कोभिड १९ को विश्वव्याधीमा जनजीवन

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका अभिभावकहरुका लागि तयार पारिएको निर्देशिका

UNESCO
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh, Bhutan, India, Maldives, Nepal and Sri Lanka

University of Calicut

CDMRP
COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT AND REHABILITATION PROGRAMME

SOCIAL JUSTICE DEPARTMENT
care, protection & empowerment

कोभिड १९ को विश्वव्याधीमा जनजीवन

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका अभिभावकहरुका लागि तयार पारिएको निर्देशिका

प्रकाशक
युनेस्को नयाँ दिल्ली क्लस्टर कार्यालय
(बंगलादेश, भुटान, भारत, नेपाल, माल्दिभ्स र श्रीलंकाका लागि)
१ सान मार्टिन मार्ग, चाणक्यपूरी
नयाँ दिल्ली ११० ०२१, भारत
टेलिफोनः +९१-११-२६११ १८७३/५ र २६११ १८६७/९
फ्याक्सः +९१-११-२६११ १८६१
ईमेलः newdelhi@unesco.org
वेभसाइटः https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi

तयार पार्नेः विनिशा पी
रिह्याविलिटेशन साइकोलोजिष्ट (आवासीय)
मनोविज्ञान विभाग, क्यालिकट विश्वविद्यालय
अवधारणा एवं सुझावः रहीमुद्धिन पी के
क्लिनिकल साइकोलोजिष्ट, सह-निर्देशक, सीडीएमआरपी
मनोविज्ञान विभाग, क्यालिकट विश्वविद्यालय
अंग्रेजीमा अनुवादः गायत्री एम के र अभिषेक एम एस

© युनेस्को नयाँ दिल्ली, २०२०

निःशुल्करुपमा उपलब्ध । यस निर्देशिकामा प्रस्तुत सामाग्रीहरुलाई यसको मौलिक स्रोत (अर्थात् मौलिक शिर्षक/लेखक/प्रतिलिपि धारक) लाई उचित तरिकाले उद्धृत गरी प्रयोग, पुनर्वितरण, अनुवाद र प्रतिलिपि उतार्न एवं नयाँ कृतिलाई मौलिक कृतिको जस्ताको तस्तै हुने गरी वितरण गर्न स्वीकृती दिइएको छ । अहिले प्रदत्त लाइसेन्स यस प्रकाशनमा भएका सामाग्रीहरुमा मात्रै लागू हुनेछन् । युनेस्कोको भनि प्रष्टसँग उल्लेख नभएका कुनै पनि सामाग्रीहरुका हकमा पूर्वस्वीकृतिका लागि newdelhi@unesco.org मा अनुरोध गर्नु पर्नेछ ।

यस प्रकाशनमा व्यक्त भएका विचारहरु लेखकहरुका हुन् । त्यस्ता विचारहरु युनेस्कोकै हुनु पर्छ भन्ने छैन र यसले यस संगठनको प्रतिबद्धतालाई जनाउँदैनन् ।

कला तथा साजसज्जाः फायरफ्लाई कम्युनिकेशन, नयाँ दिल्ली
< ayesