രദമായ നടപടി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ദുരുപയോഗത്തിന്റെ ചക്രം അവസാനിക്കും.

13. ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കിയ വ്യക്തിയെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവനും ബാധ്യതയുള്ളവനുമായി കണക്കാക്കുക എന്നത് ബാധിത കുടുംബത്തിന് ലഭ്യമായ ഒരു ശക്തമായ ഓപ്ഷനാണ്. – അതെ

ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ, ഇത് അയൽപക്കത്തുള്ള കുട്ടികളെയും, വിപുലീകൃത കുടുംബത്തിലെയും, സമൂഹത്തിലെയും കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കിയ വ്യക്തിയെ ഉത്തരവാദിയാക്കുന്നതിലൂടെയും, ബാധിച്ച കക്ഷികളെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെയും കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിനും പരിഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാകാൻ കഴിയും, അതോടൊപ്പം അവരുടെ കുട്ടിയെ മാത്രമല്ല, മറ്റ് നിരവധി കുട്ടികളെയും സുരക്ഷിതരാക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ, അധികാരത്തിലുള്ള വ്യക്തികളെയും ഇതിന് സഹായിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരെയും അറിയിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ഒരാൾ തന്റെ കുടുംബത്തെയും അയൽപക്കത്തുള്ള ആളുകളെയും അറിയിക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. ഇത് ഈ രീതിയിൽ ചെയ്യാം - "ഇത്തരമൊരു വ്യക്തി കുട്ടികളുമായി സുരക്ഷിതനല്ലെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ഞാൻ പരിപാലിക്കുന്നതിനാലും അവർ സുരക്ഷിതരായിരിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനാലുമാണ് ഞാൻ ഇത് നിങ്ങളോട് പറയുന്നത്." കുട്ടിയുടെ ഐഡന്റിറ്റി വെളിപ്പെടുത്തരുത്. ദോഷം വരുത്തിയ വ്യക്തിയുടെ ഐഡന്റിറ്റി നിങ്ങൾക്ക് വെളിപ്പെടുത്താം. വാക്കാലുള്ളതും അനൗപചാരികവുമായി സൂക്ഷിക്കുക - അപകീർത്തികരമായ കുറ്റങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ആ വ്യക്തിയെ കുറ്റാരോപിതനായ കുറ്റവാളിയായി പരാമർശിക്കുക. 2012 ലെ പോക്സോ ആക്ട് പ്രകാരം, കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ള ലൈംഗിക പീഡനം സംബന്ധിച്ച ഏതൊരു സംഭവവും അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടത് എല്ലാ മുതിർന്നവർക്കും നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

14. **നമ്മുടെ കുട്ടിയെ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ മറ്റ് കുട്ടികളെയും സംരക്ഷിക്കേണ്ട സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തം നമുക്കുണ്ട്. – അതെ**

കുട്ടികളും - അതുപോലെ മുതിർന്നവരും - പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുകയും പഠിക്കുകയും വളരുകയും അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾ അവകാശങ്ങളുള്ള പൗരന്മാരാണ്. നമ്മുടെ കുട്ടിയെ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ മറ്റ് കുട്ടികളെയും സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് ബാധ്യതയുണ്ട്. എന്റെ കുട്ടി സഹവസിക്കുന്ന വ്യക്തി സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നുണ്ടെന്ന് എന്റെ സഹോദരിയോ അയൽക്കാരനോ സംശയിച്ചാൽ, അവർ എനിക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കില്ലേ ? അതുപോലെ, കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ബോധവാന്മാരായിരിക്കാനും ജാഗ്രത പാലിക്കാനും നമുക്ക് അവരോട് പറയാൻ കഴിയും. ഉപദ്രവിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിക്കും ദോഷം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിക്കും (ഉചിതമായ സമയത്ത്) സമൂഹബന്ധം, പങ്കാളിത്തം, പിന്തുണ എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം.

15. **ഒരു കുട്ടി ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് അറിയുകയോ സംശയിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരു മുതിർന്നയാൾ നിയമപ്രകാരം അത് ലോക്കൽ പോലീസിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. – അതെ**കുട്ടിയെ കൂടുതൽ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തടയുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. മിക്ക കേസുകളിലും ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തിയെ കുട്ടിക്ക് അറിയാം. ഈ വ്യക്തിയുടെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും സഹായം നേടാനും കുട്ടിക്ക് പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. 2012 ലെ പോക്സോ ആക്റ്റ് പ്രകാരം, കുട്ടിയുടെ ലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ച് അറിയുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുട്ടി ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്ന മുതിർന്നയാൾ സ്പെഷ്യൽ ജുവനൈൽ പോലീസ് യൂണിറ്റിലോ പ്രാദേശിക പോലീസ് സ്റ്റേഷനിലോ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ള ഈ ബാധ്യത എല്ലാവർക്കും ഉണ്ട് - മാതാപിതാക്കൾ, ഡോക്ടർമാർ, സ്കൂൾ ജീവനക്കാർ, കൗൺസിലർമാർ, സാമൂഹിക പ്രവർത്തകർ അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ പ്രൊഫഷണൽ ശേഷിയിലോ രഹസ്യ ബന്ധത്തിലോ ഉള്ള മറ്റേതെങ്കിലും മുതിർന്നവർ .

ഈ റിപ്പോർട്ടിംഗിന് മുൻവ്യവസ്ഥകളൊന്നുമില്ല. കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ഉപദ്രവിച്ചതായി ആരോപിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തി ആ സ്ഥാപനത്തിലെ ജീവനക്കാരനാണെങ്കിൽ പോലും, അതത് വകുപ്പുകളിലോ ഏജൻസികളിലോ ആദ്യം പരാതി ഫയൽ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. പോക്സോ ആക്റ്റ് കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്തതായി ആരോപിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തി ആ സ്ഥാപനത്തിലെ ജീവനക്കാരനാണെങ്കിൽ പോലും, റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ അതിനുള്ള ശിക്ഷ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ബാലലൈംഗിക പീഡനത്തോടുള്ള പ്രതികരണം

ബാലലൈംഗിക പീഡനം സംശയിക്കപ്പെടുമ്പോൾ

നിലവിലെ സാമൂഹിക – സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങൾ കാരണം, ലൈംഗിക പീഡനത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ നാം അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ, മിക്ക ബാലലൈംഗിക പീഡന കേസുകളും തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോയേക്കാം. മിക്ക കുട്ടികളും ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങളോ വൈകാരിക പെരുമാറ്റപരമോ ആയ മാറ്റങ്ങളൊന്നും കാണിച്ചേക്കില്ല. അവരെർ ആരോഗ്യവാന്മാരായിതന്നെ തോന്നിപ്പിക്കാം. ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ നിശബ്ദമാക്കുകയോ ചെയ്തിരിക്കാമെന്നതിനാൽ അവർ ദുരുപയോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നില്ല.

ബാലലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ പെരുമാറ്റ സൂചനകൾ

- **കുട്ടിയുടെ സാമൂഹിക പെരുമാറ്റത്തിലെ മാറ്റം** - സന്തുഷ്ടനായ ഒരു കുട്ടി അന്തർമുഖനാകുന്നു, നിശബ്ദനാകുന്നു, കൂട്ട പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നു. കുട്ടി അരക്ഷിതനാകുകയും വിശ്വസ്തനായ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയുമായി പറ്റിനിൽക്കുകയും ചെയ്യാം, അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായി ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്യാം. ഇടയ്ക്കിടെ, കുട്ടി അക്രമാസക്തനാകാം, എളുപ്പത്തിൽ കോപാകുലനാകാം. ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ കുട്ടി ശ്രമിക്കുന്നു.
- **കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയിലെ മാറ്റം** – വ്യക്തിപരമായ രൂപം അവഗണിക്കുന്നു, മനഃപൂർവ്വം ശുചിത്വമില്ലാത്തതായി, വൃത്തികെട്ടതായി അല്ലെങ്കിൽ ആകർഷകമല്ലാത്തതായി കാണപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഒന്നിലധികം ലെയറുകളിൽ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാൻ തുടങ്ങിയേക്കാം.
- **അക്കാദമിക് പ്രകടനത്തിലെ മാറ്റം** - ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനം, താൽപ്പര്യക്കുറവ്.
- **അസ്വസ്ഥതമായ ഉറക്കം** - കാരണം ദുരുപയോഗം ഉറക്കമില്ലാത്ത രാത്രികൾ / പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ / ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന ഉറക്കം / ഉറക്കച്ചടവ് എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും.
- ലൈംഗിക പീഡനം മറ്റൊരു കുട്ടിയുമായി, സാധാരണയായി പ്രായം കുറഞ്ഞവരോ അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ അതേ പ്രായത്തിലുള്ളവരോ ആയി വീണ്ടും കളിക്കുന്നു. ഇതിനെ ലൈംഗികവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട പെരുമാറ്റം എന്നറിയപ്പെടുന്നു.
- **ഭക്ഷണശീലങ്ങളിലെ മാറ്റം** - കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാരം കുറയാൻ തുടങ്ങുകയോ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ ചെയ്യാം, അങ്ങനെ ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കാം.
- കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുട്ടി സാധാരണ പ്രായത്തിനപ്പുറം മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തുക അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണം നേടിയതിനുശേഷം കുട്ടി ഇത് ആവർത്തിക്കുക.

കുട്ടികളിലെ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ ശാരീരിക സൂചകങ്ങൾ

- ബീജങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം
- ഗർഭം
- ലൈംഗീകരോഗങ്ങൾ
- ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ വിദീകരിക്കാനാകാത്ത പരിക്ക്
- ആവർത്തിച്ചുള്ള വൾവോവാജിനൈറ്റിസ്
- യോനിയിൽ നിന്നോ ലിംഗത്തിൽ നിന്നോ ഉള്ള സ്രവങ്ങൾ
- മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ വേദന
- പതിവ് മൂത്രനാളി അണുബാധ
- ഗുദസംബന്ധമായ പരാതികൾ (വിള്ളലുകൾ, വേദന, രക്തസ്രാവം)

ലൈംഗിക അതിക്രമത്തിന് ഇരയായവർക്കുള്ള മെഡിക്കൽ-ലീഗൽ പരിചരണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വീകരിച്ചത്.

കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി പീഡിപ്പിച്ചതിന്റെ ദീർഘകാല പ്രത്യാഘാതങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടാം [64]

1. അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയാത്തത് [64]
2. ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്
3. മോശം ശരീര പ്രതിച്ഛായ
4. കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ
5. നിയന്ത്രണത്തിന്റെ ആവശ്യകത
6. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം
7. ഹാനികരമായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റം വികസിപ്പിക്കൽ
8. വൈവാഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ
9. സാമൂഹിക വിരുദ്ധ പെരുമാറ്റം
10. പ്രവർത്തനരഹിതമായ കുടുംബ രൂപീകരണം/മോശം രക്ഷാകർതൃത്വം
11. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള ആഘാതം.

ലൈംഗിക പീഡനം സംശയിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടിയോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം

പരിചരിക്കുന്നവർ / അധ്യാപകർ / മാതാപിതാക്കൾ / കൗൺസലർമാർ എന്നിവർക്കായി

കുട്ടിയുടെ വൈകാരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷേമം നിർണ്ണയിക്കാൻ നമുക്ക് സംവേദനക്ഷമതയോടെ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം. ഈ രീതിയിൽ കുട്ടിയിൽ ഭയം, ലജ്ജ, കുറ്റബോധം എന്നിവ ജനിപ്പിക്കാതെ; അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ അകറ്റി നിർത്തുകയോ ചെയ്യാതെ നമുക്ക് സിഎസ്എ വിഷയം ചർച്ച ചെയ്യാൻ കഴിയും.

കുട്ടി പീഡനത്തിന് ഇരയാകുന്നുണ്ടെങ്കിലും കുട്ടി തുറന്നുപറയുന്നില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഈ വിഷയം ഇങ്ങനെ കൂടുതൽ അന്വേഷിക്കാൻ കഴിയും:

സ്വകാര്യമായി, ഒരു സാധാരണ സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടിയുമായി ഒരു സംഭാഷണം നടത്തുക

1. **കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെയും വൈകാരിക ക്ഷേമത്തെയും കുറിച്ച് .**
   ചോദിക്കുക നിങ്ങൾക്ക് പൊതുവെ എങ്ങനെ തോന്നുന്നു ? നിങ്ങൾക്ക് മിക്കപ്പോഴും സന്തോഷമോ, സുഖമോ, ശാന്തതയോ തോന്നുന്നുണ്ടോ ? പരിഭ്രാന്തിയോ അസ്വസ്ഥതയോ തോന്നുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങൾക്ക് അസന്തുഷ്ടിയോ സങ്കടമോ തോന്നുന്നുണ്ടോ?

   ഭയമോ? വിഷമമോ? ചിലപ്പോൾ സമ്മർദ്ദമോ, പരിഭ്രാന്തിയോ, ഭയമോ തോന്നുന്നുണ്ടോ ? പലപ്പോഴും ? ചില ആളുകളുമായി ?

2. **കുട്ടിക്ക് സ്വയം എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് ചോദിക്കുക.**
   നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നു? നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല കുട്ടിയാണോ അതോ മോശം കുട്ടിയാണോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഒരു വിദ്യാർത്ഥി എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ എത്ര നല്ല കുട്ടിയാണോ അതോ മോശം കുട്ടിയാണോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നു ? ഒരു സുഹൃത്ത് എന്ന നിലയിൽ ? ഒരു കുടുംബാംഗം എന്ന നിലയിൽ ? നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെയും നിങ്ങളുടെ രൂപത്തെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നു? ആളുകൾ - പ്രായമായവരോ സമപ്രായക്കാരോ - നിങ്ങളെ എങ്ങനെ നോക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സ്പർശിക്കുന്നു ?

3. **നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് മുൻനിര ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം.**
ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയിട്ടുണ്ടോ ? നിങ്ങളെ ലജ്ജിപ്പിക്കുകയോ വിഷമിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ട് നിങ്ങൾ ആരോടും അതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചില്ലേ? ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതോ അസ്വസ്ഥതയുള്ളതോ വൃത്തികെട്ടതോ ആയി തോന്നിപ്പിക്കുന്ന സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ പോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ സ്പർശിക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ കാണിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ ? അവർ അറിയപ്പെടുന്ന ആളുകളോ അപരിചിതരോ ആകാം.

4. **കുട്ടിക്ക് സുഖവും ആശ്വാസവും തോന്നിപ്പിക്കാൻ, ഇങ്ങനെ പറയുക**
അത്തരം കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാം, ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഞാൻ കേൾക്കാൻ ഇവിടെയുണ്ട്.

അത് ചെയ്യുക

1. കുട്ടിയോട് പറയുക, “നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ കാര്യങ്ങൾ മൂടി വെക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരുമായി അത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് ഒരു വഴി കണ്ടെത്താൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.”
2. കുട്ടിയോട് പറയുക, “ആരോടും പറയേണ്ടതില്ലെന്ന് അയാൾ പറഞ്ഞേക്കാം, രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുക, കൈക്കൂലി കൊടുക്കുകയോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തേക്കാം. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായി, നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോട് ഇതിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നതാണ് നല്ലത്.”
3. കുട്ടിയോട് പറയുക “നിനക്ക് എന്നോട് പറയാം.”
4. കുട്ടിയോട് പറയുക, “നിനക്ക് ഇത് നേരിടേണ്ടി വന്നതിൽ എനിക്ക് ഖേദമുണ്ട്. എനിക്ക് നിന്നോട് സ്നേഹമുണ്ട്. എനിക്ക് നിന്നിൽ വിശ്വാസമുണ്ട്.”
5. കുട്ടിയുടെ ധൈര്യത്തെ അംഗീകരിക്കുക - “എന്നെ വിശ്വസിച്ച് അതിനെക്കുറിച്ച് എന്നോട് പറഞ്ഞതിന് നന്ദി. അതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ ധൈര്യം ആവശ്യമാണ്.”
6. അത് ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തിയുടെ തെറ്റാണെന്നും അവരുടെ തെറ്റല്ലെന്നും കുട്ടിയോട് പറയുക. “ആ വ്യക്തി കുറ്റക്കാരനാണ്. മുതിർന്നയാളോ / പ്രായമായ വ്യക്തിയോ ഒരു കുറ്റകൃത്യത്തിൽ കുറ്റക്കാരനാണ്. അവർ ചെയ്തതിന് അവർ ഉത്തരവാദികളാണ്. പീഡനം ആദ്യമായി നടന്നപ്പോൾ ആരോടും പറയാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ, അത്തരം പ്രവൃത്തികൾ ആവർത്തിച്ചതിന് ആ വ്യക്തിയുടെ തെറ്റ് ഇപ്പോഴും തുടരുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരു തരത്തിലും ഉത്തരവാദിയല്ല.

ചെയ്യരുത്

1. കുട്ടിയെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയോ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുക - “എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ സഹായത്തിനായി നിലവിളിച്ചില്ല?” “എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ വഴക്കിട്ടില്ല?” ഓർമ്മിക്കുക, അത് ഒരു കുട്ടിയാണെന്നും ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തി സാധാരണയായി കുട്ടിക്ക് അറിയാവുന്നതും വിശ്വസിക്കുന്നതുമായ ഒരു വ്യക്തിയാണെന്നും.
2. കുട്ടിയോട് "ക്ഷമിക്കുക", "മറക്കുക" അല്ലെങ്കിൽ "ക്രമീകരിക്കുക" എന്ന് ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ മറ്റ് മുതിർന്നവരുടെ (കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ, ജീവനക്കാർ) സഹായം തേടാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് കുട്ടിയോട് പറയുക.

3. ലൈംഗിക ഉപദ്രവം വരുത്തിയ വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് സംസാരിക്കുക - "ഈ വ്യക്തിയെപ്പോലുള്ള ആളുകൾ നിരവധി കുട്ടികളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു, പക്ഷേ നിങ്ങൾ അത് ഞങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തിയതിനാൽ ഈ വ്യക്തിയെ തടയാൻ ഞങ്ങൾക്ക് നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും. ഇതിനായി, കുറച്ച് ആളുകളോട് വിശദമായി സംസാരിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. അത് നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമോ?"
4. തെറ്റായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകുക അല്ലെങ്കിൽ "ഞാൻ ഈ വ്യക്തിയെ ജയിലിലേക്ക് അയയ്ക്കും" അല്ലെങ്കിൽ "ഞാൻ രഹസ്യം സൂക്ഷിക്കും, ആരോടും ഇതിനെക്കുറിച്ച് ഒരിക്കലും പറയില്ല" പോലുള്ള പൂർണ്ണ രഹസ്യം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക. നിയമം നിങ്ങൾക്ക് അത്തരമൊരു അവകാശം നൽകുന്നില്ല.

ഒരു കുട്ടി ലൈംഗിക പീഡനത്തെക്കുറിച്ച് തുറന്നുപറഞ്ഞാൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണം

- മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും കാണുക.
- ബാൽ സുരക്ഷ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് കാണുക (വിശദാംശങ്ങൾ പേജ് 20 ൽ).
- കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും കഴിവുള്ള, സഹാനുഭൂതിയുള്ള, പരിശീലനം ലഭിച്ച ഒരു കൗൺസിലറുടെ പിന്തുണ തേടാം. എന്തായാലും, നിങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും കുട്ടിയെ വിശ്വസിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും പരിപാലിക്കാനും കഴിയും.

മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടുക

കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റം, ലക്ഷണങ്ങൾ, നേരിടാനുള്ള കഴിവുകൾ എന്നിവയുടെ വിലയിരുത്തലിനെ ആശ്രയിച്ച്, മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുമായി കൂടിയാലോചിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഗുരുതരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ, സംശയിക്കപ്പെടുന്നതോ സ്വയം ഉപദ്രവിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നതോ ആയ പെരുമാറ്റം എന്നിവ കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന ഇരകളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ വൈദഗ്ധ്യമുള്ള ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനുമായി ഉടനടി കൂടിയാലോചന ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

റിപ്പോർട്ടിംഗ്

നിങ്ങൾക്ക് സ്കൂൾ ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫീസ് / സ്കൂൾ / സ്ഥാപനം / രക്ഷിതാവ് അല്ലെങ്കിൽ പോലീസ് എന്നിവരെ ഇക്കാര്യം അറിയിക്കാം. 2012-ലെ പോക്സോ നിയമം അനുസരിച്ച്, ഒരു കുട്ടി ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെട്ടതായി അറിയുകയോ സംശയിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയും അത് പ്രാദേശിക പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യണം.

വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിയോട് ദുരുപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം

ലൈംഗിക പീഡനം സംശയിക്കുമ്പോൾ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുമായി സംസാരിക്കുക - ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു:

1. കുട്ടികളെ കൗൺസിലിംഗ് ചെയ്യുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന കഴിവുകൾ അടിസ്ഥാനമായി മാറുന്നു. വൈകല്യത്തിലെ വൈവിധ്യവും ഒരു വ്യക്തിയുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് വൈകല്യമുള്ള കുട്ടിയുടെ, അതുല്യമായ സവിശേഷതകളും കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രത്യേക തന്ത്രവുമില്ല.
2. കുട്ടികളുമായി, പ്രത്യേകിച്ച് വൈകല്യമുള്ളവരുമായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ, മുതിർന്നവർക്ക് ക്ഷമയും സംവേദനക്ഷമതയും ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ഈ വ്യക്തികളുടെ ഗ്രൂപ്പിനൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ തയ്യാറാകുകയും വേണം.

3. ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിലും ദുരുപയോഗം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലും മറ്റൊരു സഹപ്രവർത്തകന്റെ പിന്തുണയും ഇൻപുട്ടുകളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. സാധ്യമെങ്കിൽ, വൈകല്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ള എല്ലാ പ്രൊഫഷണലുകളും ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു 'മൾട്ടി-ഡിസിപ്ലിനറി റിസോഴ്സ് ടീം' നിങ്ങളുടെ സ്ഥലത്ത് വികസിപ്പിക്കുക.
4. പ്രത്യേക വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുമായുള്ള ആശയവിനിമയം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് വൈദഗ്ദ്ധ്യം, സംവേദനക്ഷമത, അവബോധം എന്നിവ ആവശ്യമാണ്. പ്രത്യേക വൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെയും കൂടുതൽ വായനയിലൂടെയും നിങ്ങളുടെ ശേഷിയും ആശയവിനിമയ കഴിവുകളും വളർത്തിയെടുക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ഇടപഴകുന്ന കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ വളരെയധികം സഹായിക്കും.

കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ഉപദ്രവിച്ച വ്യക്തിയുമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യുക

കുട്ടിയുടെ വൈകാരികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം പരമപ്രധാനമാണ്, അത് ആദ്യം പരിഗണിക്കണം.

കുറ്റകൃത്യം ചെയ്തതായി ആരോപിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ:

നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാം :

- ""നിങ്ങൾ ഒരു ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യം ചെയ്തതായി ആരോപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്."
- "നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ കുട്ടികളോടോ ഈ കുടുംബം / സ്ഥാപനം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളോടോ ബഹുമാനം കാണിക്കുന്നില്ല."
- "കുട്ടിയിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കുക, ഇനി മുതൽ അവരെ ബന്ധപ്പെടരുത്."
- "സ്ഥാപനത്തിന്റെ നയവും നടപടിക്രമവും നിങ്ങൾ പാലിക്കണം."
- "കുറ്റകൃത്യം പോലീസിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ ഞാൻ നിയമപ്രകാരം ബാധ്യസ്ഥനാണ്."
- "നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം മാറ്റാൻ ആവശ്യമായത് ചെയ്യുക" എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ചേർക്കാം.
- ആരോപിക്കപ്പെട്ട കുറ്റവാളിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തി പരസ്യ പ്രസ്താവന നടത്തരുത്. ഇത് പോലീസിന്റെ / ജുഡീഷ്യറിയുടെ ജോലിയാണ്.

കുട്ടിയുടെ രഹസ്യസ്വഭാവവും നിയമവും മാനിക്കുക

കുട്ടിയുടെ വീണ്ടെടുക്കലിനും നീതി ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ നേരിട്ട് പങ്കാളികളാകുന്ന വ്യക്തികളുമായി മാത്രമേ നമ്മുക്ക് പീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ പങ്കിടാൻ കഴിയൂ.

ബാല സുരക്ഷ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് പരിശോധിക്കുക (വിശദാംശങ്ങൾ പേജ് 20 ൽ).

- പോലീസിൽ എങ്ങനെ, എവിടെ, ആരാണ് റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കേണ്ടത്
- സംഭവത്തിന്റെ അന്വേഷണത്തിൽ പോലീസിനെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം
- നിയമപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി വൈദ്യപരിശോധന
- ഒരു രക്ഷിതാവിന്റെയും സ്കൂളിന്റെയും റോളുകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും
- ഡോക്ടർമാരുടെയും പ്രോസിക്യൂട്ടർമാരുടെയും മാധ്യമങ്ങളുടെയും റോളുകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും.

2012 ലെ പോക്സോ നിയമപ്രകാരമുള്ള ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ

കുറ്റകൃത്യം	ശിക്ഷ (തടവ്)
പീഡന ലൈംഗിക ആക്രമണം (സെക്ഷൻ 3)	10 വർഷം മുതൽ ജീവപര്യന്തം വരെയും പിഴയും (സെക്ഷൻ 4)
16 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടിക്കെതിരായ പീഡന ലൈംഗിക ആക്രമണം (സെക്ഷൻ 4{2})	കുറഞ്ഞത് 20 വർഷം ജീവപര്യന്തം തടവ് വരെ നീട്ടാവുന്നതാണ്, അതായത്, സ്വാഭാവിക ജീവിതത്തിന്റെ ശേഷിപ്പും പിഴയും.
തീവ്രമായ പീഡന ലൈംഗിക ആക്രമണം (സെക്ഷൻ 5)	20 വർഷം ജീവപര്യന്തം തടവ് വരെ നീട്ടാവുന്നതാണ്, അതായത്, സ്വാഭാവിക ജീവിതത്തിന്റെയോ വധശിക്ഷയുടെയോ ശിക്ഷയും പിഴയും ബാക്കി
ലൈംഗിക ആക്രമണം (സെക്ഷൻ 7)	3 വർഷം-5 വർഷം (സെക്ഷൻ 8)
പീഡന ലൈംഗിക ആക്രമണം (സെക്ഷൻ 9)	5 വർഷം-7 വർഷം (സെക്ഷൻ 10)
ലൈംഗിക പീഡനം (സെക്ഷൻ 11)	3 വർഷം (സെക്ഷൻ 12)
കുറ്റകൃത്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടൽ, അതിന്റെ ശിക്ഷ (സെക്ഷൻ 21{1})	6 മാസം വരെ അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും
ഒരു സ്ഥാപനത്തിന്റെയോ കമ്പനിയുടെയോ ചുമതലയുള്ള വ്യക്തി കുറ്റകൃത്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടൽ (സെക്ഷൻ 21{2})	1 വർഷം വരെ അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും
ഒരു വ്യക്തിക്കെതിരെ തെറ്റായ പരാതി അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ (സെക്ഷൻ 22{1})	6 മാസം വരെ അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും
ഒരു കുട്ടിക്കെതിരെ തെറ്റായ പരാതി അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ (സെക്ഷൻ 22{2})	1 വർഷം വരെ അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും
മാധ്യമങ്ങൾ കുട്ടിയെ തിരിച്ചറിയാൻ ഇടയാക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തൽ (സെക്ഷൻ 23{4})	6 മാസം-1 വർഷം അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും
അശ്ലീല ആവശ്യങ്ങൾക്കായി കുട്ടിയെ ഉപയോഗിക്കൽ (സെക്ഷൻ 14{1})	ആദ്യ ശിക്ഷ: കുറഞ്ഞത് 5 വർഷം രണ്ടാമത്തെ / തുടർന്നുള്ള ശിക്ഷ: കുറഞ്ഞത് 7 വർഷവും പിഴയും
ഒരു കുട്ടി ഉൾപ്പെടുന്ന അശ്ലീല വസ്തുക്കളുടെ സംഭരണവും പ്രക്ഷേപണം ചെയ്യാനുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യാതിരിക്കലും/റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാതിരിക്കലും (സെക്ഷൻ 15{1})	കുറഞ്ഞത് 5000 രൂപ പിഴ; രണ്ടാമത്തെ / തുടർന്നുള്ള കുറ്റകൃത്യം: കുറഞ്ഞത് 10000 രൂപ പിഴ
കുട്ടി ഉൾപ്പെടുന്ന അശ്ലീല വസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിക്കൽ പ്രക്ഷേപണം, പ്രചരിപ്പിക്കൽ, പ്രദർശനം അല്ലെങ്കിൽ വിതരണം ചെയ്യൽ (സെക്ഷൻ 15{2})	3 വർഷം വരെ അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും
വാണിജ്യ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഒരു കുട്ടിയെ ഉൾപ്പെടുത്തി അശ്ലീല വസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിക്കൽ (സെക്ഷൻ 15{3})	ആദ്യ ശിക്ഷ: 3 വർഷം-5 വർഷം അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെയോ തുടർന്നുള്ള ശിക്ഷ : 5 വർഷം-7 വർഷം കൂടാതെ പിഴ
പ്രേരണ; കമ്മീഷൻ, ഒഴിവാക്കൽ, സഹായം (സെക്ഷൻ 16)	കുറ്റകൃത്യത്തിനുള്ള ശിക്ഷ (സെക്ഷൻ 17)
കുറ്റം ചെയ്യാനുള്ള ശ്രമവും ശിക്ഷയും (സെക്ഷൻ 18)	ജീവപര്യന്തത്തിന്റെ 1/2 ഭാഗം തടവ് അല്ലെങ്കിൽ കുറ്റകൃത്യത്തിന് ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ തടവ് അല്ലെങ്കിൽ പിഴ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും (സെക്ഷൻ 18)
2019 ലെ പോക്സോ (ഭേദഗതി) നിയമം അനുസരിച്ച് ചില കേസുകളിൽ വധശിക്ഷ ബാധകമായേക്കാം.	

കർണാടക സംസ്ഥാന ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പോളിസി 65 (2016) പ്രകാരം എല്ലാ സ്കൂളുകളും ഇവ ചെയ്യണം:

- ഒരു ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പോളിസി (സിപിപി) സ്വീകരിക്കുക, ഒരു ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ കമ്മിറ്റി (സിപിസി) ഉം ഒരു ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫീസറും (സിപിഒ) ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- സ്കൂളിന്റെ ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പോളിസിയുടെ ഒരു പകർപ്പ് എല്ലാ രക്ഷിതാക്കൾക്കും ജീവനക്കാർക്കും പങ്കിടുക.
- രക്ഷിതാക്കളെയും വിദ്യാർത്ഥി പ്രതിനിധികളെയും ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ കമ്മിറ്റിയിലെ അംഗങ്ങളായി ഉൾപ്പെടുത്തുക..
- അദ്ധ്യാപക, അദ്ധ്യാപകേതര ജീവനക്കാർക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും വേണ്ടി ബാലപീഡനം, ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പോളിസി, പോക്സോ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള സെൻസിറ്റൈസേഷൻ സെഷനുകൾ ക്രമീകരിക്കുക.
- പ്രൈമറി, പ്രീപ്രൈമറി ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ ഗ്രേഡുകളിലെയും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെയും ജീവിത നൈപുണ്യത്തെയും കുറിച്ചുള്ള സെഷനുകൾ ഒരു തുടർച്ചയായ പ്രവർത്തനമായി ക്രമീകരിക്കുക.

പുനഃസ്ഥാപന നീതി (ആർജെ J)

നീതിന്യായ വ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള ഒരു ബദൽ സമീപനമായ പുനഃസ്ഥാപന നീതി, കുറ്റകൃത്യവും തെറ്റും സംസ്ഥാനത്തിനെതിരെയല്ല, ഒരു വ്യക്തിക്കോ സമൂഹത്തിനോ എതിരായ കുറ്റകൃത്യമായി കണക്കാക്കുന്ന നീതിയുടെ ഒരു സിദ്ധാന്തത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. ഇരകൾ ഈ പ്രക്രിയയിൽ സജീവമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. അതേസമയം, കുറ്റവാളികൾ തങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാനും, അവർ ചെയ്ത ദ്രോഹം പരിഹരിക്കാനും - ക്ഷമാപണം നടത്തുക, മോഷ്ടിച്ച സ്വത്ത് തിരികെ നൽകുക, അല്ലെങ്കിൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി സേവനം ചെയ്യുക എന്നിവയിലൂടെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. പങ്കെടുക്കുന്നവർ (ഇരകൾ, കുറ്റവാളികൾ, കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങൾ) മേശകളോ തടസ്സങ്ങളോ ഇല്ലാതെ വട്ടഒരു വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുന്നു. വട്ടവൃത്തത്തിന്റെ ഭൗതിക ഫോർമാറ്റ് പങ്കിട്ട നേതൃത്വം, സമത്വം, ബന്ധം, ഉൾപ്പെടുത്തൽ എന്നിവയെ പ്രതീകപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് എല്ലാവരിൽ നിന്നും ശ്രദ്ധ, ഉത്തരവാദിത്തം, പങ്കാളിത്തം എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. ഇരയ്ക്ക് ഒരു അടച്ചുപൂട്ടലും നീതിബോധവും ലഭിക്കുന്നതിനും കുറ്റവാളി ഭാവിയിലെ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനും ആർജി സമീപനം ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ഒരു കുടുംബ പശ്ചാത്തലത്തിലും പുനഃസ്ഥാപന നീതി നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയും.[66].

കൂടുതൽ വായനയ്ക്കും കാണലിനും വേണ്ടിയുള്ള പട്ടിക

C. കൂടുതൽ വായനയ്ക്കും കാണലിനും വേണ്ടിയുള്ള പട്ടിക

ഓൺലൈനിൽ ലഭ്യമായതും ഉപയോഗപ്രദവുമായ ചില പുസ്തകങ്ങൾ, വെബ്സൈറ്റുകൾ, ഓൺലൈൻ മെറ്റീരിയലുകൾ എന്നിവ ചുവടെ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു :

ഓട്ടിസവും മറ്റ് വൈകല്യങ്ങളും

- അധ്യാപകർ അധ്യാപകർക്ക് പണം നൽകുന്നു - https://www.teacherspayteachers.com/
- നാഷണൽ ഓട്ടിസ്റ്റിക് സൊസൈറ്റി - https://www.autism.org.uk
- TEACCH -ന്റെ ആമുഖത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓട്ടിസം സത്യങ്ങൾ - https://autismtruths.org/pdf/index.php?p=teacch
- ഇന്ത്യാനയിലെ ഓട്ടിസം സൊസൈറ്റി http://www.autismsocietyofindiana.org
- ഓട്ടിസം സംസാരിക്കുന്നു https://www.autismspeaks.org/teacch-0
- TEACCH സ്റ്റാഫിന്റെ ഘടനാപരമായ അദ്ധ്യാപനം - https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/
- ഐറിഷ് ന്യൂട്രീഷൻ ഡയറ്ററ്റിക് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് - https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/491-autism-spectrum-disorders-and-diet-in-children.html
- https://www.teacherspayteachers.com/
- https://www.autism.org.uk
- TEACCH https://autismtruths.org/pdf/index.php?p=teacch
- http://www.autismsocietyofindiana.org
- https://www.autismspeaks.org/teacch-0
- TEACCH - https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/
- https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/491-autism-spectrum-disorders-and-diet-in-children.html

വികാരങ്ങൾ, പെരുമാറ്റം, അവയുടെ മാനേജ്മെന്റ്

- കെയു എന്ന കൻസാസിലെ സർവകലാശാല https://specialconnections.ku.edu/behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools
- സിനാപ്സ് ഓസ്ട്രേലിയയുടെ ബ്രെയിൻ ഇൻജുറി ഓർഗനൈസേഷൻ - https://synapse.org.au/fact_sheet-type/behavioral/
- വിർജീനിയ കോമൺവെൽത്ത് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ ഓട്ടിസം സെന്റർ ഫോർ എഡ്യൂക്കേഷൻ - https://vcuautismcenter.org/resources/factsheets/
- https://specialconnections.ku.edu/behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools
- സിനാപ്സ് https://synapse.org.au/fact_sheet-type/behavioral/
- https://vcuautismcenter.org/resources/factsheets/

പ്രായപൂർത്തിയും ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസവും

- ആരോഗ്യകരമായ ശരീരങ്ങൾ: വൈകല്യമുള്ള പെൺകുട്ടികൾ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു രക്ഷിതാവിന്റെ ഗൈഡ് https://nhfv.org/wp-content/uploads/2013/10/HealthyBodies-Girls-web.pdf
- ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരങ്ങൾ അനുബന്ധം- വൈകല്യമുള്ള ആൺകുട്ടികൾ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ ഗൈഡ് - https://nhfv.org/wp-content/uploads/2013/10/HealthyBodies-Boys-web5.pdf
- അമേസ് www.amaze.org.au - https://www.amaze.org.au/understand-%20autism/life-stages/adolescence/
- പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു സ്ഥലം http://www.oneplaceforspecialneeds.com/
- കുട്ടികളെ വളർത്തൽ - https://raisingchildren.net.au/search?query=puberty
- രക്ഷാകർതൃ വിവരങ്ങളുടെയും ഉറവിടങ്ങളുടെയും കേന്ദ്രം - https://www.parentcenterhub.org/sexed/
- മേരി ഇ. വാൻ ബർഗോണ്ടിൻ, പിഎച്ച്ഡി., ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, ചാപ്പൽ ഹിൽ ടീച്ച് സെന്റർ

കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു

- സംഭാഷണം - https://theconversation.com/what-parents-need-to-know-about-the-signs-of-child-sexual-abuse-113559
- സുരക്ഷിതവും ബുദ്ധിപരവുമായ കുട്ടികൾ- മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള വീഡിയോകളും മറ്റ് ഉറവിടങ്ങളും കുട്ടികൾ, ഗ്രേഡുചെയ്ത വിഭാഗങ്ങളിൽ - https://safersmarterkids.org

  കുട്ടിയുടെ ലൈംഗികദുരുപയോഗത്തിൻറെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ അറിയേണ്ടതെല്ലാം. - https://theconversation.com/what-parents-need-to-know-about-the-signs-of-child-sexual-abuse-113559

ഇന്റർനെറ്റ്, മൊബൈൽ ഫോൺ സുരക്ഷ

- തിങ്ക് യു നോ യു നോ - http://www.thinkuknow.co.ukhttp://www.thinkuknow.co.uk
- ചൽഡ്നെറ്റ് - https://www.childnet.com/resources/be-smart-online/
- കിഡ്സ്ഹെൽത്ത് - https://kidshealth.org/en/parents/tv-habits.html

സാമൂഹിക കഥകൾ

- ഓട്ടിസം സാമൂഹിക കഥകൾ - www.autismsocialstories.com
- എറിനോക് കിഡ്സ് സെന്റർ ഫോർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് - https://www.erinoakkids.ca
- വെബ്സൈറ്റ്: https://goboardmaker.com
- ഓട്ടിസവുമായി നന്നായി ജീവിക്കുക http://livingwellwithautism.com/how_to_use_social_stories/puberty_tips_and_social_stories

കൂടിച്ചേർക്കൽ

നമ്മുടെ ബഹുമുഖ ബുദ്ധിശക്തികൾ

ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിശ്വസിക്കുന്നത് നമുക്ക് പലതരം ബുദ്ധിശക്തിയുണ്ടെന്നാണ്. എല്ലാ വ്യക്തികളിലും എല്ലാ ബുദ്ധിശക്തികളും ഉണ്ട്, എന്നിരുന്നാലും ചില ബുദ്ധിശക്തികൾ മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് വികസിതമാണ്.

നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ അതുല്യമായ ബുദ്ധിശക്തി മിശ്രിതം പരിശോധിക്കുക. ഓരോ ബുദ്ധിശക്തിക്കും കീഴിൽ അഞ്ച് പ്രസ്താവനകൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ശരിയോ ഭാഗികമായി ശരിയോ ആയ പ്രസ്താവനകൾ ടിക്ക് ചെയ്യുക. നൽകിയിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ബുദ്ധിശക്തിയുടെ അടുത്തായി ടിക്കുകളുടെ എണ്ണം നോക്കുക.



ഭാഷാബുദ്ധി

- എനിക്ക് പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്.
- സ്ക്രാബിൾ, ക്രോസ്വേഡ് പോലുള്ള വേഡ് ഗെയിമുകൾ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്
- എനിക്ക് റൈമിംഗ് വാക്കുകൾ ഇഷ്ടമാണ്, പാട്ടുകളുടെ വാക്കുകൾ എളുപ്പത്തിൽ ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയും.
- എന്റെ എഴുത്തിൽ / പ്രസംഗത്തിൽ / ഉപന്യാസങ്ങളിൽ അസാധാരണവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതുമായ വാക്കുകൾ ഞാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- എനിക്ക് ഒരു പുതിയ ഭാഷ എളുപ്പത്തിൽ പഠിക്കാൻ കഴിയും.



ലോജിക്കൽ / ഗണിതബുദ്ധി

- ഗണിതവും ശാസ്ത്രവുമാണ് എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ
- ഞാൻ എന്റെ തലയിൽ എളുപ്പത്തിൽ സംഖ്യകൾ എണ്ണുന്നു.
- ശാസ്ത്രീയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളിൽ എനിക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ട്.
- ലോജിക് പസിലുകൾ ഞാൻ ആസ്വദിക്കുന്നു .
- ഗവേഷണം / പരീക്ഷണങ്ങൾ / വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നത് ഞാൻ ആസ്വദിക്കുന്നു.



സ്പേഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ്

- എനിക്ക് ജിഗ്സോ പസിലുകൾ ഇഷ്ടമാണ് / ഒറിഗാമി (വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിക്കാൻ പേപ്പർ മടക്കൽ) എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.
- വരയ്ക്കാനും പെയിന്റ് ചെയ്യാനും ഡൂഡിൽ ചെയ്യാനും പോസ്റ്ററുകൾ നിർമ്മിക്കാനും ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- ഒരു സ്ഥലത്ത് എത്തുന്നത് പിന്തുടരാനും നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാനും ഞാൻ മിടുക്കനാണ്.
- ഗ്രാഫുകൾ, പൈ ചാർട്ടുകൾ, ബാർ ഡയഗ്രമുകൾ എന്നിവ വായിക്കാൻ എനിക്ക് എളുപ്പമാണ്.
- എന്റെ മനസ്സിൽ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി സങ്കൽപ്പിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും.



ശാരീരിക കൈനസ്തെറ്റിക് ഇന്റലിജൻസ്

- ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും നടക്കാൻ ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു/സംസാരിക്കുമ്പോൾ എന്റെ കൈകളും ശരീരവും ഞാൻ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- നൃത്തവും നാടകവും ഞാൻ ആസ്വദിക്കുന്നു .
- എനിക്ക് ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകൾ കളിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്
- സ്പോർട്സിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.
- മോഡൽ ബിൽഡിംഗ്, ക്രാഫ്റ്റ്, മറ്റ് ഇൻഡോർ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.



സംഗീത ബുദ്ധി

- വായിക്കുമ്പോഴോ ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴോ നടക്കുമ്പോഴോ ഞാൻ പലപ്പോഴും മൂളുകയോ പാടുകയോ ചെയ്യുന്നു.
- ഞാൻ ഒരു സംഗീത ഉപകരണം വായിക്കുന്നു/പാടുന്നു.
- ഞാൻ പലപ്പോഴും സംഗീതം കേൾക്കുന്നു.
- ഒരു പാട്ട് ഈണത്തിലല്ലാത്തപ്പോൾ എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും.
- ടാപ്പിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ ഹമ്മിംഗ് വഴി എന്റെ സ്വന്തം സംഗീത ബീറ്റുകൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.



ഇന്റർപേഴ്സണൽ ഇന്റലിജൻസ്

- ഞാൻ എളുപ്പത്തിൽ സുഹൃത്തുക്കളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- എന്റെ സുഹൃത്ത് സങ്കടപ്പെടുമ്പോൾ എനിക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാകും
- ഒറ്റയ്ക്ക് ജോലി ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ ജോലി ചെയ്യാനാണ് ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.
- ഒരു വൈകുന്നേരം തനിയെ ചെലവഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പമായിരിക്കാനാണ് ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.
- എന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളോടോ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി നിർത്തുന്നതിനുപകരം അവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനാണ് ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.



ഇൻട്രപേഴ്സണൽ ഇന്റലിജൻസ്

- എനിക്ക് എന്നെത്തന്നെ ഇഷ്ടമാണ്
- ഞാൻ എന്റെ ജോലി ചെയ്യുന്നു/ഡെഡ്‌ലൈനുകൾ ഓർമ്മിപ്പിക്കാതെ തന്നെ സൂക്ഷിക്കുന്നു.
- എന്റെ വികാരങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും മറ്റുള്ളവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ സ്വയം പരിഹരിക്കാനാണ് ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.
- വീട്ടിൽ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു സ്ഥലമുണ്ട്, അവിടെ എനിക്ക് ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്.
- എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഞാൻ സന്തുഷ്ടനാണ്.



പ്രകൃതി ബുദ്ധി

- അകത്ത് ഇരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എനിക്ക് പുറത്തായിരിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്.
- വ്യത്യസ്ത സസ്യങ്ങളുടെയും / പക്ഷികളുടെയും / പ്രാണികളുടെയും പേരുകൾ എനിക്കറിയാം.
- സസ്യങ്ങൾ നടുന്നതും നനയ്ക്കുന്നതും പരിപാലിക്കുന്നതും എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.
- എനിക്ക് പ്രകൃതി നടത്തങ്ങളും ട്രെക്കിംഗുകളും ഇഷ്ടമാണ്.
- എനിക്ക് ഒരു വളർത്തുമൃഗത്തെ വളർത്താൻ ആഗ്രഹമുണ്ട്/ മുറിവേറ്റതോ രോഗികളോ ആയ മൃഗങ്ങളെ



ആത്മീയ ബുദ്ധി

- എന്റെ ഊർജ്ജം സാർവത്രിക ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു.
- എല്ലാം ശാസ്ത്രം വിശദീകരിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു.
- ദൈവം / ആത്മാവ് / ആത്മാവ് എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ചിന്തിക്കുകയും അത്ഭുതപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എനിക്ക് ബോധത്തെക്കുറിച്ച് അത്ഭുതമുണ്ട്.
- നമ്മളെല്ലാവരും തമ്മിൽ പാരസ്പര്യവും ബന്ധപ്പെട്ടുമിരിക്കുന്നുവെന്നും എനിക്ക് തോന്നുന്നു.

ചില ബുദ്ധിശക്തികൾ സ്വാഭാവികമായും ഓരോ വ്യക്തിയിലും മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ നന്നായി വികസിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, പരിശീലനത്തിലൂടെ നമുക്ക് ഓരോ ബുദ്ധിശക്തിയും കൂടുതൽ വികസിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. എന്നിരുന്നാലും, ഒരു വ്യക്തിക്ക് എല്ലാ ബുദ്ധിശക്തിയും അവരുടെ പൂർണ്ണ ശേഷിയിലേക്ക് വികസിപ്പിക്കുക എന്നത് മിക്കവാറും അസാധ്യമായിരിക്കും. ഓരോ ബുദ്ധിശക്തിയും നിരവധി തൊഴിലുകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. നമ്മുടെ അതുല്യമായ ബുദ്ധിശക്തിയിലൂടെ നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉപയോഗപ്രദമായ എന്തെങ്കിലും സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും.

ചില സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങളിലെ പോഷക ഉള്ളടക്കം

ഭക്ഷണം 100 ഗ്രാം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഭാഗം	ഇരുമ്പ് മില്ലിഗ്രാം	കാൽസ്യം % ൽ	പ്രോട്ടീൻ മില്ലിഗ്രാം % ൽ
മേത്തി സാഗ് / ഉലുവ	16.5	400	4
പുദിന / പുതിന	16.0	200	5
മുരിങ്ങയില	25.5	440	4
ചൗലൈ സാഗ്, അമരന്തസ് / ചൈന ചീര	25.5	400	4
പാലക് സാഗ് / ചീര	2.8	230	25
മുങ്ങ്ഫാലി / നിലക്കടല	3.8	230	25
ബദാം / ബദാം	4.5	230	21
ഖജൂർ / ഈത്തപ്പഴം	7.7	87	12
കിഷ്മിഷ് / ഉണക്കമുന്തിരി	10.5	1150	20
എള്ള് / എള്ള്	15.0	1150	43
സോയാബീൻ	11.5	248	21
ശുദ്ധീകരിച്ച ഗോതമ്പ്	2.5	23	11
ഗോതമ്പ് മുഴുവൻ	2.9	40	11
അരി അരിഞ്ഞത്	0.9	23	7
ബംഗാൾ ഗ്രാം	3.3	134	20

ഉഴുന്ന്	7.3	124	24
ഗ്രീൻ ഗ്രാം	7.3	124	24
ചുവന്ന പയർ	6.1	120	23
കിഡ്നി ബീൻസ്	3.0	60	22
പാൽ	0.3	120	3
തൈര്	0.6	120	3
ചീസ് ഒരു കഷണം 20 ഗ്രാം	0.3	60	8
റാഗി 100 ഗ്രാം	3.4	344	8
മുട്ട, ചിക്കൻ 50 ഗ്രാം	1.3	13	11
മത്സ്യം	1.4-3.0	300-4000	-

ഉറവിടം : ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷക മൂല്യം, നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷൻ, ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച്[67]

ഡയറ്ററി കാൽസ്യം

ഭക്ഷ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ 100 ഗ്രാം	**കാൽസ്യത്തിന്റെ അളവ് ഗ്രാമിൽ**
റാഗി	344
രാജ്മ	260
സോയാബീൻ	240
അമരന്ത് ഇല	400
മുരിങ്ങയില	440
ഉലുവ ഇല	400
താമരയുടെ തണ്ട് ഉണങ്ങിയത്	405
എരിവ് വിത്തുകൾ	1150
മത്സ്യം	300-4000
പാൽ (എരുമ)	210
പാൽ (പശു)	120
പനീർ (എരുമ)	480

കുട്ടികൾക്കുള്ള ചില ദൈനംദിന പോഷക ആവശ്യകതകൾ

പ്രായം അനുസരിച്ച്	കാൽസ്യം മില്ലിഗ്രാം	ഇരുമ്പ് മില്ലിഗ്രാം	പ്രോട്ടീൻ ഗ്രാം	കലോറി
7-9	400-500	26.00	41	1950
ആൺകുട്ടികൾ	600-700	34.20	54	2190
പെൺകുട്ടികൾ	500-600	16.90	57	1970

പ്രവർത്തന പുസ്തകം

മൊഡ്യൂൾ 1

പ്രവർത്തന പുസ്തകം

എൻറെ കഴിവുകളും പെരുമാറ്റവും

പ്രവർത്തനം 1

എനിക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളും കഴിവുകളും ഉണ്ട് ME പുസ്തകം

ലക്ഷ്യം

1. കുട്ടികളുടെ ആത്മാഭിമാനം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക.
2. കുട്ടികൾക്കുള്ള നിരവധി കഴിവുകളെയും യോഗ്യതകളേയും കുറിച്ച് നല്ല രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാൻ സഹായിക്കുക, അത് അവരെ സ്പെഷ്യലും അതുല്യവുമാക്കുന്നു.

ആശയം

ആത്മാഭിമാനം എന്നത് ഒരു വ്യക്തി സ്വയം എങ്ങനെ കാണുന്നുവെന്നും ആ പ്രതിച്ഛായയെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്നും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു കുട്ടി താൻ ചെയ്യാൻ പഠിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിൽ മിടുക്കനാണെങ്കിൽ, അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ അവർ കാണിക്കുന്ന എല്ലാ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിലമതിക്കപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ; കുട്ടി സ്വയം നന്നായി ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. കുട്ടി യോഗ്യനാണെന്ന് തോന്നുകയും ഉയർന്ന ആത്മാഭിമാനം വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ കുട്ടിക്കും അവരുടേതായ അതുല്യമായ കഴിവുകളുണ്ട്. അവരുടെ ബുദ്ധിശക്തിയെയും കഴിവുകളെയും കുറിച്ച് അവർക്ക് തോന്നുന്ന വികാരങ്ങൾ അവരുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. മുതിർന്നവരെന്ന നിലയിൽ, കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളും ശക്തികളും തിരിച്ചറിയാനും മനസ്സിക്കാനും അതുവഴി അവരുടെ ആത്മബോധവും ആത്മാഭിമാനവും വളർത്തിയെടുക്കാനും നമുക്ക് സഹായിക്കാനാകും. അഭിനന്ദനം ഒരു കുട്ടിയുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ വ്യക്തമായി വളർത്തുന്നു. പെരുമാറ്റം, മനോഭാവം, കഴിവുകൾ, ബുദ്ധിശക്തി എന്നിങ്ങനെ എടുത്തുകാണിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ വിവിധ വശങ്ങളുണ്ട്.

ഹാർവാർഡ് സർവകലാശാലയിലെ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഹോവാർഡ് ഗാർഡ്നർ, ഏഴ് ബുദ്ധിശക്തികളുടെ ഒരു പട്ടിക രൂപപ്പെടുത്തി - ഭാഷാപരമായ, ലോജിക്കൽ-ഗണിതശാസ്ത്ര, സംഗീത, സ്പേഷ്യൽ, ശാരീരിക-കൈനസ്തെറ്റിക്, ഇന്റർപേഴ്സണൽ, ഇൻട്രാപേഴ്സണൽ. പിന്നീട് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ രണ്ടെണ്ണം കൂടി ചേർത്തു - നാച്ചുറലിസ്റ്റിക്കും, ആത്മീയ ബുദ്ധിയും. ഈ 9 ബുദ്ധിശക്തികളും സ്വതന്ത്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. അവ ഒരേ സമയം ഉപയോഗിക്കുകയും ആളുകൾ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുമ്പോഴോ

മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും എന്ന നിലയിൽ, പലതരം ബുദ്ധിശക്തികളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയും. നമ്മിൽ ഓരോരുത്തർക്കും സവിശേഷമായ ബുദ്ധിശക്തികളുടെ മിശ്രിതമുണ്ട്, അത് ചില മേഖലകളിൽ നമ്മെ അസാധാരണമാംവിധം മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, ചില മേഖലകളിൽ അത്ര മികച്ചതല്ല. നമ്മുടെ തലച്ചോറിന്റെ ഘടനയെയും ബുദ്ധിശക്തിയെയും ആശ്രയിച്ച്, വിവിധ കഴിവുകളിൽ നമുക്ക് നമ്മുടെതായ ശക്തികളും ബലഹീനതകളും ഉണ്ട്. നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ അതുല്യമായ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്താനും അവരുടെ ശക്തികളെ അഭിനന്ദിക്കാനും, അവരുടെ കഴിവുകൾ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും.

മൾട്ടിപ്പിൾ ഇന്റലിജൻസ് സിദ്ധാന്തം 22 വഴി, പ്രത്യേക ശക്തികളുള്ള ഒരു കുട്ടി ആ ബുദ്ധിശക്തികൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി പഠിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെ ഒരാൾക്ക് ഒരു കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്, ശക്തമായ ശാരീരിക-കൈനസ്തെറ്റിക് ബുദ്ധിശക്തിയുള്ള ഒരു കുട്ടി അനുകരിക്കുന്നതിലൂടെയും, ചുറ്റിനടക്കുന്നതിലൂടെയും, ആശയങ്ങൾ അഭിനയിച്ചുകൊണ്ടും നന്നായി പഠിക്കും.

കഴിവുകളും നൈപുണ്യങ്ങളും കൂടാതെ, ഒരു കുട്ടിയിലോ മുതിർന്നവരിലോ ഒരാൾക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന ഗുണങ്ങൾ പരിധിയില്ലാത്തതാണ്. ഗുണങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയെയും അതുല്യനും, സ്പെഷ്യലും, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തനുമാക്കുന്നു. നാം അവരുടെ ഗുണങ്ങളെ വിലമതിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ തിളങ്ങുന്നു.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

ME പുസ്തകം

- പേജ് 7 - എന്റെ ഗുണങ്ങൾ
- പേജ് 8, 9, 10 : എന്റെ കഴിവുകൾ

മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും നിർദ്ദേശങ്ങൾ

എന്റെ കഴിവുകൾ

'ME പുസ്തകത്തിൽ' 'എന്റെ കഴിവുകൾ' വിഭാഗത്തിനായി 3 ഷീറ്റുകൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ആസ്വദിക്കുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന്റെയും നന്നായി ചെയ്യുന്നതിന്റെയും ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കുക. ചിത്രങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതിരിക്കാൻ, ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അലങ്കോലവും പശ്ചാത്തലവും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. അർത്ഥം വ്യക്തമായി നൽകുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഓരോ ബുദ്ധി തരത്തിൽ നിന്നും ഒന്നോ രണ്ടോ ചിത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നൽകിയിരിക്കുന്ന പേജുകളിൽ ഒട്ടിക്കുക. ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുമ്പോൾ, എംഇ ബുക്കിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഒട്ടിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കുട്ടിയുടെ ഏറ്റവും പുതിയ ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുക.

ബുദ്ധിയുടെ തരം അനുസരിച്ച് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക്, മൊഡ്യൂൾ 1 ലെ 'എന്റെ കഴിവുകളും പെരുമാറ്റവും' എന്ന പ്രധാന വിഭാഗം കാണുക.

എന്റെ ഗുണങ്ങൾ

ഗുണങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് പെരുമാറ്റ രീതികളാണ്. ഗുണങ്ങൾ അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. ചില ഗുണങ്ങൾ താഴെ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലെ ഗുണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും അവരെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക, അവരുടെ ആത്മാഭിമാനം മെച്ചപ്പെടുത്തുക. ആ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ചിത്രങ്ങൾ എടുത്ത് ME ബുക്കിൽ' നൽകിയിരിക്കുന്ന ഷീറ്റുകളിൽ ഒട്ടിക്കുക.

ഗുണങ്ങളുടെ ഉദാഹരണം - സന്തോഷം, ആകർഷകത്വം, സഹായകത്വം, ശാന്തത, ശക്തൻ, സർഗ്ഗാത്മകത, ധൈര്യശാലി, ശാന്തത, നർമ്മം, കഠിനാധ്വാനം, സൗഹൃദം, കരുതൽ

'ME ബുക്ക്' എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം, കുട്ടികളുടെ ആത്മാഭിമാനവും ആത്മാഭിമാനവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അവരെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം

1. പതിവായി (ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ) കുട്ടിയുമൊത്തുള്ള ചിത്രങ്ങൾ നോക്കാൻ എംഇ ബുക്ക് ഉപയോഗിക്കുക. ചിത്രങ്ങളിലേക്ക് ചൂണ്ടി അവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. ചിത്രങ്ങളിൽ അവർ എന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഒരു വാക്കാലുള്ള കുട്ടിയോട് പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, വാക്കേതര കുട്ടിയോട് ചിത്രത്തിലേക്ക് ചൂണ്ടി അവർ എന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടുക

2. സംസാരിക്കുമ്പോൾ, പോസിറ്റീവ് ഭാഷയും ആംഗ്യങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക, കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കുന്നത് തുടരുക, അങ്ങനെ അവർക്ക് നല്ലതായി തോന്നുകയും ആ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഉദാഹരണങ്ങൾ: "നോക്കൂ, നീ ഈ ചിത്രം വരയ്ക്കുന്നു. നിന്റെ ചിത്രങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന നിറങ്ങൾ എനിക്കിഷ്ടമായി" / "നീ ഈ പൂവ് വരച്ച രീതി എനിക്കിഷ്ടമായി." / "നീ ഫുട്ബോൾ കളിക്കുന്നു. നീ പന്ത് നന്നായി തട്ടുന്നു നീ ശക്തനാണ്!" / "നിങ്ങൾ വളരെ സന്തോഷമുള്ളവരായി കാണപ്പെടുന്നു!" / "നീ സഹായമനസ്കയാണ്! എല്ലാവരും നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു, അത് മൂലം നിന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു."

പ്രവർത്തനം 2
കുട്ടികൾക്ക് പലതരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും

ലക്ഷ്യം

പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും പലതരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് കുട്ടിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക.

ആശയം

ഓരോ വ്യക്തിയും പ്രത്യേകതയുള്ളവനാണ്, പ്രത്യേക കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഒരു പെൺകുട്ടിയോ ആൺകുട്ടിയോ ആകുന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനം അതാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരുപോലെ മനുഷ്യനാണ്. ഒരു ലിംഗഭേദമോ ലിംഗവ്യത്യാസമോ മറ്റേതെങ്കിലുമോ ലിംഗഭേദത്തെക്കാളോ ലൈംഗികതയെക്കാളോ ശ്രേഷ്ഠമോ താഴ്ന്നതോ അല്ല.

പെൺകുട്ടികളും ആൺകുട്ടികളും ഒരുപോലെ ബുദ്ധിയുള്ളവരാണ്, അവർക്ക് നിരവധി ഗുണങ്ങളുണ്ട്. അവർ കഴിവുള്ളവരാണ്, അവർക്ക് ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തും ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഒരു കുട്ടിക്ക് വളരുമ്പോൾ ഏത് തൊഴിലും ഏറ്റെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയും. അത് വ്യക്തിപരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പിന്റെയും താൽപ്പര്യത്തിന്റെയും കാര്യമാണ്. ഡോക്ടർമാർ, അധ്യാപകർ, പൈലറ്റുമാർ, പോലീസ്, വീട്ടുജോലിക്കാർ, തയ്യൽക്കാർ, പാചകക്കാർ, ശാസ്ത്രജ്ഞർ, നർത്തകർ, കലാകാരന്മാർ, ഡ്രൈവർമാർ, ശിശു പരിചരണക്കാർ, നഴ്സുമാർ - ഏത് ലിംഗത്തിലും വർഗ്ഗത്തിലും ഉള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ആകാം.

ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഒരു സ്ക്രാപ്പ്ബുക്ക് ഉണ്ടാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച ലാമിനേറ്റഡ് കാർഡുകളുടെ ഒരു കൂട്ടം ഉപയോഗിക്കുക
2. മാസികകൾ, പത്രങ്ങൾ, മറ്റ് അച്ചടി മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് മുറിച്ച ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു സ്ക്രാപ്പ്ബുക്ക് ഉണ്ടാക്കുക.
3. വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ആൺകുട്ടികളുടെയും പെൺകുട്ടികളുടെയും ചിത്രങ്ങളുള്ള ലാമിനേറ്റഡ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
4. വ്യത്യസ്ത തൊഴിലുകളിലുള്ള ആളുകളുടെ പിക്ചർ കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. കാർഡുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായും സോർട്ടിംഗ് കാർഡുകളായും ഉപയോഗിക്കാം.
5. ഒരു കാർഡ്ബോർഡ് ഷൂ ബോക്സ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ട്രേ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു സോർട്ടർ ബോക്സ് ഉണ്ടാക്കുക. അതിനെ രണ്ട് അറകളായി വിഭജിച്ച് ഓരോന്നിനും ആൺകുട്ടി/പെൺകുട്ടി എന്ന് ലേബൽ ചെയ്യുക.

പഠനം സുഗമമാക്കുന്നു

ഘട്ടം 1

1. വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കുട്ടികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ കാണിക്കുക, അവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. ചിത്രം കാണിക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടിയോട് ചോദിക്കാം. ഒരു സംസാരിക്കാത്ത കുട്ടിയോട് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.

2. രണ്ട് കമ്പാർട്ടുമെന്റുകളുള്ള സോർട്ടർ ബോക്സ് ഉപയോഗിക്കുക, ഒരു കമ്പാർട്ടുമെന്റിനെ "പെൺകുട്ടികൾ" എന്നും മറ്റൊന്നിനെ "ആൺകുട്ടികൾ" എന്നും ലേബൽ ചെയ്യുക. ചിത്രങ്ങൾ ഈ രണ്ട് വിഭാഗങ്ങളായി അടുക്കുന്നതിന് കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.
3. കുട്ടി ഒരു ആക്ടിവിറ്റി കാർഡ് എടുക്കുമ്പോൾ, 'ആൺകുട്ടി സൈക്ലിംഗ്' എന്ന് പറയുക, അടുത്തത് മറ്റേ ലിംഗത്തിലുള്ള കുട്ടിയുടെ അനുബന്ധ കാർഡ് ആയിരിക്കണം, അത്, ഒരു 'പെൺകുട്ടി സൈക്ലിംഗ്' ആണ്.
4. അതുപോലെ എല്ലാ കാർഡുകളും അടുക്കുക, ഓരോ തവണയും ചിത്രത്തിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടി പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഘട്ടം 2

1. വളർന്നുവരുന്നതിനെക്കുറിച്ചും നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വളരുമ്പോൾ എന്തായിത്തീരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് ചോദിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചും നിങ്ങളുടെ തൊഴിലിനെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുക. കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. വ്യത്യസ്ത ലിംഗത്തിലുള്ള ആളുകൾ വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്, പാത്രങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കൽ, തറ തുടയ്ക്കൽ, വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകൽ, പൊടി തുടയ്ക്കൽ, പാചകം തുടങ്ങിയ വീട്ടുജോലികൾ. എല്ലാ ലിംഗത്തിലുള്ളവർക്കും എല്ലാത്തരം ജോലികളും ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന വസ്തുത ഊന്നിപ്പറയുക.
2. വിവിധ തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന പുരുഷന്മാരുടെയും സ്ത്രീകളുടെയും ചിത്രങ്ങളുള്ള ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ കാണിക്കുക.
3. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി തരംതിരിക്കൽ പ്രവർത്തനം നടത്തുക, വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പുരുഷന്മാരെയും സ്ത്രീകളെയും വെവ്വേറെ തരംതിരിക്കുക. ആളുകൾക്ക് അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ആകാമെന്നും അവരുടെ ലിംഗഭേദം പരിഗണിക്കാതെ അവർക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ള ഏത് തൊഴിലും തിരഞ്ഞെടുക്കാമെന്നും മനസിലാക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 3

എൻറെ ശരീരം വളരുന്നത് സഹായിക്കാൻ എനിക്കാവും

ലക്ഷ്യം

1. ശരീരത്തെയും തലച്ചോറിനെയും ആരോഗ്യകരവും ശക്തവുമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയെ അനാരോഗ്യകരവും ദുർബലവുമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും കുട്ടിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക.
2. ശരീരത്തിനും തലച്ചോറിനും ഗുണകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കുട്ടിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക.

ആശയം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും തലച്ചോറിലും വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയെ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ പ്രേരിപ്പിക്കും.

ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകൾ, സ്പോർട്സ്, കല, കരകൗശല വസ്തുക്കൾ, വായന, പാട്ട്, സംഗീതോപകരണങ്ങൾ വായിക്കൽ, ബോർഡ് ഗെയിമുകൾ, പസിലുകൾ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തന ഓപ്ഷനുകളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കാൻ കഴിയും, ഇത് നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെയും ശരീരത്തെയും ആരോഗ്യകരവും ശക്തവുമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെയും, ശരിയായി ഉറങ്ങുന്നതിലൂടെയും, വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും, നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും തലച്ചോറിനെയും സജീവവും ആരോഗ്യകരവുമായി നിലനിർത്താൻ നമുക്ക് കഴിയും.

ദീർഘനേരം കമ്പ്യൂട്ടർ, ടിവി കാണുന്നത്, ഐപാഡ്, മൊബൈൽ ഗെയിമുകൾ തുടങ്ങിയ ഉദാസീനമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രതികൂല ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ എന്നിവ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കും. പേശികളെപ്പോലെ, നമ്മുടെ തലച്ചോറിനും ജാഗ്രതയും സജീവവുമായി തുടരാൻ ശരിയായ വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

- ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തരംതിരിക്കൽ.
- ഓരോ വിഭാഗത്തിലെയും ലാമിനേറ്റഡ് കാർഡുകൾ.
- കാർഡുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായും തരംതിരിക്കൽ കാർഡുകളായും ഉപയോഗിക്കാം.

പഠനം സുഗമമാക്കുന്നു

ഘട്ടം 1

1. നൽകിയിരിക്കുന്ന കാർഡുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായി ഉപയോഗിക്കുക. പ്രത്യേക പ്രവർത്തനം വിശദീകരിക്കുക. ഓരോ കാർഡും വാമൊഴിയായി ലേബൽ ചെയ്യുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക. സംസാരിക്കാത്ത കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ, ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനും വാമൊഴിയായി ഉറക്കെ ലേബൽ ചെയ്യാനും അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, വ്യായാമം, പെയിന്റിംഗ്, പാട്ട് (ആക്ഷൻ വാക്കുകൾ).
2. ഓരോ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും ഒരു ചെറിയ വിവരണം നൽകുക. ഉദാഹരണങ്ങൾ : വ്യായാമം - വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് എന്റെ ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്, അത് എന്റെ എല്ലുകളും പേശികളും ശക്തമാക്കുന്നു.

3. ടിവി കാണുന്നത്, മൊബൈലിലോ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ ദീർഘനേരം ഗെയിമുകൾ കളിക്കുന്നത് പോലുള്ള അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, തലച്ചോറിലും ശരീരത്തിലും അവയുടെ പ്രതികൂല ഫലം വിശദീകരിക്കുന്നതിന് കാർഡുകൾ കാണിച്ച് ഒരു ചെറിയ വിവരണം നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ടിവി കാണുന്നത് നമ്മുടെ തലച്ചോറിന് നല്ലതല്ല, അത് നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെ മടിയന്മാരും നിഷ്ക്രിയരുമാക്കുന്നു.
4. ഓരോ വിഭാഗത്തിലെയും കുറച്ച് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക - 3-4 എണ്ണം വീതം. തുടർച്ചയായി ഒരു ആഴ്ച (എല്ലാ ദിവസവും) പ്രവർത്തിക്കുക, വരും ആഴ്ചയിൽ ഓരോ വിഭാഗത്തിലെയും രണ്ട് കാർഡുകൾ കൂടി ചേർക്കുക. കുട്ടി ആശയം മനസ്സിലാക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പ്രവൃത്തി ദിവസങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക (അതായത്, പ്രത്യേക പ്രവർത്തന ചിത്രം ലേബൽ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക). കുട്ടി വേഗത്തിൽ പഠിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, തുടർന്നുള്ള ആഴ്ചകളിൽ കൂടുതൽ കാർഡുകൾ ചേർക്കുന്നത് തുടരുക.
5. കുട്ടി തന്റെ ദിനചര്യയിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ആക്റ്റിവിറ്റി കാർഡുകളെ ബന്ധപ്പെടുത്തുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കുട്ടി ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുമ്പോൾ, കുട്ടിയെ 'വായന' കാർഡ് കാണിച്ച് അത് ലേബൽ ചെയ്യുക. കുട്ടി കളിക്കാൻ പോകുമ്പോൾ, 'ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകൾ / പ്രത്യേക സ്പോർട്സ്' ആക്റ്റിവിറ്റി കാർഡ് കാണിക്കുക.

ഘട്ടം 2

1. കുട്ടിക്ക് കുറഞ്ഞ പ്രോംപ്റ്റുകൾ / സൂചനകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആക്റ്റിവിറ്റി കാർഡുകൾ ലേബൽ ചെയ്യാനോ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനോ കഴിയുമ്പോൾ സോർട്ടിംഗ് ആക്റ്റിവിറ്റി ഏറ്റെടുക്കാം. പകരമായി, കുട്ടിക്ക് ലേബൽ ചെയ്യാനോ പോയിന്റ് ചെയ്യാനോ കഴിയുമോ എന്നത് പരിഗണിക്കാതെ ലേബലിംഗ് ഫ്ലാഷ് കാർഡ് പ്രവർത്തനത്തോടൊപ്പം ഇത് ചെയ്യാനും കഴിയും.
2. 'ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ', 'അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ' എന്നീ രണ്ട് കമ്പാർട്ടുമെന്റുകളുള്ള ഒരു സോർട്ടർ ബോക്സ് നിർമ്മിക്കുക. സോർട്ടർ ബോക്സ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, കുട്ടിയോട് ഒരു കാർഡ് എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, അത് ലേബൽ ചെയ്യുന്നതിൽ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ശരിയായ കമ്പാർട്ടുമെന്റിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക - ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ / അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. വയ്ക്കുമ്പോൾ അത് ആ കമ്പാർട്ടുമെന്റിൽ വയ്ക്കുന്നതിന്റെ യുക്തി വിശദീകരിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകൾ - ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനം (എന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്) - അവ എന്റെ ശരീരത്തെ സജീവവും ശക്തവുമാക്കുന്നു. വായന - ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനം - ഇത് എന്റെ തലച്ചോറിനെ സജീവവും ആരോഗ്യകരവുമാക്കുന്നു.
3. തുടക്കത്തിൽ കുട്ടിയെ പിശകുകൾ വരുത്താതെ പ്രോംപ്റ്റുകൾ / സൂചനകൾ ഉപയോഗിച്ച് പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കുക. കുട്ടി സ്വതന്ത്രമായി പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതുവരെ ക്രമേണ പ്രോംപ്റ്റുകൾ / സൂചനകൾ കുറയ്ക്കുക.

ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ / എന്റെ ശരീരത്തിനും തലച്ചോറിനും നല്ലതായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ	**അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ / ശരീരത്തിനും തലച്ചോറിനും നല്ലതല്ലാത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ**
വ്യായാമം	ടിവി കാണുന്നത്
ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകളും സ്പോർട്സും	മൊബൈൽ ഗെയിമുകൾ
വായന	കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകൾ
ചിത്രരചനയും നിറംകൊടുക്കലും	
പാട്ട്, സംഗീതോപകരണം വായിക്കൽ	
ഇൻഡോർ ഗെയിമുകൾ / ബോർഡ് ഗെയിമുകൾ / പസിലുകൾ/ഗണിതം ചെയ്യൽ	

പ്രവർത്തനം 4

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ചുകൊണ്ട് ഞാൻ എന്റെ ശരീരം ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നു

ലക്ഷ്യം

1. **ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ ഭക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക**
2. **കഴിക്കാൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തമാക്കുക.**

ആശയം

പോഷകങ്ങൾ, ജങ്ക് ഫുഡുകൾ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്നത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ ഒരു വ്യക്തിയെ സ്വാധീനിക്കും. കുട്ടികളെ അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥാവകാശം ഏറ്റെടുക്കാനും ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുകയും വളരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം. പുതുതായി തയ്യാറാക്കിയ മിക്ക ഭക്ഷണങ്ങളും, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ്, പാൽ, സലാഡുകൾ മുതലായവ പോഷകസമൃദ്ധവും നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യകരവും ശക്തവുമായി നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ, പാക്കേജുചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, ചിപ്സ്, കോളകൾ തുടങ്ങിയ വറുത്ത ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ എല്ലുകളുടെയും പേശികളുടെയും വളർച്ചയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നില്ല.

അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ദോഷം വരുത്തുന്നതിനാൽ അവ ഒഴിവാക്കാം. വിശദമായ വായനയ്ക്കും വിവരങ്ങൾക്കും സെക്ഷൻ 1, പേജ് 44-48 കാണുക.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

ആരോഗ്യകരമായ / അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പ്രവർത്തനം: ഓരോ വിഭാഗത്തിലെയും 8-10 ലാമിനേറ്റഡ് കാർഡുകൾ. കാർഡുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായും സോർട്ടിംഗ് കാർഡുകളായും ഉപയോഗിക്കാം.

രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഈ തരംതിരിക്കലിനും ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ ഭക്ഷണ ആശയങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു കൂട്ടം ചിത്ര കാർഡുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. നൽകിയിരിക്കുന്ന സെറ്റിൽ നിന്ന്, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പരിചിതവും ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയുന്നതുമായവ ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന, പരിചിതമായ, നിങ്ങൾ അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ നിന്ന് പരിചയപ്പെടുത്താനോ നീക്കം ചെയ്യാനോ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളുടെ ചിത്രങ്ങളുള്ള കൂടുതൽ കാർഡുകൾ നിങ്ങൾക്ക് തയ്യാറാക്കാം. ചിത്രങ്ങൾ അടുക്കുന്നതിന്, തുടക്കത്തിൽ ഒരു സോർട്ടർ ബോക്സ് ഉപയോഗിക്കുക.

പിന്നീടുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ഒരു ഫയൽ ഫോൾഡർ ഒരു വ്യതിയാനമായും ഉപയോഗിക്കാം.

പഠനം സുഗമമാക്കുന്നു

ഘട്ടം 1

1. ഭക്ഷണ ചിത്ര കാർഡുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായി ഉപയോഗിക്കുകയും അവയെ തിരിച്ചറിയുന്നതിലും ലേബൽ ചെയ്യുന്നതിലും കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. വാക്കേതര കുട്ടികളോട് പേരിട്ട ഭക്ഷണ ചിത്ര കാർഡ് പോയിന്റ്/പിക്ക് ചെയ്ത് നൽകാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.
2. ഭക്ഷണ ചിത്രങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും ലേബൽ ചെയ്യാനും കുട്ടിയെ സഹായിക്കുമ്പോൾ, ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക - അത് ആരോഗ്യകരമാണോ കഴിക്കാൻ നല്ലതാണോ അതോ വളരെ ആരോഗ്യകരമല്ലേ അതോ പതിവായി അല്ലെങ്കിൽ വലിയ അളവിൽ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ലേ എന്നോ. കുട്ടിയുടെ ധാരണാശേഷിക്കും സഹിഷ്ണുതയ്ക്കും അനുസൃതമായി ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുക. സംസാരിക്കാത്ത കുട്ടികൾ വളരെയധികം വാക്കാലുള്ള ഭാഷയിൽ സംഭ്രമിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. അതിനാൽ സന്ദേശം വ്യക്തമായി അറിയിക്കാൻ കുറഞ്ഞ വാക്കാലുള്ള പ്രയോഗം ഉപയോഗിക്കുക.
3. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങളെ ആരോഗ്യകരവും ശക്തവുമായ ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക.
4. കുട്ടിക്ക് അവയെ തിരിച്ചറിയാനും ലേബൽ ചെയ്യാനും കഴിയുന്നത് വരെ (75% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ) ഫ്ലാഷ് കാർഡ് പ്രവർത്തനം സ്ഥിരമായി ചെയ്യുക.

ഘട്ടം 2

1. മൂന്ന് ട്രേകളോ കമ്പാർട്ടുമെന്റുകളോ ഉള്ള ഒരു സോർട്ടർ ബോക്സ് ഉപയോഗിക്കുക. രണ്ട് കമ്പാർട്ടുമെന്റുകൾ ലേബൽ ചെയ്യുക: 'ഞാൻ ഇവയിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നു (ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ)', 'ഞാൻ ഇവയിൽ കുറച്ച് കഴിക്കുന്നു (അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ)'.
2. എല്ലാ ഭക്ഷണ ചിത്ര കാർഡുകളും ആദ്യ കമ്പാർട്ടുമെന്റിൽ വയ്ക്കുക, കുട്ടിയോട് പറയുക, "നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ല ഭക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അത്ര നല്ലതല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ പഠിക്കാൻ പോകുന്നു."
3. ചിത്ര കാർഡുകൾ ഓരോന്നായി എടുത്ത് ഉച്ചത്തിൽ ലേബൽ ചെയ്ത് കുട്ടിയോട് അതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. ഉദാഹരണം: "പഴങ്ങൾ. പഴങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. പഴങ്ങൾ എന്റെ ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്" എന്നിട്ട് അത് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ കമ്പാർട്ടുമെന്റിൽ വയ്ക്കുക. "ചോക്ലേറ്റുകൾ. ചോക്ലേറ്റുകളിൽ അധിക പഞ്ചസാര അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അവ എന്റെ പല്ലുകളെ അനാരോഗ്യകരമാക്കും. വളരെയധികം ചോക്ലേറ്റുകൾ കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമല്ല." അതുപോലെ, എല്ലാ കാർഡുകളും ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

ഘട്ടം 3

1. മോഡലിംഗ് പൂർത്തിയായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, കുട്ടിയോട് പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. തുടക്കത്തിൽ ശാരീരിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ആംഗ്യ സൂചനകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക. പിശകുകളില്ലാത്ത പഠിപ്പിക്കൽ പിന്തുടരുക, പിശകുകൾ അനുവദിക്കരുത്, എല്ലാ ചിത്രങ്ങളും ശരിയായി അടുക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക (ആവശ്യമെങ്കിൽ ശാരീരിക നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കൊപ്പം).
2. കുട്ടിക്ക് ശരിയായുംസ്വതന്ത്രമായും തരംതിരിക്കാൻ കഴിയുന്നതുവരെ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുകയും സ്ഥിരമായി അത് ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യുക

3. ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരമാണോ അനാരോഗ്യകരമാണോ, നല്ലതാണോ അല്ലയോ എന്ന് ഓരോ തവണയും ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് ഊന്നിപ്പറയുകയും ചെയ്യുക.
4. ബോക്സുകളിൽ തരംതിരിക്കുന്നതിന് പകരം, ഒരു ഫയൽ ഫോൾഡറും ഉപയോഗിക്കാം, വെൽക്രോകൾ ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാ മിക്സഡ് കാർഡുകളും ഇടതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ ഒട്ടിക്കുക. വലത് ഫ്ലാപ്പിൽ, രണ്ട് കോളങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം - 'ഞാൻ ഇവയിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നു' എന്നും 'ഞാൻ ഇവയിൽ കുറച്ച് കഴിക്കുന്നു' എന്നും ഓരോ കോളത്തിലും ഉപയോഗിക്കണം. ചെറിയ വലിപ്പത്തിലുള്ള ചിത്ര കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.



മൊഡ്യൂൾ 2

ആക്ടിവിറ്റി ഗൈഡ്

ശരീര പ്രതിച്ഛായയും പെരുമാറ്റവും

ആക്ടിവിറ്റി 5

എന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ എനിക്കറിയാം

ലക്ഷ്യം

സ്വകാര്യഭാഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ അവരുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ സഹായിക്കൽ .

ആശയം

സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ പഠിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നത് അവർക്ക് വ്യക്തവും ലളിതവുമായ ഒരു പദാവലി നൽകുന്നു. തുടർന്ന് അവർക്ക് ഈ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളോട് യഥാർത്ഥ രീതിയിൽ സംസാരിക്കാനും, ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനും, ഈ ഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസ്വസ്ഥതകളോ പ്രശ്നങ്ങളോ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും കഴിയും. ലൈംഗിക പീഡനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് കുട്ടിക്ക് എളുപ്പമാക്കുന്നു, കാരണം നമ്മൾ ഇതിനകം തന്നെ എളുപ്പത്തിലും സ്വാഭാവികമായും ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ



ചെറുപ്പക്കാരുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആൺകുട്ടികളുടെയും പെൺകുട്ടികളുടെയും രണ്ട് പാവകൾ വീതം നൽകുക

പഠനം സുഗമമാക്കൽ

ഘട്ടം 1

1. ശരീരഭാഗങ്ങൾ പഠിക്കാൻ, കുട്ടിക്ക് പ്രവർത്തനം രസകരവും ആകർഷകവുമാക്കുന്നതിന് കൈനസ്തെറ്റിക് പഠനവും ചലനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക.
2. ശരീരഭാഗങ്ങൾ (സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ ഒഴികെ) ലേബൽ ചെയ്യുന്നതിനോ കാണിക്കുന്നതിനോ ഉള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ റൈമുകൾ, പാട്ടുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കൈകൊട്ടുക, സംഗീതം കേട്ട് , കൈകൊട്ടുക.

ഘട്ടം 2

1. പാവയെ കുട്ടിയെ കാണിക്കുക, "ഇത് ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ / ആൺകുട്ടിയുടെ പാവയാണ്. ഈ പെൺകുട്ടിയുടെ / ആൺകുട്ടിയുടെ പാവ ഉപയോഗിച്ച് നമുക്ക് ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ / ആൺകുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ പഠിക്കാം."
2. "ആദ്യം നമുക്ക് ശരീരഭാഗങ്ങളെല്ലാം കാണാനായി അടിവസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാം" എന്ന് പറയുക, ഇത് കുട്ടിയെ ഉടുപ്പും അടിവസ്ത്രവും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നു.
3. ഓരോ ശരീരഭാഗവും ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ പേരിടുക. സുസു സ്ഥലം/ലിംഗം, വൃഷണസഞ്ചി, യോനി/വൾവ, അടിഭാഗം/നിതംബം, പോട്ടി സ്ഥലം/മലദ്വാരം തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് സുഖകരമായ ഒരു പദം ഉപയോഗിക്കുക, എന്നാൽ ആ പദം വ്യക്തമാണെന്നും മറ്റ് പരിചാരകർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാകുമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക. പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങളെ സൂ ചിപ്പിക്കുന്ന പദങ്ങൾ വ്യക്തമായി പരാമർശിക്കണം, കൂടാതെ ഒരു സംഭാഷണ പദമോ പുഷ്പം / തത്ത / ലജ്ജ-ലജ്ജ / ചി-ചി പോലുള്ള ഒരു മയപ്പെടുത്തിയുള്ള പദങ്ങളോ ആകരുത്. ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗത്തിന് ഒരു പദം ഉപയോഗിക്കുകയും അതിന്റെ ഉപയോഗത്തിൽ സ്ഥിരത പുലർത്തുകയും ചെയ്യുക.
4. പേരുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ സ്ഥിരത നിലനിർത്തുക. എല്ലാ പരിചാരകരും സഹായകരും വീട്ടിലും സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷത്തിലും സമാനമായ പേരുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് കുട്ടിയുടെ ഫലപ്രദമായ പഠനത്തിനും ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിനും പ്രാപ്തമാക്കുന്നു.
5. ഓരോ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്കും ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതിലും ശേഷം പേരുകൾ ആവർത്തിക്കുന്നതിലും കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക - സംസാരിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ).

ഘട്ടം 3

1. അടുത്ത ഘട്ടത്തിൽ, ഒരു ശരീരഭാഗത്തിന് പേര് നൽകി കുട്ടിയോട് അത് സ്വതന്ത്രമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടിക്ക് അതിന് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, ശാരീരിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക. സംസാരശേഷിയുള്ള കുട്ടിക്ക് അത് ലേബൽ ചെയ്യാൻ കഴിയും, സംസാരശേഷിയില്ലാത്ത കുട്ടിയോട് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.
2. കുട്ടിക്ക് മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുവരെ ആവർത്തിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക.
3. പ്രവർത്തനം അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, "നമുക്ക് വസ്ത്രങ്ങൾ തിരികെ വയ്ക്കുകയും സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ മൂടുകയും ചെയ്യാം" എന്ന് പറഞ്ഞ് തുണി കഷണങ്ങൾ അവയുടെ ഉചിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഘടിപ്പിക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ വായനയ്ക്കും വിവരങ്ങൾക്കും മാനുവലിൽ സെക്ഷൻ 1 ലെ മൊഡ്യൂൾ 2 കാണുക.

പ്രവർത്തനം 6
എന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ എനിക്കറിയാം - പസിൽ

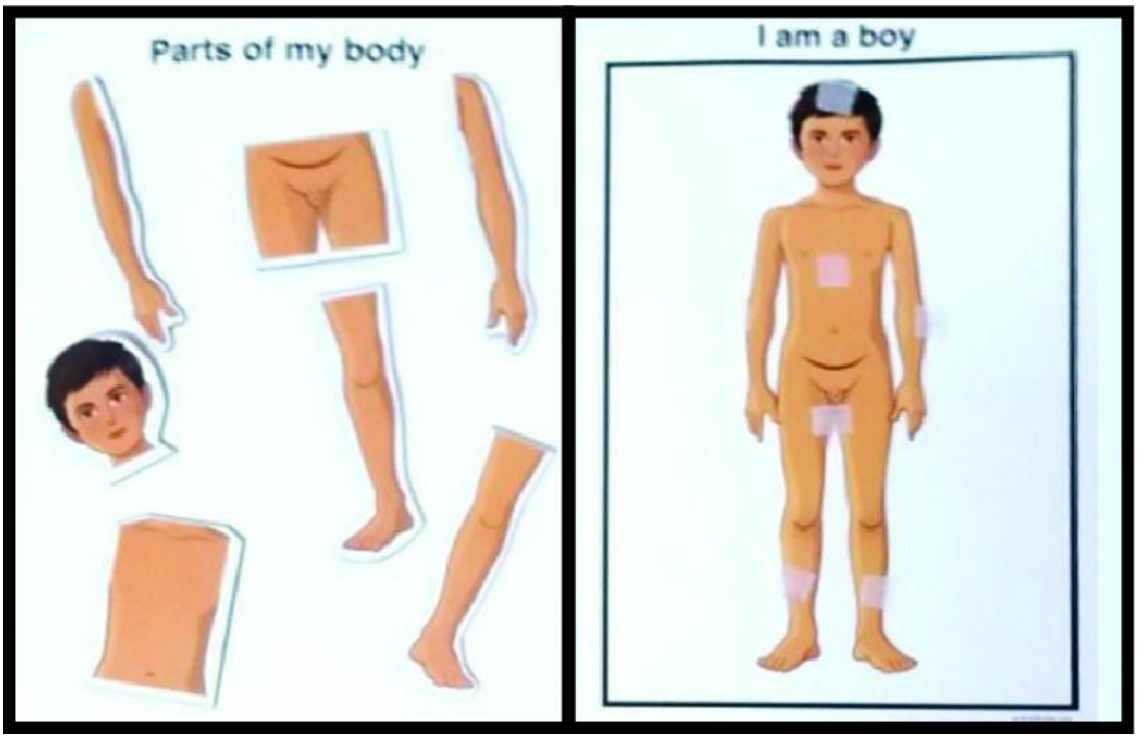
ലക്ഷ്യം
കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകളും അവയുടെ ഉപയോഗങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും പഠിക്കാൻ സഹായിക്കൽ

ആശയം

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും പഠിക്കുന്നത് ശരീരത്തോടുള്ള അവബോധവും ബഹുമാനവും വളർത്തുന്നു. സ്വന്തം ശരീരത്തോടുള്ള അവബോധവും ബഹുമാനവും വഴി, പരിചരണത്തിന്റെയും ശരീര ശുചിത്വത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പമാകും.

വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയ്ക്കായി സ്പർശന നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുന്നത്, മറ്റൊരാൾ സ്പർശന നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചാൽ ആശയവിനിമയം നടത്താനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. കുട്ടി സ്വയം മറ്റുള്ളവരുമായി സ്പർശന നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാനും പഠിക്കുന്നു.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ
ബോഡി പസിൽ ഫോൾഡർ



പഠനം സുഗമമാക്കൽ

ഘട്ടം 1

1. പസിൽ ഉപയോഗിച്ച് പഠിപ്പിക്കൽ സെഷൻ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ചലനം, പാട്ട് / പ്രാസം, പ്രവൃത്തികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന രസകരമായ ഒരു പ്രവർത്തനം നടത്തുക.
2. പസിൽ ഫോൾഡറിലേക്ക് കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുക, "നമുക്ക് ഈ ബോഡി പസിൽ നോക്കാം. ഉള്ളിൽ എന്താണെന്ന് നോക്കാം" എന്ന് പറയുക. ഒരു തറയിലോ മേശപ്പുറത്തോ ഉള്ള പ്രവർത്തനത്തിനായി സ്വയം സജ്ജമാക്കുക. മുൻവശത്തെ ബോഡി പസിലുള്ള ആദ്യ പേജ് വെളിപ്പെടുത്താൻ കുട്ടിയെ ഫോൾഡർ പിടിച്ച് തുറക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
3. ഫോൾഡറിന്റെ വലതു പേജിലുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെയോ ആൺകുട്ടിയുടെയോ പൂർണ്ണമായ ചിത്രം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് ശരീരഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക, അവയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക, ലേബൽ ചെയ്യുക, അവയുടെ ഉപയോഗം പറയുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കൈകൾ - ഞങ്ങൾ കൈകൾ, ഉപയോഗിച്ച് കൈയ്യടിക്കുന്നു - ഞങ്ങൾ കാലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുന്നു തുടങ്ങിയവ. സാധ്യമാകുമ്പോഴെല്ലാം ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി അനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക. കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും സജീവമാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ആശയം.
4. ഒരു ശരീരഭാഗത്തിന് പേര് നൽകുക, കുട്ടിക്ക് അത് സ്വന്തമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ സൂചനകൾ ഉപയോഗിച്ച് പിന്തുണയ്ക്കുകയോ പ്രോംപ്റ്റ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യാം.
5. മികച്ച ധാരണയ്ക്കും ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിനും വേണ്ടി ആവർത്തിക്കുക.

ഘട്ടം 2

1. ഇടത് ഫ്ലാപ്പിൽ നിന്ന് ശരീരഭാഗങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് വലതു ഫ്ലാപ്പിൽ ഉചിതമായ സ്ഥലത്ത് ഒട്ടിച്ചുകൊണ്ട് പസിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. തുടക്കത്തിൽ പ്രോംപ്റ്റുകളും സൂചനകളും ഉപയോഗിച്ച് പസിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.
2. കുട്ടിക്ക് കഷണങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കാനും ബോഡി പസിൽ സ്വതന്ത്രമായി പൂർത്തിയാക്കാനും കഴിയുന്നതുവരെ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ മാനുവലിലെ സെക്ഷൻ 1 ലെ മൊഡ്യൂൾ 2 കാണുക

കുറിപ്പ്: ഒരു പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, കൂട്ടിച്ചേർത്ത പസിൽ കഷണങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി നീക്കം ചെയ്യുക, കുട്ടിയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ കഷണങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുകയോ പൊളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

പ്രവർത്തനം 7

ഞാൻ എന്റെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു

ലക്ഷ്യം

1. ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെയും വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കാൻ.
2. കൈ കഴുകൽ, വസ്ത്രം ധരിക്കൽ, ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കൽ എന്നിവയുടെ ക്രമം പഠിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കൽ

ആശയം

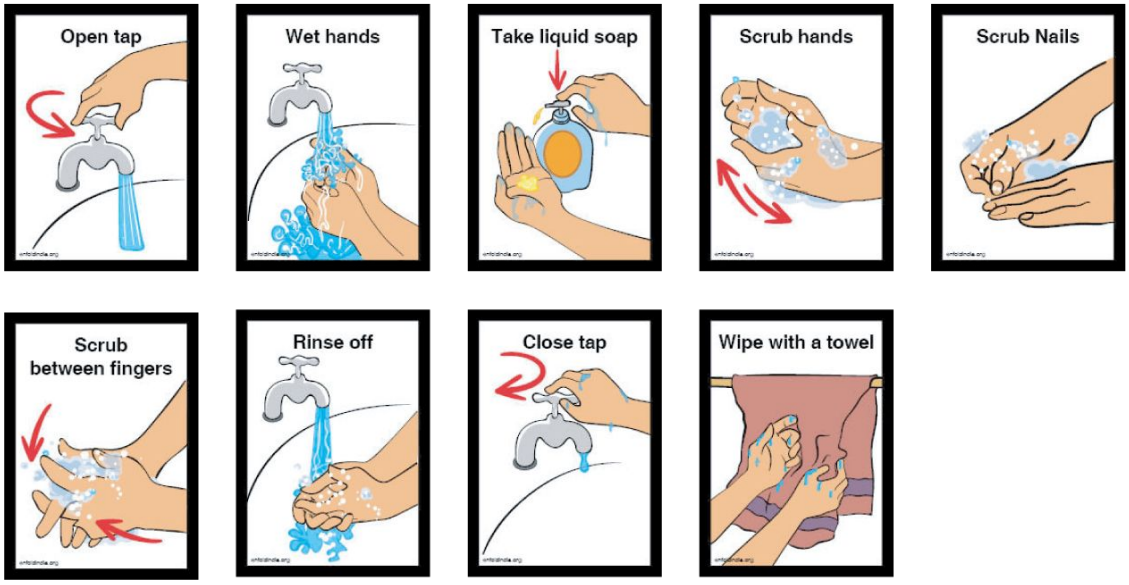
നമ്മുടെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ നന്നായി പരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്. "എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ആദ്യ പരിചാരകനാണ് ഞാൻ. എന്റെ ശരീരത്തെ ഞാൻ പരിപാലിക്കുന്നു." കുട്ടികൾക്ക് ഇത് പഠിക്കാൻ കഴിയും. കുട്ടികൾ ശരിയായ ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കാൻ ആവശ്യമായ ഘട്ടങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ദൈനംദിന വ്യക്തിഗത ശുചിത്വ ദിനചര്യകളുടെ ക്രമം പഠിക്കുന്നത് വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

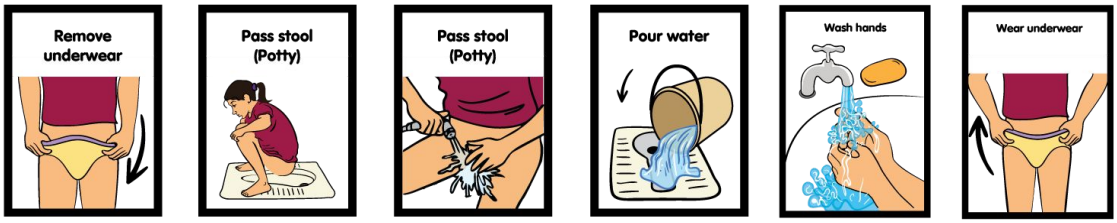
ഓരോ ക്ലീനിംഗ് ദിനചര്യയുടെയും ലാമിനേറ്റഡ് കാർഡുകൾ:

- കൈ കഴുകൽ
- വസ്ത്രം ധരിക്കൽ
- ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കൽ

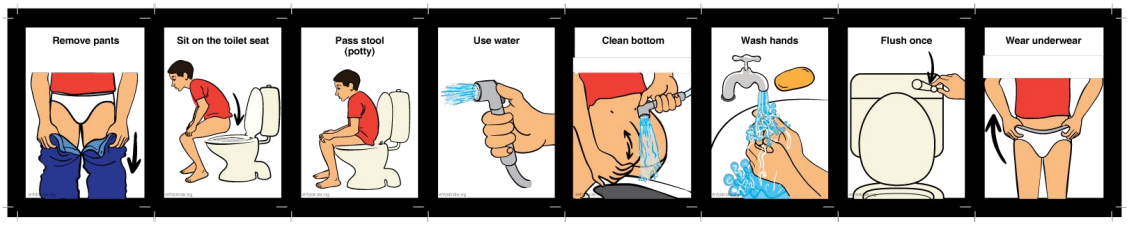
കാർഡുകൾ ക്രമത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ഫയൽ ഫോൾഡർ. കാർഡുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായും കാർഡുകളുടെ ക്രമമായും ഉപയോഗിക്കാം.



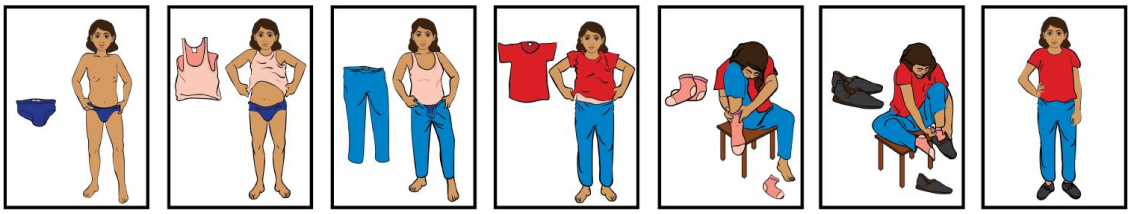
കൈ കഴുകൽ



ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു ഭാഗം (പെൺകുട്ടികൾ)



ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു ഭാഗം (ആൺകുട്ടികൾ)



വസ്ത്രധാരണ ക്രമം (പെൺകുട്ടികൾ)



വസ്ത്രധാരണ ക്രമം (ആൺകുട്ടികൾ)

രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

നൽകിയിരിക്കുന്ന സീക്വൻസ് കാർഡുകളിൽ നിന്ന്, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ / സ്കൂൾ സാഹചര്യത്തിന് അനുയോജ്യമായതുമായ ചിത്രങ്ങളുള്ള കാർഡുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

1. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ/സ്കൂളിൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ 'സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകൽ' എന്ന ചിത്ര കാർഡ് തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ലിക്വിഡ് സോപ്പ് ഡിസ്പെൻസറുകൾ പരിചയമുള്ള കുട്ടികൾ 'ലിക്വിഡ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകൽ' ഉപയോഗിക്കണം.
2. പാശ്ചാത്യ അല്ലെങ്കിൽ ഇന്ത്യൻ ടോയ്‌ലറ്റുകൾ;
3. പാന്റ്സ്, ഷോർട്ട്സ് അല്ലെങ്കിൽ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക

ഫയൽ ഫോൾഡർ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നൽകിയിരിക്കുന്ന ഫോൾഡറിന്റെ ഇടതുവശത്തുള്ള ഫ്ലാപ്പിലുള്ള എല്ലാ കാർഡുകളും കൂട്ടിക്കലർത്തുക.

പഠനം സുഗമമാക്കൽ

ഘട്ടം 1 - യഥാർത്ഥ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ സീക്വൻസ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു

1. ഓരോ കാർഡും എടുത്ത് കുട്ടിക്ക് കുറഞ്ഞ ഭാഷയിൽ ചിത്രീകരണം വിശദീകരിക്കുക. സംസാരശേഷിയില്ലാത്ത കുട്ടിയോട്, ഒരു പ്രത്യേക കാർഡിലേക്ക് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. എല്ലാ ചിത്രങ്ങളുമായി പരിചയപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ, സംസാരശേഷിയുള്ള കുട്ടിയോട് ചിത്രം / ചിത്രീകരണം വിശദീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.
2. കുട്ടിയെ മുൻകൂട്ടി കൈ കഴുകുന്നതിനോ, വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനോ, ടോയ്‌ലറ്റിലേക്ക് പോകുന്നതിനോ തയ്യാറാക്കാൻ സീക്വൻസ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ആവശ്യാനുസരണം, വാഷ് ബേസിനിന്റെ മുകളിലോ / ടോയ്‌ലറ്റ് വാതിലിന്റെ / കിടപ്പുമുറിയുടെ പിൻഭാഗത്തോ ഉള്ള ചുമരിൽ ഈ സീക്വൻസ് ഒട്ടിക്കാം.
3. അടുത്ത ഘട്ടത്തിനായി കുട്ടിയെ തയ്യാറാക്കുന്നതിന്, സീക്വൻസിലെ പ്രത്യേക സ്റ്റെപ്പ് ചിത്ര കാർഡ് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയോ കാണിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഉദാഹരണത്തിന്, കൈ കഴുകുന്നതിന്, ആദ്യത്തെ കാർഡ് കാണിച്ച് കുട്ടിയോട് ടാപ്പ് ഓണാക്കാനും കൈകൾ നനയ്ക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക. അടുത്ത കാർഡ് ക്രമത്തിൽ കാണിച്ച് കുട്ടിയോട് സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അടുത്ത കാർഡ് കാണിച്ച് കുട്ടിയെ - പതയുണ്ടാക്കാനും - ഉരയ്ക്കാനും മറ്റും ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക / പിന്തുണയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 2 - ഫയൽ ഫോൾഡർ പ്രവർത്തനം ഉപയോഗിക്കുന്നു

1. ഫോൾഡറിന്റെ ഇടതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ എല്ലാ കാർഡുകളും ക്രമരഹിതമായ ക്രമത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുക.
2. ഫോൾഡറിന്റെ വലതുവശത്തുള്ള വെൽക്രോ സ്ട്രിപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കാർഡുകൾ ശരിയായ ക്രമത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ക്രമീകരിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക.
3. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ, കുറഞ്ഞ വാക്കാലുള്ള ഭാഷ ഉപയോഗിച്ച്, ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് കാണിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.
4. സംസാരശേഷിയുള്ള കുട്ടികളോട് ഒരു ചിത്രം ഒട്ടിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത ഘട്ടം പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടാം

മൊഡ്യൂൾ 3

പ്രവർത്തന ഗൈഡ്

എന്റെ വികാരങ്ങൾ

പ്രവർത്തനം 8
എനിക്ക് നിരവധി വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങളുണ്ട്

ലക്ഷ്യം

1. വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.
2. വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ശരിയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. വികാരങ്ങൾ നമ്മെത്തന്നെ പരിപാലിക്കുന്നതിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ആശയം

സാഹചര്യങ്ങളോടും ആളുകളോടുമുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ പ്രധാനമായും നമ്മുടെ വികാരങ്ങളും ആവേഗങ്ങളുമാണ് നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് പലപ്പോഴും സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാകുന്നില്ല, അവ എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കണമെന്ന് അറിയില്ലായിരിക്കാം. അവർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ധാരാളം പദാവലി ഇല്ലായിരിക്കാം. അതിനാൽ, വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു പദാവലി അവർക്ക് നൽകുകയും, പ്രത്യേകിച്ച് അസ്വസ്ഥമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാൻ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.[72]

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾ അകന്നു നിൽക്കുന്നതോ പ്രതികരിക്കാത്തതോ ആയി കാണപ്പെടുമ്പോൾ, അവർ വികാരങ്ങൾ അനുഭവി ക്കുന്നില്ല എന്നല്ല അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ഈ കുട്ടികൾ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾ എല്ലായ്പ്പോഴും മുഖഭാവങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നില്ലെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഇത് മറ്റുള്ളവരുടെ വൈകാരിക പ്രതികരണങ്ങൾ വായിക്കുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ ഭാഗമാണ്.

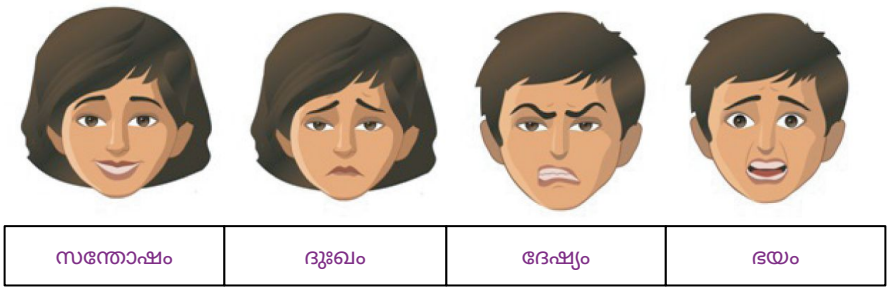
ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് മികച്ച ധാരണ നേടുന്നതിന് പിന്തുണ നൽകുന്നതിനൊപ്പം, സാമൂഹികമായി സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതിന് മാതാപിതാക്കൾക്കും പരിചാരകർക്കും പിന്തുണ നൽകാനാകും.[73]

വൈജ്ഞാനിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ ചിത്രങ്ങൾ, ചാർട്ടുകൾ തുടങ്ങിയ ദൃശ്യ സഹായങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെയാണ് ഏറ്റവും നന്നായി പഠിക്കുന്നത്. ഉയർന്ന പ്രവർത്തന നിലവാരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, സ്വാഭാവിക പാരിസ്ഥിതിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ, റോൾ പ്ലേകളും ആകസ്മികമായ അധ്യാപനവും / സംവാദവും ഫലപ്രദമാകും.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ : സന്തോഷം, ദുഃഖം, ദേഷ്യം, ഭയം എന്നിങ്ങനെ നാല് വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പെൺ/ആൺ കുട്ടിയുടെ കൈ പാവകൾ.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

പാവ മുഖങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് - സന്തോഷം, ദുഃഖം, ദേഷ്യം, ഭയം



സന്തോഷം	ദുഃഖം	ദേഷ്യം	ഭയം

പഠനം സുഗമമാക്കൽ

പാവ മുഖങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് - സന്തോഷം, ദുഃഖം, ദേഷ്യം, ഭയം

1. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ കേൾക്കാൻ പോകുന്നില്ലെന്ന് കുട്ടികൾ കരുതുന്നെങ്കിൽ അവർ മനസ്സുതുറക്കില്ല. അവർ നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുമ്പോഴോ വാക്കേതരമായി ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴോ അവരെ അവഗണിക്കരുത്. അവരെ നോക്കുക, അവരുടെ വികാരങ്ങൾ സാധൂകരിക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ വ്യക്തത ആവശ്യപ്പെടുക. നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല ശ്രോതാവാണെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ, അവർ നിങ്ങളോട് കാര്യങ്ങൾ പറയാൻ തുടങ്ങും.

2. വികാരങ്ങൾ വിവരിക്കാൻ പാവ മുഖങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. സ്വാഭാവിക സജ്ജീകരണത്തിൽ കുട്ടിയുടെ യഥാർത്ഥ വികാരങ്ങളുമായി വികാര പാവകളെ ബന്ധപ്പെടുത്തുക. അവസരം ലഭിക്കുമ്പോഴെല്ലാം, കുട്ടിയെ വികാര പാവയെ കാണിച്ച്, "നിങ്ങൾ സന്തോഷവാനാണ്, നിങ്ങൾ ഇതുപോലെ സന്തോഷവാനാണ്" എന്ന് പറയുക. ആ സമയത്ത് അവനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതെന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സംസാരശേഷിയുള്ള കുട്ടിയോട് ചോദിക്കാം. മറുപടിക്കായി കാത്തിരിക്കുക, കുട്ടിക്ക് ഉത്തരം നൽകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, "നിങ്ങൾ സന്തോഷവതിയാണ്". കഴിക്കാൻ ഒരു ചോക്ലേറ്റ് കിട്ടിയതിനാൽ നിങ്ങൾ സന്തോഷവതിയാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു" എന്ന് അവരോട് പറയുക. സങ്കടം, ഭയം, ദേഷ്യം എന്നീ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, കുട്ടി ശാന്തമാകുമ്പോൾ, കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം പ്രവർത്തനം നടത്താം.

3. ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടിക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് ചോദിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കുട്ടി സന്തോഷവതിയായി കാണപ്പെടുമ്പോൾ, ഒരു കുട്ടിക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ അവർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് ചോദിക്കുക, ശരിയായ പാവയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക.

4. കുട്ടിക്ക് പരിചിതമായ വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളുടെ കാർഡുകൾ കാണിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു സമ്മാനം / ചോക്ലേറ്റ് / കളിപ്പാട്ടം എന്നിവ സ്വീകരിക്കുന്നതിൻറ, അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട കളി കളിക്കുന്നതിൻറെക, പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്നതിൻറെ, അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരാളെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതിൻറെ, അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സ്ഥലം സന്ദർശിക്കുന്നതിൻറെ തുടങ്ങിയവ. അവർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുമെന്ന് അവരോട് ചോദിക്കുക. രണ്ട് പാവകളെ കാണിക്കുക, ഒന്ന് സന്തോഷവതിയും മറ്റൊന്ന് സങ്കടവതിയും, കുട്ടിയോട് തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, സാധ്യമെങ്കിൽ വികാരത്തിന് 'സന്തോഷം' എന്ന് പേര് നൽകുക.

5. അതുപോലെ, മറ്റ് വികാരങ്ങൾ - ദുഃഖം, ഭയം, ദേഷ്യം എന്നിവ ചിത്രീകരിക്കുന്ന മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളുടെ ചിത്ര കാർഡുകൾ കാണിക്കുക, പൊരുത്തപ്പെടുന്ന മുഖ പാവയുമായി സഹവസിക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.

പ്രവർത്തനം 9

എനിക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് എനിക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയും

ലക്ഷ്യം

കുട്ടി / കൗമാരക്കാരന് അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ പിന്തുണ നൽകുന്നതിന് .

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

ഒരു അമ്പ് അടങ്ങിയ - വികാരങ്ങളുടെ വർണ്ണചക്രം



പഠനം സുഗമമാക്കൽ

വികാരങ്ങളുടെ വർണ്ണചക്രം ഉപയോഗിക്കുന്നത്

1. വികാരങ്ങളുടെ വർണ്ണചക്രം പരിചയപ്പെടുത്തുക. സൂചി ഉചിതമായ വികാരത്തിലേക്ക് ഉറപ്പിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കുട്ടി സന്തോഷവാനായിരിക്കുമ്പോൾ, അവർ സന്തോഷവാനാണെന്ന് അവരോട് പറയുകയും സൂചി വർണ്ണചക്രത്തിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നതിൽ അവരെ സഹായി കയും ചെയ്യുക. സങ്കടകരവും ഭയപ്പെടുത്തുന്നതും കോപിക്കുന്നതുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, കുട്ടി ശാന്തനായി സഹകരിക്കാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥയിലാകുമ്പോൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക
2. വികാരങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം നടത്തുമ്പോൾ, കുട്ടിയെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾക്കായി നോക്കുകയും കുട്ടി സമ്മർദ്ദത്തിലോ അസ്വസ്ഥതയിലോ ആണെങ്കിൽ പ്രവർത്തനം നിർത്തുകയും ചെയ്യുക.

റോൾ പ്ലേ

വികാരങ്ങൾ അഭിനയിക്കുന്ന ഒരു റോൾ പ്ലേയിംഗ് ഊഹിക്കൽ ഗെയിം നിങ്ങൾ നടത്തുക, കുട്ടി ഏതൊക്കെ വികാരങ്ങളെയാണ് പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതെന്ന് ഊഹിക്കുന്നു. കുട്ടിയെ അവർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് കാണിക്കുന്ന പാവയുടെ മുഖം കാണിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. മുഖഭാവങ്ങൾ പോലുള്ള സാമൂഹിക സൂചനകളുമായി വികാരങ്ങളെ പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. (4 & 5 മൊഡ്യൂൾ).

മൊഡ്യൂൾ 4

പ്രവർത്തന ഗൈഡ്

എൻറെ ശരീരവും സ്വകാര്യ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളും

പ്രവർത്തനം 10

വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷയ്ക്കായി വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ സഹായിക്കൽ

ലക്ഷ്യം

1. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ ശരീരത്തിന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കുക.
2. നിയുക്ത സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുക.

ആശയം

വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രസ്താവിക്കുന്നത് കുട്ടിയെ നിയമം പാലിക്കുന്നതിലും ഈ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നവരെ കുറിച്ച് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുവാനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില നിയുക്ത സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുകയോ മാറ്റുകയോ ചെയ്യാൻ അവർ പഠിക്കുന്നു.

ഈ ഭാഗങ്ങൾ എന്തിനാണ് നമ്മൾ മറയ്ക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ അവ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന ചോദ്യം ഒരു കുട്ടി ഉന്നയിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ചോദ്യം ഒഴിവാക്കരുത്, മറിച്ച് ഒരു ചർച്ച നടത്തുക. വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിന് ചില നിയമങ്ങളുണ്ടെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നമ്മെ സുരക്ഷിതരാക്കുന്നതിനാണ് ഈ നിയമങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചില ആളുകൾ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ച് കുട്ടികളെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന ഒരാളെ നിങ്ങൾക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ നിയമങ്ങൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ



രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

പഠനോപകരണങ്ങൾ തയ്യാറാക്കൽ

1. നൽകിയിരിക്കുന്ന ഫോൾഡറിന്റെ ഇടതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ വസ്ത്രങ്ങളോടും കൂടിയതും അല്ലാത്തതുമായ പെൺകുട്ടികളുടെയും ആൺകുട്ടികളുടെയും ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുക.
2. കുട്ടി പഠിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളുടെയോ സാഹചര്യങ്ങളുടെയോ 1-4 കാർഡുകൾ (ആവശ്യാനുസരണം) നൽകിയിരിക്കുന്ന ബോക്സുകളിൽ വലതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ ഒട്ടിക്കുക. പെൺകുട്ടികളുടെയും ആൺകുട്ടികളുടെയും കട്ടൗട്ടുകളിലും ഏരിയ കാർഡുകളിലും ഫോൾഡർ ഫ്ലാപ്പുകളിലും വെൽക്രോ സ്റ്റിക്കറുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

പഠനം സുഗമമാക്കൽ

പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി പാവകളെ ഉപയോഗിക്കുന്നു

വിശദീകരിക്കുക, "നമ്മുടെ വെസ്റ്റിനും അടിവസ്ത്രങ്ങൾക്കും ഉള്ളിലുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളും നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ നമ്മൾ അവ മറച്ചിരിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് ഈ വസ്ത്രങ്ങൾ നമ്മൾ നീക്കം ചെയ്യില്ല. കുളിക്കുമ്പോഴോ മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോഴോ മലം വിസർജ്ജിക്കുമ്പോഴോ നമുക്ക് അവ നീക്കം ചെയ്യാം. കുളിക്കുമ്പോഴോ പാത്രം കഴുകുമ്പോഴോ വസ്ത്രം ധരിക്കുമ്പോഴോ (ടോയ്ലറ്റിലോ വസ്ത്രം ധരിക്കുമ്പോഴോ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാളുടെ പേര് നൽകുക) സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അമ്മയുടെ (സുരക്ഷിതനായ മുതിർന്നയാൾ) മുന്നിൽ വെച്ച് നിങ്ങൾക്ക് വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാം. മറ്റാരും ഇല്ലാത്തപ്പോഴും വാതിലും ജനലുകളും അടച്ചിരിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ കിടപ്പുമുറിയിൽ സ്വകാര്യമായി വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാം."

ഘട്ടം 1

പാവകളെ വീട്ടിലെ വിവിധ മുറികളിലേക്കും സ്ഥലങ്ങളിലേക്കും, ടോയ്ലറ്റ്, കിടപ്പുമുറി, സ്വീകരണമുറി, ബാൽക്കണി എന്നിവടങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക. വസ്ത്രങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യണമെന്നും എല്ലാ സ്വകാര്യ ശരീരഭാഗങ്ങളും എവിടെ മറയ്ക്കണമെന്നും കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക. പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ പാവയെ ഉപയോഗിക്കുക.

ഘട്ടം 2

സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നതിനും അവ പൊതുസ്ഥലത്ത് മറയ്ക്കുന്നത് പഠിപ്പിക്കുന്നതിനും (വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ) റോൾ പ്ലേകൾക്കും കഥപറച്ചിലിനും പാവകളെ ഉപയോഗിക്കുക.

ഘട്ടം 3

മറ്റുള്ളവരും അവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ അവരുടെ മുന്നിൽ മറയ്ക്കണമെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക. ആരെങ്കിലും അവരുടെ സ്വകാര്യ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്താൻ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്താൽ, കുട്ടി വന്ന് _____ കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ _____ (വീട്ടിലും സ്കൂളിലും സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവർ) നെ അറിയിക്കണം.

പ്രവർത്തനം അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, "വസ്ത്രങ്ങൾ തിരികെ ധരിച്ച് സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കാം" എന്ന് പറഞ്ഞ് തുണി കഷണങ്ങൾ അവയുടെ ഉചിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഘടിപ്പിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 11
വസ്ത്രത്തിനുള്ള നിയമങ്ങൾ ഞാൻ പാലിക്കുന്നു

ലക്ഷ്യം

1. വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന്.
2. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ ശരീരത്തിന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ മറയ്ക്കുക
3. നിയുക്ത സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക.

ആശയം

വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രസ്താവിക്കുന്നത് കുട്ടിയെ നിയമം പാലിക്കുന്നതിനും ഈ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന ആരെയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. നിയുക്ത സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാനോ മാറ്റാനോ അവർ പഠിക്കുന്നു. ഈ ഭാഗങ്ങൾ എന്തിനാണ് നമ്മൾ മറയ്ക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ അവ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന ചോദ്യം ഒരു കുട്ടി ഉന്നയിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ചോദ്യം ഒഴിവാക്കരുത്, മറിച്ച് ഒരു ചർച്ച നടത്തുക. വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിന് ചില നിയമങ്ങളുണ്ടെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നമ്മെ സുരക്ഷിതരാക്കുന്നതിനാണ് ഈ നിയമങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ച് ചിലർ കുട്ടികളെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന ഒരാളെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് നിയമങ്ങൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

- ശരീര സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളുടെ ഫോൾഡർ
- വസ്ത്രമില്ലാത്ത പെൺകുട്ടിയുടെ / ആൺകുട്ടിയുടെ ചിത്രങ്ങളുടെ 5 കട്ടൗട്ടുകൾ;
- വസ്ത്രം ധരിച്ച പെൺകുട്ടിയുടെ / ആൺകുട്ടിയുടെ ചിത്രങ്ങളുടെ 7 കട്ടൗട്ടുകൾ;
- അടിവസ്ത്രം ധരിച്ച 1 ആൺകുട്ടി
- വെസ്റ്റ് ധരിച്ച 1 ആൺകുട്ടി, ഷോർട്ട്സ് ധരിച്ച 1 ആൺകുട്ടി;
- 5 കുടുംബാംഗങ്ങൾ
- വീട്ടിലും പുറത്തുമുള്ള വ്യത്യസ്ത മേഖലകളുടെ / സാഹചര്യങ്ങളുടെ 14 കാർഡുകൾ

.

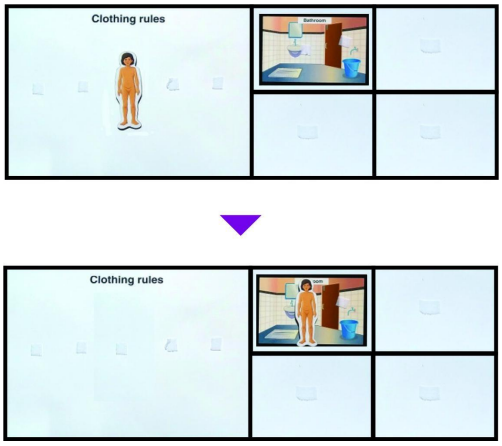
മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

പഠിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വസ്തുക്കൾ തയ്യാറാക്കൽ

1. നൽകിയിരിക്കുന്ന ഫോൾഡറിന്റെ ഇടതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ വസ്ത്രങ്ങളുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ പെൺകുട്ടിയുടെയും ആൺകുട്ടിയുടെയും ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുക
2. കുട്ടി പഠിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളുടെ / സാഹചര്യങ്ങളുടെ 1-4 കാർഡുകൾ (ആവശ്യാനുസരണം) നൽകിയിരിക്കുന്ന ബോക്സുകളിലെ വലതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ ഒട്ടിക്കുക. പെൺകുട്ടിയുടെയും ആൺകുട്ടിയുടെയും കട്ടൗട്ടുകളിലും ഏരിയ കാർഡുകളിലും ഫോൾഡർ ഫ്ലാപ്പുകളിലും വെൽക്രോ സ്റ്റിക്കറുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

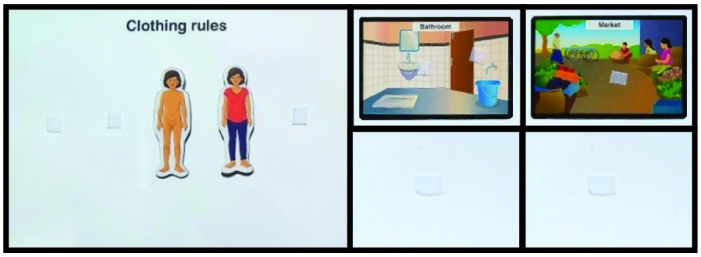
പഠനം സുഗമമാക്കൽ

1. പെൺകുട്ടിയുടെയും ആൺകുട്ടിയുടെയും കട്ടൗട്ടുകൾ കുട്ടിയെ കാണിച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. ഒരാൾ വസ്ത്രം ധരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും മറ്റൊരാൾ വസ്ത്രം ധരിച്ചിട്ടില്ലെന്നും ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.
2. ഇപ്പോൾ ഓരോ ഏരിയ / സാഹചര്യ കാർഡിലേക്കും പോയിന്റ് ചെയ്യുക, ഓരോന്നിനും വ്യക്തമായി പേര് നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന്, "ഇതൊരു കുളിമുറി / കിടപ്പുമുറിയാണ്" അല്ലെങ്കിൽ "ഇതൊരു പൂന്തോട്ടമാണ്." തുടങ്ങിയവ.
3. വസ്ത്രമില്ലാതെ നമുക്ക് എവിടെ കഴിയാമെന്നും ശരിയായ വസ്ത്രം ധരിച്ച് എവിടെ പോകണമെന്നും പഠിക്കാൻ പോകുന്നുവെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക.
4. പ്രവർത്തനം എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.



ഘട്ടം 1

1. ഒരു ഏരിയ കാർഡ് ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക - ബാത്ത്റൂം (വാതിൽ അടച്ചിരിക്കുന്നു) നഗ്നയായ ഒരു പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ കാർഡ്.
2. കുട്ടിയെ ഒരു വിശദീകരണത്തോടൊപ്പം കാണിക്കുക - വസ്ത്രമില്ലാത്ത പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ ബാaത്ത്റൂമിൽ ഉണ്ടാകും. പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയെ നീക്കം ചെയ്ത് ബാത്ത്റൂം ചിത്രത്തിൽ ഒട്ടിക്കുക
3. ഇപ്പോൾ കുട്ടിയോട് പൊരുത്തപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടിക്ക് അത് സ്വന്തമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രോംപ്റ്റുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.
4. കുട്ടിക്ക് അത് സ്വതന്ത്രമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് വരെ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.
5. കിടപ്പുമുറി കാർഡ് (വാതിലും ജനലും അടച്ചിരിക്കുന്നത്) സമാനമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക, കുട്ടിയെ പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുക.

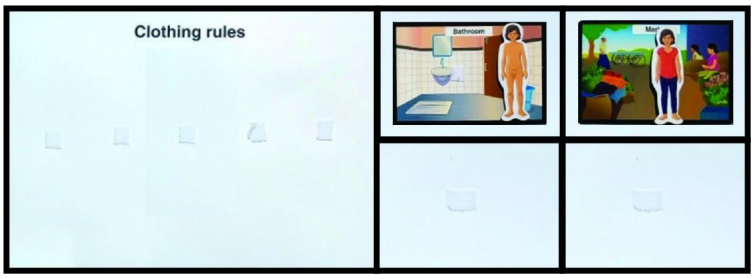


ഘട്ടം 2

1. ഫോൾഡറിൽ രണ്ട് ഏരിയ കാർഡുകൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഒട്ടിക്കുക, ഒന്ന് സ്വകാര്യ (ബാത്ത്റൂം / വാതിലും ജനലും അടച്ചിരിക്കുന്ന കിടപ്പുമുറി) വും മറ്റൊന്ന് പൊതുവും. ഒരു നഗ്നയായ പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി കാർഡ് ഉപയോഗിക്കുക.
2. രണ്ട് ഏരിയ കാർഡുകളുടെയും പേരുകൾ കുട്ടിക്ക് വ്യക്തമായി വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുക.
3. പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ കാർഡ് നീക്കം ചെയ്ത് അനുയോജ്യമായ ഏരിയ കാർഡിൽ എങ്ങനെ ഒട്ടിക്കാമെന്ന് വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ അത് പ്രദർശിപ്പിക്കുക. "വസ്ത്രമില്ലാത്ത പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി കുളിമുറിയിലോ കിടപ്പുമുറിയിലോ മാത്രമേ താമസിക്കൂ. വസ്ത്രമില്ലാത്ത പെൺകുട്ടി/ആൺകുട്ടി പാർക്കിലോ കടയിലോ പോകില്ല."
4. കുട്ടിയോട് മാച്ചിംഗ് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടി ഒരു തെറ്റും വരുത്തുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ പ്രോംപ്റ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, നഗ്നനായ ആൺകുട്ടിയെ സ്വകാര്യ ഏരിയ ചിത്രത്തിൽ മാത്രം ഒട്ടിക്കുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള പിശകുകളില്ലാത്ത പഠിപ്പിക്കൽ സാങ്കേതികത ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും ഉപയോഗപ്രദമാണ്.
5. "നിങ്ങൾക്ക് വസ്ത്രമില്ലാതെ റോഡിൽ / പാർക്കിൽ/മാളിൽ പോകാൻ കഴിയുമോ?" പോലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ കുട്ടിയോട് ചോദിക്കാം.
6. മറ്റ് ഏരിയ ചിത്രങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തി പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക
7. കുട്ടിക്ക് പ്രവർത്തനം സ്വയം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുവരെ ആവർത്തിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

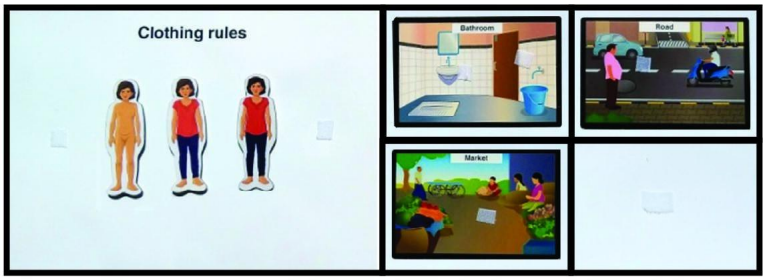
ഘട്ടം 3

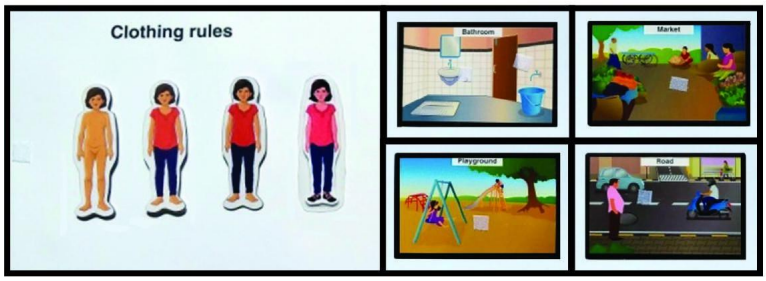
1. ഏരിയ കാർഡ് ചോയ്സുകളുടെ എണ്ണം 3 ആയും പിന്നീട് 4 ആയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഒരു സ്വകാര്യ ഏരിയ മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്നും മറ്റ് 3 എണ്ണം പൊതു ഇടങ്ങളാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
2. കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന്, മുൻ ഘട്ടങ്ങൾ 1 ഉം 2 ഉം പോലെ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



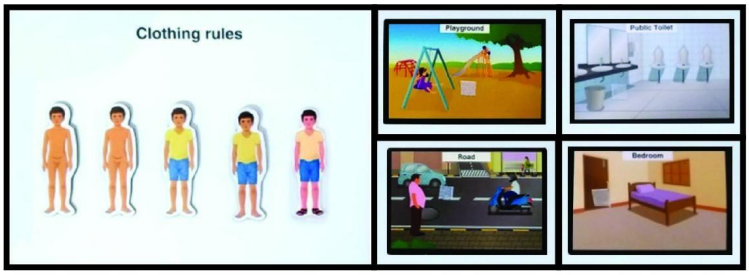
പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ

1. വസ്ത്രം ധരിച്ച പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെയും നഗ്നയായ പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെയും കാർഡുകൾ ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. വസ്ത്രം ധരിച്ചതും നഗ്നരാ യതുമായ പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ ഓരോ കട്ടൗട്ടുകളും രണ്ട് ഏരിയ ചോയ്സുകളും ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക, ഒന്ന് സ്വകാര്യവും മറ്റൊന്ന് പൊതുവും.





2. ഒരു നഗ്നയായ പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ കട്ടൗട്ടും രണ്ടോ അതിലധികമോ വസ്ത്രം ധരിച്ച കുട്ടികളുടെ കട്ടൗട്ടുകളും ഉപയോഗിക്കുക. പബ്ലിക് ഏരിയ കാർഡുകൾ വസ്ത്രം ധരിച്ച കുട്ടികളുടെ കാർഡുകളുടെ എണ്ണവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സ്വകാര്യ ഏരിയ കാർഡുകൾ ഒന്ന് മാത്രമായിരിക്കും.



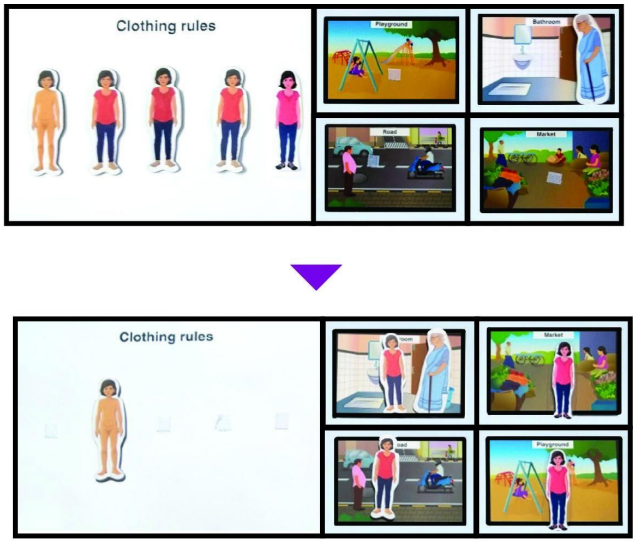


3. രണ്ട് നഗ്നമായ കുട്ടികളുടെ കട്ടൗട്ടുകളും ഒന്നോ രണ്ടോ വസ്ത്രം ധരിച്ച കുട്ടികളുടെ കട്ടൗട്ടുകളും ഉപയോഗിക്കുക. ഏരിയ കാർഡുകൾ ചൈൽഡ് കാർഡുകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടണം.

4. ചൈൽഡ് കട്ടൗട്ടുകളുടെയും ഏരിയ കാർഡുകളുടെയും എണ്ണത്തിന് മറ്റ് വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, ഓരോ ഏരിയ കാർഡിലും പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു ചൈൽഡ് കാർഡ് ഉണ്ടെന്ന് ഓരോ തവണയും ഉറപ്പാക്കുക.

5. ഓരോ തവണയും കുട്ടിയോട് ആദ്യം നഗ്നമായ കുട്ടികളുടെ കാർഡ് പൊരുത്തപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടാനും തുടർന്ന് വസ്ത്രം ധരിച്ച കുട്ടികളുടെ കാർഡ് പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്നത് തുടരാനും ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.

6. വസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ (അടിവസ്ത്രം മാത്രം ധരിക്കുക, പാന്റ് മാത്രം ധരിക്കുക, ഷർട്ട് മാത്രം ധരിക്കുക) പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ കട്ടൗട്ടുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ ശരിയായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക എന്ന ആശയം പഠിപ്പിക്കുക.



7. സ്വകാര്യ സ്ഥല കാർഡിൽ (വാതിലും ജനലും അടച്ചിരിക്കുന്ന കിടപ്പുമുറി / കുളിമുറി) മറ്റൊരാളെ ഒട്ടിച്ചുകൊണ്ട് അതേ പ്രവർത്തനം ഉപയോഗിക്കുക. മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ, അവർ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യരുതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ, കുട്ടി വസ്ത്രം ധരിച്ച പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുമായി മാത്രമേ എല്ലാ കാർഡുകളും പൊരുത്തപ്പെടുത്തൂ.

8. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പരിചിതമായ സ്ഥലങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കാർഡുകൾ ഉണ്ടാക്കി അവ ഉപയോഗിക്കുക.

9. പ്രധാനം : മറ്റുള്ളവരും അതേ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക, ആരെങ്കിലും നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുകയാണെങ്കിൽ, കുട്ടിക്ക് വന്ന് ആ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളോട് പറയാൻ കഴിയും.

പ്രവർത്തനം 12
മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ എനിക്കറിയാം, അവ പാലിക്കുന്നു

ലക്ഷ്യം
ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക:

1. മറ്റുള്ളവർ ശരി എന്നു പറയുമ്പോഴോ സമ്മതിക്കുമ്പോഴോ മാത്രമേ അവരുടെ "സുരക്ഷിത സ്പർശന" മേഖലകളിൽ നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കാൻ കഴിയൂ. ഇതാണ് "സുരക്ഷിത സ്പർശം".
2. നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നില്ല. ഇത് "സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശം".
3. നമ്മൾ പരസ്പരം ഈ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചാൽ ശരിയല്ല.
4. എനിക്ക് 'ഇല്ല' എന്ന് പറയാൻ കഴിയും - സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ആരെങ്കിലും എന്നെ സ്പർശിച്ചാൽ എനിക്ക് പോയി എന്റെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരോട് പറയാൻ കഴിയും..

ആശയം

മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പമുള്ളപ്പോൾ നമ്മൾ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ നമ്മൾ സ്പർശിക്കുന്നില്ല. ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള സ്പർശനങ്ങളാണ് ശരിയെന്നും എന്തൊക്കെ ശരിയല്ലെന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, അതുവഴി കുട്ടിക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി സുരക്ഷിതമായ രീതിയിൽ ഇടപഴകാൻ പഠിക്കാൻ കഴിയും. ആരെങ്കിലും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചാൽ അവർ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും പഠിക്കുന്നു

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ
ബോഡി പസിൽ ഫയൽ ഫോൾഡർ

മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെയും പേരുകൾ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കാൻ പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ പാവയും ശരീര പസിലും ഉപയോഗിക്കുക. മുകളിൽ പറഞ്ഞവയ്ക്കൊപ്പം അല്ലെങ്കിൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയതിനുശേഷവും ഈ പ്രവർത്തനം ഉപയോഗിക്കാം. ചുവപ്പും പച്ചയും നിറങ്ങളിലുള്ള പത്ത് വൃത്താകൃതിയിലുള്ള കൗണ്ടറുകൾ ഉണ്ടാക്കുക. നാണയ വലുപ്പത്തിലുള്ള വൃത്താകൃതിയിലുള്ള കൗണ്ടറുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കാർഡ്ബോർഡ് ഉപയോഗിക്കാം.

സുരക്ഷിത സ്പർശനം

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനം

പഠിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ തയ്യാറാക്കൽ
പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഫോൾഡറിന്റെ ഇടതുവശത്ത് എല്ലാ കൗണ്ടറുകളും ഒട്ടിക്കുക

പഠനം സുഗമമാക്കൽ

ഘട്ടം 1

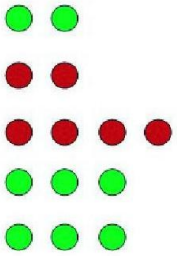
1. ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ പോലെ തന്നെ പച്ച എന്നാൽ 'സുരക്ഷിതം' എന്നും ചുവപ്പ് എന്നാൽ 'സുരക്ഷിതമല്ല' എന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക. ചുവപ്പും പച്ചയും നിറമുള്ള കൗണ്ടറുകൾ കാണിക്കുക.
2. നൽകിയിരിക്കുന്ന കണക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ എവിടെ തൊടാമെന്നും മറ്റുള്ളവർ എവിടെ തൊടുന്നത് ശരിയാണെന്നും പഠിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക. ഒരു ശരീരഭാഗം ചൂണ്ടി, 'നമുക്ക് ഇവിടെ തൊടാമോ ?' എന്ന് ചോദിക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ, "സുരക്ഷിത സ്പർശന" ത്തിനായി ആ ശരീരഭാഗത്ത് പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഒരു കൗണ്ടർ ഇടുക. ഇല്ലെങ്കിൽ, 'സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശന' ത്തിനായി ഒരു ചുവന്ന കൗണ്ടർ ഇടുക.
3. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കൈ, കൈത്തലം, തോൾ, തല, പുറം എന്നിവയിൽ പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഒരു കൗണ്ടർ ഇടണം, പക്ഷേ കണ്ണ്, വായ, അടിവസ്ത്രം, നെഞ്ച്, ജനനേന്ദ്രിയം എന്നിവയിൽ ഒരു ചുവന്ന വൃത്തം ഇടണം.
4. മറ്റുള്ളവരുടെ നിതംബം, സ്തനങ്ങൾ, ലിംഗം അല്ലെങ്കിൽ യോനി തുടങ്ങിയ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവർ തൊടുന്നത് ശരിയല്ലെന്ന് ഓരോ തവണയും ആവർത്തിക്കുകയും വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവയെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളാണ്. ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടുന്നതിനെ ചുവപ്പ് - 'സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനം' എന്ന് വിളിക്കുന്നു.
5. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചുണ്ടിലോ വായിലോ തൊടുന്നതും ശരിയല്ല.
6. നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും ആയിരിക്കുമ്പോൾ, അവരെ തൊടുന്നതും അവർ നമ്മുടെ കൈ, പുറം, തോളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കൈകളിൽ തൊടുന്നതും സാധാരണയായി ശരിയാണെന്നും വിശദീകരിക്കുക. ഇവ ശരീരത്തിന്റെ 'സുരക്ഷിത സ്പർശന' ഭാഗങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, എനിക്ക് ഹൈ-ഫൈവ് നൽകാം, പുറകിൽ തട്ടാം, അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റാൻ അവരുടെ കൈയിൽ തൊടുക. ചിലപ്പോൾ സുരക്ഷിതമായ സ്പർശന മേഖലകളിൽ മറ്റുള്ളവർ സ്പർശിക്കുന്നത് ഇഷ്ടപ്പെട്ടേക്കില്ല. അത് ശരിയാണ്. ആ വ്യക്തിയുടെ വികാരങ്ങളെ നാം ബഹുമാനിക്കണം.

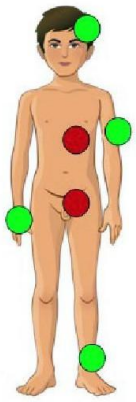
ഘട്ടം 2

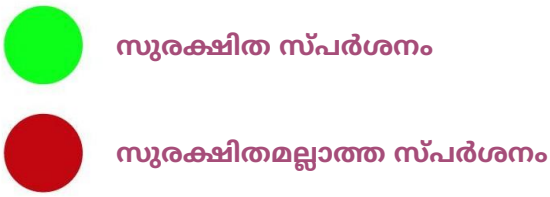
1. നിങ്ങൾ ഇതേ പ്രവർത്തനം ഉപയോഗിച്ച്, "ആളുകൾക്ക് എന്നെ എവിടെ തൊടാൻ കഴിയും?" എന്ന് ചോദിക്കുകയും 'സുരക്ഷിത സ്പർശന' മേഖലകളിൽ പച്ച കൗണ്ടറുകൾ സ്ഥാപിക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. അതുപോലെ, "എവിടെയാണ് ആർക്കും എന്നെ തൊടാൻ കഴിയില്ല ?" എന്ന് ചോദിക്കുകയും സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ ചുവന്ന 'സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശന' കൗണ്ടറുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. എന്റെ അടിവസ്ത്രം കൊണ്ട് മൂടപ്പെട്ട എന്റെ ശരീരഭാഗങ്ങളിലും ആരും എന്നെ തൊടുന്നത് ശരിയല്ലെന്ന് ആവർത്തിച്ച് വിശദീകരിക്കുക. ഇവ ശരീരത്തിന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളാണ്, ഇവിടെ സ്പർശനങ്ങൾ 'സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശന' മാണ്.
3. സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയായോ ആരോഗ്യപരമായോ നിലനിർത്താൻ ഒരു രക്ഷിതാവ് / ഡോക്ടർ അല്ലെങ്കിൽ നഴ്സ് സ്പർശിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം എന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

ഘട്ടം 3

എന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗത്ത് ആരെങ്കിലും എന്നെ സ്പർശിച്ചാൽ, ഞാൻ "നിർത്തുക" അല്ലെങ്കിൽ "ഇല്ല" എന്ന് പറയാമെന്ന് കൗണ്ടറുകളും ചിത്രവും ഉപയോഗിച്ച് വിശദീകരിക്കുക, പോയി എന്റെ സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവരോട് (അമ്മ, അച്ഛൻ അല്ലെങ്കിൽ അധ്യാപകർ) പറയുക.







പ്രവർത്തനം 13
എന്നെത്തന്നെ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ ഞാൻ പാലിക്കുന്നു

ലക്ഷ്യം

കുട്ടിയെ ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുക:

1. മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ തൊടുന്നില്ല.
2. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ ഈ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ (വായ, നെഞ്ച്, ജനനേന്ദ്രിയം, നിതംബം) സ്പർശിക്കുന്നത് നമ്മൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.

ആശയം

മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ നമ്മൾ വ്യക്തിപരമായ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു. നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായിട്ടാണ് ഈ നിയമങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചിലർ മനഃപൂർവ്വം ഈ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുകയും കുട്ടികളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ നമ്മൾ കുട്ടികളെ സഹായിച്ചാൽ, ആരെങ്കിലും അവരെയോ മറ്റൊരു കുട്ടിയെയോ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുമ്പോൾ അവർ ദുരുപയോഗം തിരിച്ചറിയാനും സുരക്ഷിതനായ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയെ അറിയിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

- ഫയൽ ഫോൾഡർ
- സ്വയം സ്പർശിക്കുന്ന പെൺകുട്ടിയുടെയോ ആൺകുട്ടിയുടെയോ നാല് കട്ടൗട്ടുകൾ (പാന്റിനുള്ളിൽ കൈകൾ); പെൺകുട്ടികളുടെയും ആൺകുട്ടികളുടെയും അരികിൽ കൈകൾ വച്ചിരിക്കുന്ന 4 കട്ടൗട്ടുകൾ
- വീട്ടിലും പുറത്തുമുള്ള വ്യത്യസ്ത പ്രദേശങ്ങളുടെയും സാഹചര്യങ്ങളുടെയും 8-10 കാർഡുകൾ
- സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളുടെ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ
- സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലെ സ്വയം സ്പർശിക്കുന്ന ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ.

പഠിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വസ്തുക്കൾ തയ്യാറാക്കൽ

1. വസ്ത്രങ്ങളോടും കൂടിയതും ഇല്ലാത്തതുമായ പെൺകുട്ടികളുടെയും ആൺകുട്ടികളുടെയും ചിത്രങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഫോൾഡറിന്റെ ഇടതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ ഒട്ടിക്കുക.
2. കുട്ടി പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളുടെയും സാഹചര്യങ്ങളുടെയും 1-4 കാർഡുകൾ (ആവശ്യാനുസരണം) നൽകിയിരിക്കുന്ന ബോക്സുകളിലെ വലതുവശത്തെ ഫ്ലാപ്പിൽ ഒട്ടിക്കുക. പെൺകുട്ടികളുടെയും ആൺകുട്ടികളുടെയും കട്ടൗട്ടുകളിലും ഏരിയ കാർഡുകളിലും ഫോൾഡർ ഫ്ലാപ്പുകളിലും വെൽക്രോ സ്റ്റിക്കറുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

പഠനം സുഗമമാക്കുന്നു

ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു

'സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങൾ', 'ശരിയും തെറ്റും സ്പർശനം' എന്നിവ പഠിപ്പിക്കാൻ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഫ്ലാഷ് കാർഡുകളായും പ്രവർത്തനം തരംതിരിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുക – സ്വകാര്യ / പൊതു സ്ഥലങ്ങൾ, ശരിയും തെറ്റും സ്പർശനം.

ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്, ചുവന്ന മാർക്കർ ഉപയോഗിച്ച് കാർഡുകളിൽ "തെറ്റ്/ഇല്ല" എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ക്രോസ് (X) അടയാളപ്പെടുത്തുക. "ശരി/അതെ" എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പച്ച ടിക്ക് മാർക്ക് കാർഡുകളിൽ ഉപയോഗിക്കാം. ടിക്ക്, ക്രോസ് മാർക്കുകൾ പിന്നീട് നീക്കം ചെയ്ത് സോർട്ടിംഗ് കാർഡുകളായി ഉപയോഗിക്കാം.

ഫയൽ ഫോൾഡർ ഉപയോഗിച്ച്

ഘട്ടം 1

1. പാന്റിനുള്ളിൽ കൈകൾ സ്വയം സ്പർശിക്കുന്ന രീതിയിലും മറ്റൊന്ന് കൈകൾ അരികിൽ വച്ചും പെൺകുട്ടിയുടെ / ആൺകുട്ടിയുടെ കട്ട്-ഔട്ടുകൾ കുട്ടിയെ കാണിക്കുക. കുട്ടി എന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് സംസാരിക്കുക
2. എല്ലാ സാഹചര്യ ചിത്ര കാർഡുകളും കാണിക്കുകയും സ്ഥലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും ലേബൽ ചെയ്യാനും കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. മറ്റൊരാൾ ഉള്ള കിടപ്പുമുറിയുടെയും കുളിമുറിയുടെയും ചിത്രം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.
3. നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ എവിടെ തൊടാമെന്നും എവിടെ തൊടാൻ കഴിയില്ലെന്നും നമ്മൾ പഠിക്കാൻ പോകുന്നുവെന്ന് കുട്ടിയോട് വിശദീകരിക്കുക.
4. പ്രവർത്തനം എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.

രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഘട്ടം 2

1. കുട്ടിക്ക് ചിത്ര കാർഡുകൾ തിരിച്ചറിയാനും ലേബൽ ചെയ്യാനും കഴിഞ്ഞാൽ, ഫയൽ ഫോൾഡർ ഉപയോഗിച്ച് ആളില്ലാത്ത കിടപ്പുമുറി അല്ലെങ്കിൽ (വാതിൽ അടച്ചിരിക്കുന്ന) കുളിമുറി, പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി സ്വയം സ്പർശിക്കുന്ന കട്ട്ഔട്ട് ചിത്ര കാർഡ് മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക.
2. ഇടത് ഫോൾഡർ ഫ്ലാപ്പിൽ നിന്ന് കട്ട്ഔട്ട് നീക്കം ചെയ്യുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും വെൽക്രോ സ്ട്രിപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചിത്ര കാർഡിൽ ഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. മറ്റാരും ഇല്ലാത്തപ്പോൾ, ബാത്ത്റൂമിലോ / കിടപ്പുമുറിയിലോ (വാതിലും ജനലും അടച്ചിരിക്കുമ്പോൾ) നമുക്ക് സ്വയം സ്പർശിക്കാനും പാന്റിനുള്ളിൽ കൈകൾ വയ്ക്കാനും കഴിയുമെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

ഘട്ടം 3

1. കുട്ടി സ്വതന്ത്രമായി പ്രവർത്തനം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ, മറ്റൊരു സിറ്റുവേഷണൽ കാർഡ് ചേർക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു പാർക്ക്.
2. ആൺകുട്ടിയുടെ കട്ട്ഔട്ട് നീക്കം ചെയ്ത് സ്വകാര്യ കിടപ്പുമുറിയിലോ / ബാത്ത്റൂം ചിത്രത്തിലോ മാത്രം ഒട്ടിക്കാൻ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക. ആരും ഇല്ലാത്തതും വാതിലും ജനലും അടച്ചിരിക്കുന്നതുമായ കട്ട്ഔട്ട് / ബാത്ത്റൂമിൽ മാത്രമേ നമുക്ക് സ്വയം സ്പർശിക്കാൻ കഴിയൂ എന്ന് വിശദീകരിക്കുക. പാർക്കിലോ റോഡിലോ പോകുമ്പോൾ നമ്മൾ സ്വയം തൊടാറില്ല.
3. മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രവർത്തനം വിവിധ സിറ്റുവേഷൻസ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക, കുട്ടി പ്രവർത്തനത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിക്കഴിഞ്ഞാൽ, മറ്റൊരു സിറ്റുവേഷൻസ് കാർഡ് ചേർക്കുക, അങ്ങനെ സ്വയംസ്പർശിക്കുന്ന പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയുടെ കട്ട്ഔട്ടുകളുടെ മൂന്ന് സിറ്റുവേഷൻസ് കാർഡുകൾ ഉണ്ടാകും. പിന്നീടുള്ള ഘട്ടത്തിൽ സിറ്റുവേഷൻസ് കാർഡുകളുടെ എണ്ണം നാലായി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
4. കുട്ടിക്ക് മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രവർത്തനം സ്വതന്ത്രമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുമ്പോൾ, മാപ്പിംഗ് സിറ്റുവേഷൻസ് കാർഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം സ്പർശിക്കുന്ന കട്ട്ഔട്ടിൽ മറ്റൊരു പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടിയെ ചേർക്കുക. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി സ്വയം സ്പർശിക്കുന്നതും (ആളില്ലാത്ത കുളിമുറിയും കിടപ്പുമുറിയും) ഒന്നോ രണ്ടോ പൊതു സ്ഥലങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന രണ്ട് സിറ്റുവേഷൻസ് കാർഡുകളും ഉണ്ടാകും.
5. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടിയെ പ്രോംപ്റ്റുകളോ സൂചനകളോ ഉപയോഗിച്ച് ആദ്യം പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ പിന്തുണയ്ക്കുകയും സ്വാതന്ത്ര്യം നേടുന്നതുവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
6. "നിങ്ങൾ റോഡിലോ പാർക്കിലോ മാളിലോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം സ്പർശിക്കാൻ കഴിയുമോ / പാന്റ്സിനുള്ളിൽ / പാവാടയ്ക്കുള്ളിൽ കൈകൾ വയ്ക്കാമോ?" പോലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ കുട്ടിയോട് ചോദിക്കാം.

പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ

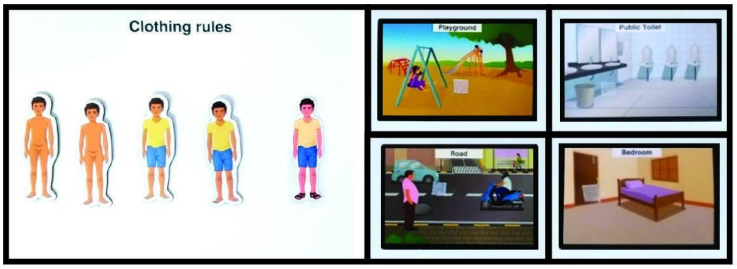
കൈകൾ വശങ്ങളിലായി വച്ചിരിക്കുന്ന പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി, കൈകൾ പാന്റിനുള്ളിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി കാർഡുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. ഓരോന്നിന്റെയും ഓരോ കട്ടൗട്ടുകളും, രണ്ട് ഏരിയ ചോയ്സുകളും ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക, ഒന്ന് സ്വകാര്യവും മറ്റൊന്ന് പൊതുവായതും.

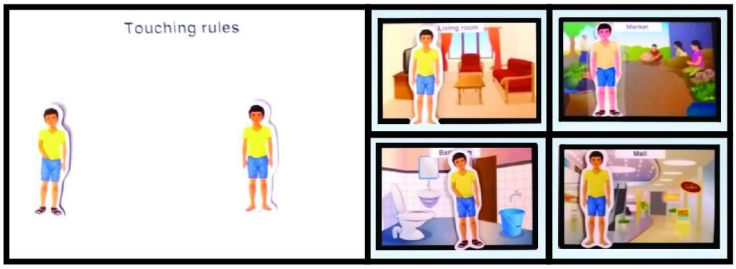
ഒരു പെൺകുട്ടി / ആൺകുട്ടി, അവരുടെ കൈകൾ പാൻറ് കട്ടൗട്ടിനുള്ളിൽ വയ്ക്കുക, രണ്ടോ അതിലധികമോ കുട്ടികൾ അവരുടെ വശങ്ങളിലെ കട്ടൗട്ടുകളിൽ കൈകൾ വച്ചിരിക്കുന്നു. പബ്ലിക് ഏരിയ കാർഡുകൾ വശങ്ങളിലായി വച്ചിരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രൈവറ്റ് ഏരിയ കാർഡ് ഒന്ന് മാത്രമായിരിക്കും.

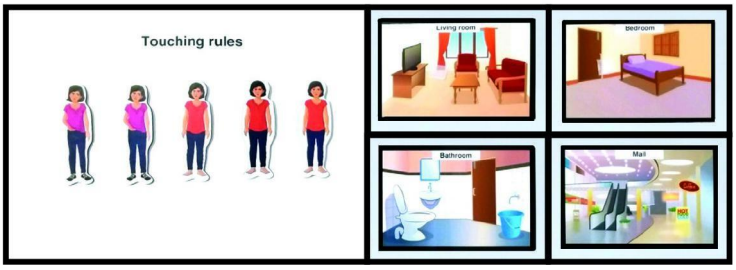
ഓരോ തരത്തിലുള്ള ചൈൽഡ് കട്ടൗട്ടുകളിലും രണ്ടെണ്ണം ഉപയോഗിക്കുക. ഏരിയ കാർഡുകൾ ചൈൽഡ് കാർഡുകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടണം.

ചൈൽഡ് കട്ടൗട്ടുകളുടെയും ഏരിയ കാർഡുകളുടെയും എണ്ണത്തിന് മറ്റ് വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, ഓരോ ഏരിയ കാർഡിലും പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു ചൈൽഡ് കാർഡ് ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

ഓരോ തവണയും, പാന്റ്സിനുള്ളിൽ കൈകൾ വച്ചിരിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കാർഡ് ആദ്യം ഓർമ്മിക്കാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. തുടർന്ന് കുട്ടിയുടെ സൈഡിൽ കൈകൾ ചേർത്തിരിക്കുന്ന കാർഡിനോട് കുട്ടി പൊരുത്തപ്പെടുത്താൻ തുടരുക.


Clothing rules
Playground
Public Toilet
Road
Bedroom


Touching rules
Living room
Market
Mall


Touching rules
Living room
Bedroom
Bathroom
Mall

പ്രവർത്തനം 14
പൊതുവും സ്വകാര്യവും

ലക്ഷ്യം

- സ്വകാര്യ പൊതു ഇടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ.
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കൽ. വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ :
    a. ഞാൻ എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലത്ത് മറയ്ക്കുന്നു.
    b. നിയുക്ത സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ, സ്വകാര്യമായി മാത്രമേ ഞാൻ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നുള്ളൂ.
- സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ: ഞാൻ എന്റെ സ്വകാര്യ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ തൊടാറില്ല.
- സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ : ഞാൻ പൊതുസ്ഥലത്ത് സ്വകാര്യ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാറില്ല.

ആശയം

സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള ധാരണ സ്വകാര്യ, പൊതു നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാനും അതനുസരിച്ച് നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ പഠിക്കുന്നത് സ്വകാര്യ, പൊതുഇടങ്ങളിലെ വസ്ത്രങ്ങൾ, സ്പർശിക്കുന്നതിനും സംസാരിക്കുന്നതിനുമുള്ള നിയമങ്ങൾ എന്നിവ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വ്യവസ്ഥയാണ്. വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതും അവയെ സ്വന്തവും, മറ്റുള്ളവരുടെതും ആയ പ്രവർത്തനങ്ങളും പെരുമാറ്റങ്ങളുമായും ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതും സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പിന്തുടരുന്നതിനുമുള്ള ആദ്യപടി കൂടിയാണ്.

നൽകിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

- സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലെ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ
- സ്പർശനത്തിനും വസ്ത്രധാരണത്തിനുമുള്ള നിയമങ്ങളുള്ള ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ
- എഡിഎൽ സീക്വൻസുകൾ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ (ടോയ്‌ലറ്റിംഗ്, ഡ്രസ്സിംഗ്, സ്വയംഭോഗം, ആർത്തവ മാനേജ്മെന്റ്).

പഠനം സുഗമമാക്കൽ

സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ

ഫയൽ ഫോൾഡർ ഉപയോഗിച്ച്

ഘട്ടം 1

1. സ്വകാര്യ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലെ ഫ്ലാഷ് കാർഡുകൾ സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ലേബൽ ചെയ്യുന്നതിനും സംസാരിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാം.
2. ഒരു കാർഡ് എടുക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ബാത്ത്റൂം, കുട്ടിയോട് അത് സ്വകാര്യമോ പൊതുമോ എന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയോ ലേബൽ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യാൻ പറയുക, അവർക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ലേബൽ ചെയ്യുന്നതിൽ അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക. കാർഡിനെക്കുറിച്ചും അത് കാണിക്കുന്ന സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുക.

3. ടോയ്‌ലറ്റിലും കിടപ്പുമുറിയിലും ഉള്ള കാർഡുകളിൽ, വാതിലിലേക്കും ജനാലകളിലേക്കും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, അവ തുറന്നതാണോ അടച്ചതാണോ എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക, അവ ഒരു സ്വകാര്യ ഇടമാണോ (വാതിലും ജനലുകളും അടച്ചിരിക്കുന്നു) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പൊതു ഇടമാണോ (വാതിലും ജനലുകളും തുറന്നിരിക്കുന്നു) എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.
4. 2 മുതൽ 3 വരെ കാർഡുകളിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് ക്രമേണ കാർഡുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഉത്തരങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക; എല്ലായ്പ്പോഴും ശരിയായതും പ്രസക്തവുമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകുക.
5. നൽകിയിരിക്കുന്ന കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുപകരം, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കായി നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കാർഡുകൾ ഉണ്ടാക്കാനും വ്യക്തിഗതമായി ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയും. കുട്ടിക്ക് പരിചിതമായ വീട്ടിലും പുറത്തുമുള്ള സ്ഥലങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം
6. ഒരു വിഭാഗത്തിന്റെയോ സ്ഥലത്തിന്റെയോ വ്യത്യസ്ത ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സാമാന്യവൽക്കരണം നടത്താം. ഉദാഹരണം: കടകൾ, പൂന്തോട്ടങ്ങൾ, കളിസ്ഥലങ്ങൾ, മാളുകൾ, ബസ് സ്റ്റോപ്പുകൾ മുതലായവയുടെ വ്യത്യസ്ത ചിത്രങ്ങൾ.

സ്വകാര്യ സ്ഥല കാർഡുകൾ





പൊതു സ്ഥല കാർഡുകൾ







ഘട്ടം 2

1. ഒരു തരംതിരിക്കൽ പ്രവർത്തനത്തിൽ കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. രണ്ട് അറകളുള്ള ഒരു സോർട്ടർ ബോക്സ് ഉപയോഗിക്കുക, ഒരു അറയെ 'സ്വകാര്യ ഇടം' എന്നും മറ്റൊന്നിനെ 'പൊതു ഇടം' എന്നും ലേബൽ ചെയ്യുക.
2. എല്ലാ കാർഡുകളും ഒരു സ്റ്റാക്കിൽ ക്രമീകരിക്കുക, കുട്ടിയോട് ഒരു കാർഡ് എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, അത് ലേബൽ ചെയ്ത് ശരിയായ അറയിൽ വയ്ക്കുക. ഉദാഹരണം: ഒരു കുട്ടി ഒരു കളിസ്ഥല കാർഡ് എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവർ അത് 'പൊതു ഇടം' കമ്പാർട്ടുമെന്റിൽ സ്ഥാപിക്കണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക.
3. എല്ലാ കാർഡുകളും സമാനമായ രീതിയിൽ അടുക്കുന്നതിൽ കുട്ടിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക. കുറഞ്ഞതും എന്നാൽ സ്ഥിരതയുള്ളതുമായ ഭാഷ ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ കാർഡിനെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുക.
4. കുട്ടിക്ക് ഓരോ ചിത്രവും ലേബൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുവരെ, കുട്ടിക്ക് അവ സ്വതന്ത്രമായി അടുക്കാൻ കഴിയുന്നതുവരെ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

സ്വകാര്യവും പൊതുവുമായ വസ്ത്രധാരണവും സ്പർശന നിയമങ്ങളും പഠിക്കുക

1. വസ്ത്രങ്ങളും സ്പർശന നിയമങ്ങളും പഠിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിന് വസ്ത്രങ്ങളും സ്പർശന നിയമങ്ങളും ഉള്ള കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.
2. നഗ്നമായ ചൈൽഡ് ഫ്ലാഷ് കാർഡും വസ്ത്രം ധരിച്ച ചൈൽഡ് ഫ്ലാഷ് കാർഡും ഉപയോഗിക്കുക, സ്വകാര്യവും പൊതുവുമായ ഇടങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്ത പശ്ചാത്തലങ്ങൾ. ലേബലിംഗ് ആക്റ്റിവിറ്റിയും ഓരോ കാർഡിനെക്കുറിച്ചും സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് ഓരോ കാർഡിനെക്കുറിച്ചും സംസാരം ആരംഭിക്കുക
3. അടുത്തതായി, മുകളിൽ വിവരിച്ചതുപോലെ സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങളുടെ ഒരു തരംതിരിക്കൽ ആക്റ്റിവിറ്റിയിൽ കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

വസ്ത്ര നിയമങ്ങൾ കാർഡുകൾ







സ്പർശന നിയമങ്ങൾ കാർഡുകൾ





സ്വകാര്യവും പൊതുവുമായ പെരുമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക

1. ചിത്രങ്ങൾ തരംതിരിക്കൽ ആക്റ്റിവിറ്റിയിലൂടെ, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ ഏതൊക്കെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ (പ്രവൃത്തികൾ) ശരിയാണെന്നും ഏതൊക്കെ സ്വകാര്യമായി ചെയ്യണമെന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.
2. രണ്ട് പെട്ടികൾ / കോളങ്ങൾ വരച്ച് 'സ്വകാര്യ പെരുമാറ്റങ്ങൾ' , 'പൊതു പെരുമാറ്റങ്ങൾ' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഒരു ബോർഡ് നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട് അറകൾ കൃത്യമായി ലേബൽ ചെയ്ത ഒരു തരംതിരിക്കൽ ബോക്സ് ഉപയോഗിക്കാം.
3. വസ്ത്രം ധരിക്കൽ, സ്വയംഭോഗം, സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്വയം സ്പർശിക്കൽ, സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ മാന്തികുഴിയുണ്ടാക്കൽ, ടോയ്‌ലറ്റ് ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സ്വകാര്യ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാനും ഉചിതമായ വിഭാഗത്തിൽ / കമ്പാർട്ടുമെന്റിൽ അടുക്കാനും ഉപയോഗിക്കാം. മൂക്ക് എടുക്കൽ, വസ്ത്രങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കൽ എന്നിവയും സ്വകാര്യ പെരുമാറ്റങ്ങളാണ് (സ്വന്തം ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക).
4. കുലുക്കുക, തോളിൽ തട്ടുക, ആശംസകൾ കൈമാറുക, മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുക, കൈ കഴുകുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഷോപ്പിംഗ് നടത്തുക, കളിക്കുക തുടങ്ങിയവ പൊതു പെരുമാറ്റങ്ങളാണ്.

സ്വകാര്യ, പൊതു ചിത്രങ്ങൾ വിഷ്വൽ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകളായി ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, കുട്ടി പൊതുസ്ഥലത്ത് അവരുടെ നിതംബം ചൊറിയാൻ, മാന്തികുഴിയുണ്ടാക്കാൻ ഒരു സ്വകാര്യ സ്ഥലം കണ്ടെത്താൻ അവരെ ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് 'സ്വകാര്യ' ചിത്ര കാർഡ് എടുക്കാം.

പാർക്കിലേക്കോ റെസ്റ്റോറന്റിലേക്കോ പോകുന്നത് പോലുള്ള പൊതു വിനോദയാത്രകൾക്കായി കുട്ടിയെ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കാനും ഈ ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

പ്രത്യേക സ്വകാര്യ, പൊതു ഇടങ്ങളിലെ പെരുമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു

നിങ്ങൾക്കോ സുരക്ഷിതരായ മറ്റൊരു മുതിർന്നയാൾക്കോ കുട്ടിയുമായി ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാം:

വീട്ടുനിയമങ്ങൾ

വസ്ത്രധാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വീട്ടുനിയമങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

1. വസ്ത്രമില്ലാതെ ഇരിക്കുന്നത് എവിടെയാണ് ശരി ?
2. അടിവസ്ത്രം മാത്രം ധരിച്ചിരിക്കുന്നത് എവിടെയാണ് ശരി ?
3. എനിക്ക് എവിടെ വസ്ത്രം ധരിക്കാനും വസ്ത്രം അഴിക്കാനും കഴിയും?

സ്പർശനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വീട്ടുനിയമങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

1. എന്റെ ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?
2. എന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?
3. വീട്ടിൽ എവിടെയാണ് എനിക്ക് എന്റെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാൻ കഴിയുക?

സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

1. നമ്മുടെ വീട്ടിൽ എനിക്ക് എന്നെത്തന്നെ തൊടാൻ കഴിയുന്ന സ്വകാര്യ സ്ഥലങ്ങളുണ്ടോ ?
2. നമ്മുടെ വീട്ടിലെ സ്വകാര്യ സ്ഥലങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് ?
3. നമ്മുടെ അയൽപക്കത്തുള്ള സ്വകാര്യ സ്ഥലങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് ?
4. സ്കൂളിൽ സ്വകാര്യ സ്ഥലങ്ങളുണ്ടോ ?
5. സ്കൂളിലെ സ്വകാര്യ സ്ഥലങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് ?

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ, അയൽപക്കത്ത്, സമൂഹത്തിൽ, സ്കൂളിൽ പൊതു സ്ഥലങ്ങൾ എവിടെയാണെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക

1. .നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ചില പൊതു സ്ഥലങ്ങളുടെ പേര് പറയുക.
2. നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ ചില പൊതു സ്ഥലങ്ങളുടെ പേര് പറയുക.
3. നിങ്ങളുടെ അയൽപക്കത്തുള്ള ചില പൊതു സ്ഥലങ്ങൾ പറയുക.

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പൊതുവും സ്വകാര്യവുമായ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

1. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യതയെ മാനിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ നിയമങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ? ഉദാഹരണത്തിന്, വാതിലിൽ മുട്ടുക, മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്തുക്കൾ ചോദിക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുക തുടങ്ങിയവ.
2. മൂത്രമൊഴിക്കുക, കുളിക്കുക, വസ്ത്രം ധരിക്കുക, ഒരു പത്രം / മാഗസിൻ നോക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സുഹൃത്തിനെ കെട്ടിപ്പിടിക്കുക എന്നിവ എവിടെയാണ് ശരി ? (താഴെ പറയുന്ന ഓരോ സ്ഥലത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക)
    a. വീട്ടിൽ ?
    b. അയൽപക്കത്ത് ?
    c. സ്കൂളിൽ ?

സുരക്ഷിതരായ മുതിർന്നവർ ആരാണെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക - കുട്ടിക്ക് വ്യക്തിപരമായ വികാരങ്ങൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ, ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ കഴിയുന്ന മുതിർന്നവർ.

റെഫറൻസുകൾ

[1] ശേഷാദ്രി, എസ്., സക്സേന, എസ്. & സൽദാന, എസ്. (2008). ഓൺ ട്രാക്ക്: എ സീരീസ് ഓൺ ലൈഫ് സ്കിൽസ് ആൻഡ് പേഴ്സണൽ സേഫ്റ്റി. മാക്മില്ലൻ പബ്ലിഷേഴ്സ്.

[2] സക്സേന, എസ്. & സിംഗ്, ആർ. (2018, നവംബർ 12). ലൈംഗിക പീഡനത്തിൽ നിന്ന് വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കൽ. രോഗികൾ പങ്കെടുക്കുക.
https://www.patientsengage.com/news-and-views/protecting-children-disabilities-sexual-abuse

[3.] വനിതാ-ശിശു വികസന മന്ത്രാലയം, ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ്. (2007). ബാല പീഡനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം: ഇന്ത്യ 2007. http://www.indianet.nl/pdf/childabuseIndia.pdf

[4] വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തികളുടെ അവകാശ നിയമം, 2016, നമ്പർ 49, പാർലമെന്റിന്റെ നിയമങ്ങൾ, 2016 (ഇന്ത്യ).

[5] തർഷി (2018, മാർച്ച്). ഇന്ത്യൻ സാഹചര്യത്തിൽ ലൈംഗികതയും വൈകല്യവും. (വർക്കിംഗ് പേപ്പർ നമ്പർ 2).
https://www.tarshi.net/downloads/Sexuality_and_Disability_in_the_Indian_Context.pdf

[6] സക്സേന, എസ്., & സൽദാന, എസ്. (2003). മനുഷ്യ ലൈംഗികതയെയും കൗമാരത്തെയും കുറിച്ചുള്ള ഒരു കോഴ്സിന്റെ സ്വാധീനം. ഇന്ത്യൻ ജേണൽ ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ്, 70(3), 203–206.
https://doi.org/10.1007/BF02725582

[7] മൊബൈൽ സേവ. (2017a). ബാൽ സുരക്ഷ (പതിപ്പ് 1.7) [മൊബൈൽ ആപ്പ്]. ഗൂഗിൾ പ്ലേ.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.safe_spaces_children_English

[8] മൊബൈൽ സേവ. (2016). സുരക്ഷിത് ഇംഗ്ലീഷ് (പതിപ്പ് 1.1) [മൊബൈൽ ആപ്പ്]. ഗൂഗിൾ പ്ലേ.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.mlearn.enfoldcartooneng

[9] മൊബൈൽ സേവ. (2017b). സ്ത്രീ സുരക്ഷ (പതിപ്പ് 1.4) [മൊബൈൽ ആപ്പ്]. ഗൂഗിൾ പ്ലേ.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.safe_spaces_women_English

[10] ദത്ത്, ആർ., & താപ്പ, എൻ. (2018, മാർച്ച് 15). പ്രത്യേക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലെ പ്രോംപ്റ്റുകൾ. പ്ലേസ്ട്രീറ്റ്.
https://www.playstreet.in/2018/03/15/prompts-special-education/

[11] നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഫോർ സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ. (എൻഡി.). പഠനത്തിനും അധ്യാപനത്തിനുമുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ.
https://www.sess.ie/categories/sensory-impairments/visual-impairment/tips-learning-and-teaching

[12] ഡൗൺസ്, എസ്., ഓവൻ, സി., & വാമെൻ, എ. എൻ. (2000). ഒരു വ്യത്യാസം വരുത്തുക: ബധിരരോ കേൾവിക്കുറവുള്ളവരോ ആയ വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നുറുങ്ങുകൾ, ഹാൻഡ്ബുക്ക്. പോസ്റ്റ്സെക്കൻഡറി എഡ്യൂക്കേഷൻ കൺസോർഷ്യം, ടെന്നസി സർവകലാശാല, നോക്സ്വില്ലെ.
https://www.umaryland.edu/media/umb/oaa/campus-life/disability-services-/documents/Tips-for-Teaching-Students-Who-Are-Deaf-or-Hard-of-Hearing.pdf

[13] തെറാപ്പി ട്രാവലേഴ്സ് (2018, ഫെബ്രുവരി 27). കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങളോ അന്ധതയോ ഉള്ള വിദ്യാർത്ഥികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?
https://www.therapytravelers.com/help-students-visual-impairments-blindness/

[14] ഫാമിലി കണക്റ്റ്. (എൻ.ഡി.-എ). അന്ധതയോ കാഴ്ചക്കുറവോ ഉള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള കൈകൊണ്ട് കൈകൊണ്ട് നിർദ്ദേശം.
https://familyconnect.org/browse-by-age/infants-and-toddlers/education-iandt/hand-under-hand-and-hand-over-hand/

[15] മൈൽസ്, ബി. (1997). കൈകളുടെ ഭാഷ കൈകളോട് സംസാരിക്കുന്നു. ബധിര-അന്ധരായ കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ദേശീയ വിവര ക്ലിയറിങ് ഹൗസ്.
https://documents.nationaldb.org/products/hands.pdf

[16] റീച്ചോ, ബി. (2013). ഹാൻഡ്-ഓവർ-ഹാൻഡ് അസിസ്റ്റൻസ്. എഫ്. ആർ. വോൾക്മാർ (എഡിറ്റർ), എൻസൈക്ലോപീഡിയ ഓഫ് ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡേഴ്സ് (1) ൽ. സ്പ്രിംഗർലിങ്ക്.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_1159

[17] കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കൺവെൻഷൻ, നവംബർ 20, 1989,
https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf

[18] ജുവനൈൽ ജസ്റ്റിസ് (കുട്ടികളുടെ പരിചരണവും സംരക്ഷണവും) നിയമം, 2015, നമ്പർ 2, പാർലമെന്റ് നിയമങ്ങൾ, 2016 (ഇന്ത്യ).

[19] ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന നിയമം, 2012, നമ്പർ 32, പാർലമെന്റ് നിയമങ്ങൾ, 2012 (ഇന്ത്യ).

[20] ജോലിസ്ഥലത്ത് സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ ലൈംഗിക പീഡനം (തടയൽ, നിരോധനം, പരിഹാരം) നിയമം, 2013, നമ്പർ 14, പാർലമെന്റ് നിയമങ്ങൾ, 2013 (ഇന്ത്യ).

[21] കുട്ടികളുടെ ഗുണങ്ങൾ. (എൻഡി.). ഒരു രക്ഷിതാവ് എന്ന നിലയിൽ എനിക്ക്. ഫെബ്രുവരി 6, 2023 ന് http://formeasaparent.com/the-intervention-tools/childrens-qualities/ എന്നതിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ചത്.

[22] ഗാർഡ്നർ, എച്ച്. ഇ. (2011). മനസ്സിന്റെ ഫ്രെയിമുകൾ: ഒന്നിലധികം ബുദ്ധിശക്തികളുടെ സിദ്ധാന്തം. അടിസ്ഥാന പുസ്തകങ്ങൾ.

[23] ഫാമിലികണക്ട്. (എൻഡിബി). അന്ധരോ കാഴ്ചക്കുറവോ ഉള്ള കുട്ടികളിൽ ആത്മാഭിമാനം വളർത്തുക.
https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schoolers/growth-and-development-grade-schoolers/building-self-esteem/

[24] ആൻഡേഴ്സൺ, സി. എ., & ബുഷ്മാൻ, ബി. ജെ. (2001). അക്രമാസക്തമായ പെരുമാറ്റം, ആക്രമണാത്മകമായ അറിവ്, ആക്രമണാത്മക സ്വാധീനം, ശാരീരിക ഉത്തേജനം, സാമൂഹിക പെരുമാറ്റം എന്നിവയിൽ അക്രമാസക്തമായ വീഡിയോ ഗെയിമുകളുടെ സ്വാധീനം: ശാസ്ത്രീയ സാഹിത്യത്തിന്റെ ഒരു മെറ്റാ-അനലിറ്റിക് അവലോകനം. സൈക്കോളജിക്കൽ സയൻസ്, 12(5), 353-359. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366

[25] കുൽമാൻ, ആർ. (2018, മാർച്ച് 5). ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളെ മികച്ച രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ വീഡിയോ ഗെയിമുകൾക്ക് സഹായിക്കാനാകും. കുട്ടികൾക്കുള്ള പഠന പ്രവർത്തനങ്ങൾ. https://learningworksforkids.com/2018/03/video-games-can-help-children-autism-function-better/

[26] മാധ്യമ ഉപയോഗത്തിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ. (എൻ.ഡി.). KidsHealth. https://kidshealth.org/en/parents/tv-habits.html

[27] നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷൻ. (2011). ഇന്ത്യക്കാർക്കുള്ള ഭക്ഷണ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ: ഒരു മാനുവൽ. https://www.nin.res.in/downloads/DietaryGuidelinesforNINwebsite.pdf

[28] പെന, എം. (2015, ഒക്ടോബർ 16). ഭക്ഷണ വെല്ലുവിളികളുള്ള ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്കുള്ള ഭക്ഷണ സമയ നുറുങ്ങുകൾ. ഓട്ടിസം സംസാരിക്കുന്നു. https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-mealtime-therapists-top-ten-tips-success

[29] ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (എഎസ്ഡി) ഉം ഡയറ്റും. (2017, നവംബർ 7). ടെൻഡർ ടച്ച് ഓട്ടിസം സർവീസസ്. 2023 ഫെബ്രുവരി 6-ന് https://www.tendertouchservices.net/food-aversion-and-autism/ എന്നതിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ചത്

[30] ജമീൽ, എച്ച്. ടി., & ഷമിം, എഫ്. (2019). കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ സ്വയം ശരീര പ്രതിച്ഛായയുമായുള്ള ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ബന്ധം. ജേണൽ ഓഫ് റിസർച്ച് ഇൻ സൈക്കോളജി, 1(1), 9–11. https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517

[31] മോർഗാഡോ, എഫ്. എഫ്. ആർ., മോർഗാഡോ, ജെ. ജെ. എം., ഫെറേറ, എം. ഇ. സി., & ടവാരെസ്, എം. സി, ജി, സി, എഫ്. (എൻ.ഡി.). കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ളവർക്കുള്ള ശരീര പ്രതിച്ഛായ: ഒരു അവലോകന പഠനം. https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/imagemcorporal2010/trabalhos/english/area3/IC3-24.pdf എന്നതിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ചത്

[32] ആൽഡലൂർ, എ., & സ്കൂളർ, ഡി. (2019). ബധിരരായ സ്ത്രീകളുടെ സംസ്കാരവും ശരീര ചിത്രവും. ജേണൽ ഓഫ് ഡെഫ് സ്റ്റഡീസ് ആൻഡ് ഡെഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ, 24(1), 11-24. https://doi.org/10.1093/deafed/eny028

[33] പോളിറ്റ്, ജെ. (n.d.). അന്ധരായ കുട്ടികൾക്കും അവരുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാം!. സാക്ഷരതയിലേക്കുള്ള വഴികൾ. https://www.pathstoliteracy.org/children-who-are-blind-can-learn-about-their-bodies-too/

[34] ബാരൺ-കോഹൻ, എസ്., ഗോലാൻ, ഒ., & അശ്വിൻ, ഇ. (2009). ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം അവസ്ഥകളുള്ള കുട്ടികളെ വികാര തിരിച്ചറിയൽ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമോ?. റോയൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ലണ്ടന്റെ ഫിലോസഫിക്കൽ ട്രാൻസാക്ഷൻസ്. സീരീസ് ബി, ബയോളജിക്കൽ സയൻസസ്, 364(1535), 3567–3574. https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0191

[35] അമേരിക്കൻ സൈക്യാട്രിക് അസോസിയേഷൻ. (2013). മാനസിക വൈകല്യങ്ങളുടെ ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് ആൻഡ് സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ മാനുവൽ (5-പതിപ്പ്). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

[36] കൂറേ, എസ്. ഇ., & ബകല, എ. (2005). പഠന വൈകല്യമുള്ള ആളുകളിൽ ഉത്കണ്ഠാ വൈകല്യങ്ങൾ. മാനസിക ചികിത്സയിലെ പുരോഗതി, 11(5), 355-361. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.355

[37] വാൻ സ്റ്റീൻസെൽ, എഫ്. ജെ., & ഹീമാൻ, ഇ. ജെ. (2017). ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ ഉള്ള കുട്ടികളിലെ ഉത്കണ്ഠാ നിലകൾ: ഒരു മെറ്റാ-അനാലിസിസ്. ജേണൽ ഓഫ് ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി സ്റ്റഡീസ്, 26(7), 1753-1767. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0687-7

[38] ലാൻഡിസ്, സി. (1930). വാൾട്ടർ ബി. കാനൺ. വേദന, വിശപ്പ്, ഭയം, ക്രോധം എന്നിവയിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ. (പരിഷ്കരിച്ച് വലുതാക്കിയത്.) ന്യൂയോർക്ക്: ആപ്പിൾടൺ, 1929. പേജ്. xvi+ 404. ദി പെഡഗോഗിക്കൽ സെമിനാരി ആൻഡ് ജേണൽ ഓഫ് ജനിതക സൈക്കോളജി, 38(1-4), 527-531.

[39] കപോറുസ്സിയോ, ജെ. (2020, മാർച്ച് 31). ഗ്രൗണ്ടിംഗ് ടെക്നിക്കുകൾ: ഘട്ടം ഘട്ടമായുള്ള ഗൈഡും രീതികളും. മെഡിക്കൽ ന്യൂസ് ടുഡേ. https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques

[40] വൊക്കാബുലറി.കോം. (n.d.-a). ലൈംഗിക ആകർഷണം. Vocabulary.com നിഘണ്ടുവിൽ നിന്ന് 2023 ജനുവരി 31-ന് ശേഖരിച്ചത്, https://www.vocabulary.com/dictionary/sexual%20attraction-

[41] വൊക്കാബുലറി.കോം. (എൻ.ഡി.ബി). ആകർഷണീയത. Vocabulary.com നിഘണ്ടുവി ൽ നിന്ന് 2023 ജനുവരി 31-ന് ശേഖരിച്ചത്, https://www.vocabulary.com/dictionary/attractionness-

[42] എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്ടീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റ്. (2021). ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള മിസ്റ്റിഫൈയിംഗ് റഫറൻസ്പുസ്തകം. http://enfoldindia.org/wp-content/uploads/2021/07/Demystifying-Sexuality-Reference-Book-by-Enfold-2021.pdf

[43] പെറി, എൽ. ഡി. (2016). കുട്ടികളിൽ അശ്ലീലസാഹിത്യം ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം. അമേരിക്കൻ കോളേജ് ഓഫ് പീഡിയാട്രീഷ്യൻസ്. https://acpeds.org/assets/The-Impact-of-Pornography-on-Children.pdf

[44] നീമാൻ, എസ്., ഗ്രീൻസ്റ്റീൻ, ഡി., & ഡേവിഡ്, ഡി. (2004). ബധിരരായ കുട്ടികളെ സഹായിക്കൽ: നന്നായി കേൾക്കാത്ത കുട്ടികൾക്കുള്ള കുടുംബ, സമൂഹ പിന്തുണ. ഹെസ്പെരിയൻ ഫൗണ്ടേഷൻ. https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnacy216.pdf

[45] ഫാമിലികണക്ട്. (n.d.-c). സുരക്ഷയുടെ കാര്യമാണ്: ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള സ്പർശനങ്ങൾ ശരിയാണ്?. https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schools/its-a-matter-of-safety-what-kinds-of-touch-are-okay/

[46] നാഷണൽ സെന്റർ ഓൺ ഡെഫ്-ബ്ലൈൻഡ്നെസ്. (2021). ഹാൻഡ്-അണ്ടർ-ഹാൻഡ് ടെക്നിക്: NCBD പ്രാക്ടീസ് ഗൈഡ്. https://www.nationaldb.org/media/doc/HandUnderHandTechnique_a.pdf

[47] മോസ്, കെ., & ബ്ലാഹ, ആർ. (2001). ബധിരരും-അന്ധരും വികസനത്തിൽ ഗണ്യമായി കാലതാമസം നേരിടുന്നവരുമായ വ്യക്തികൾക്കുള്ള ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലേക്കുള്ള ആമുഖം. ഡിബി-ലിങ്ക് - ബധിരരും-അന്ധരുമായ കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ദേശീയ വിവര ക്ലിയറിങ് ഹൗസ്.

[48] ബോബ്നാർ, എ. (2022, നവംബർ 19). നിങ്ങളുടെ അന്ധനായ കുട്ടിയെ ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നു. വണ്ടർബേബി. https://www.wonderbaby.org/articles/teaching-your-blind-child-about-sexuality

[49] ഫാമിലി കണക്ട്. (എൻ.ഡി.-ഡി). അന്ധതയോ കാഴ്ചക്കുറവോ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് അറിവ് ശക്തിയാണ്: നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ശരീരത്തെ അറിയുന്നത് നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്തുന്നു - ദൈനംദിന ആശയങ്ങളുടെ ആകസ്മിക പഠനം. https://familyconnect.org/browse-by-age/teenagers/growth-and-development-teenagers/knowledge-is-power-for-children-with-visual-impairments/

[50] നീമാൻ, എസ്., & ജേക്കബ്, എൻ. (2002). അന്ധരായ കുട്ടികളെ സഹായിക്കൽ: കാഴ്ച പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള കുടുംബ, സമൂഹ പിന്തുണ. http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/en_hcwb_2000/en_hcwb_2000_00.pdf

[51] അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ. (എൻഡിഎ). ലൈംഗികത. എപിഎ നിഘണ്ടു ഓഫ് സൈക്കോളജിയിൽ. എന്നതിൽ നിന്ന് 2023 ജനുവരി 31-ന് ശേഖരിച്ചത് https://dictionary.apa.org/sex_https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques

[52] വൊക്കാബുലറി.കോം. (എൻഡിഎ). ലൈംഗിക് ആകർഷൺ. വൊക്കാബുലറി.കോം. ശബ്ദകോശം. 31 ജനുവരി, 2023 ൽ https://www.vocabulary.com/dictionary/sexual%20attraction സേ പ്രാപ്തി കിയാ ഗയാ

[53] വൊക്കാബുലറി.കോം. (എൻഡിബി). ആകർഷൺ. വൊക്കാബുലറി.കോം. ശബ്ദകോശം. 31 ജനുവരി, 2023-ന് https://www.vocabulary.com/dictionary/attractiveness സേ പ്രാപ്ത കിയ ഗയാ

[54] OHCHR. (n.d.).https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/ intersex-people https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people. ഒഎച്സിഎച്ആർ അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ. (എൻഡിബി). ലിംഗഭേദം. എപിഎ നിഘണ്ടു ഓഫ് സൈക്കോളജിയിൽ. എന്നതിൽ നിന്ന് 2023 ജനുവരി 31-ന് ശേഖരിച്ചത് https://dictionary.apa.org/gender

[55] അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ. (എൻഡിസി). വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിലെ ലിംഗ വൈവിധ്യവും ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യവും മനസ്സിലാക്കുന്നതിലെ പ്രധാന പദങ്ങളും ആശയaങ്ങളും. അടുത്ത വരിയാക്കുക.

[56] അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ. (എൻഡിഡി). ലിംഗ വ്യക്തിത്വം. എപിഎ നിഘണ്ടു ഓഫ് സൈക്കോളജിയിൽ എന്നതിൽ നിന്ന്. 2023 ജനുവരി 31-ന് ശേഖരിച്ചത് https://dictionary.apa.org/gender-identity

[57] അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ. (എൻഡിസി). സിസ്ജെൻഡർ. എപിഎ നിഘണ്ടു ഓഫ് സൈക്കോളജിയിൽ എന്നതിൽ നിന്ന്. 2023 ജനുവരി 31-ന് ശേഖരിച്ചത് https://dictionary.apa.org/cisgender

[58] മെയർ, എസ്. സി., & ലാബുസ്കി, സി. എം. (2013). ദി ഡെമോഗ്രാഫിക്സ് ഓഫ് ദി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പോപ്പുലേഷൻ. ഇന്റർനാഷണൽ ഹാൻഡ്ബുക്ക് ഓൺ ദി ഡെമോഗ്രഫി ഓഫ് സെക്ഷ്വാലിറ്റി, 289–327. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5512-3_16

[59] ലോകാരോഗ്യ സംഘടന. (എൻഡി.). ലൈംഗികാരോഗ്യം നിർവചിക്കുന്നു. അടുത്ത വരിയാക്കുക.

[60] യുനിസെഫ് (2017). പദങ്ങളുടെയും ആശയങ്ങളുടെയും ഗ്ലോസറി. https://www.unicef.org/rosa/media/1761/file/Genderglossarytermsandconcepts.pdf

[61] അപ്ഗാർ ഡി. (2017). സോഷ്യൽ വർക്ക് എഎസ്ഡബ്ല്യുബി ക്ലിനിക്കൽ പരീക്ഷാ ഗൈഡ്: വിജയത്തിനായുള്ള ഒരു സമഗ്ര പഠന ഗൈഡ്. സ്പ്രിംഗർ പബ്ലിഷിംഗ് കമ്പനി.

[62] സള്ളിവൻ, പി. എം., & നട്ട്സൺ, ജെ. എഫ്. (2000). ദുരുപയോഗവും വൈകല്യങ്ങളും: ജനസംഖ്യാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഒരു പകർച്ചവ്യാധി പഠനം. കുട്ടികളുടെ ദുരുപയോഗവും അവഗണനയും, 24(10), 1257-1273. https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00190-3

[63] ഇരുട്ടിലേക്ക് വെളിച്ചം. (2015). കുട്ടികളെ ലൈംഗികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിന്റെ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ: ദോഷം വരുത്തുന്ന വ്യക്തി. അടുത്ത വരിയാക്കുക.

[64] ലോകാരോഗ്യ സംഘടന. (2003). ലൈംഗിക അതിക്രമത്തിന് ഇരയായവരുടെ മെഡിക്കൽ-ലീഗൽ പരിചരണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42788/924154628X.pdf?sequence=1

[65] ഹാൾ, എം., & ഹാൾ, ജെ. (2011). കുട്ടിക്കാലത്തെ ലൈംഗിക പീഡനത്തിന്റെ ദീർഘകാല ഫലങ്ങൾ: കൗൺസിലിംഗ് പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ. അമേരിക്കൻ കൗൺസിലിംഗ് അസോസിയേഷൻ. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_19.pdf

[66] വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പ്, കർണാടക സർക്കാർ. (2016). കർണാടക സംസ്ഥാന ശിശു സംരക്ഷണ നയം. https://www.makkalahakku.com/main-control/uploads/Karnataka%20State%20Child%20Protection%20Policy-English%202016.pdf

[67] ഹീത്ത്-തോൺടൺ, ഡി. (2018, ഓഗസ്റ്റ് 26). പുനഃസ്ഥാപന നീതി. എൻസൈക്ലോപീഡിയ ബ്രിട്ടാനിക്ക. https://www.britannica.com/topic/restorative-justice

[68] ഗോപാലൻ, സി., രാമ ശാസ്ത്രി, ബി. വി., & ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ, എസ്. സി. (1971). ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷകമൂല്യം. നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷൻ.



എൻഫോൾഡ് പ്രോആക്റ്റീവ് ഹെൽത്ത് ട്രസ്റ്റ്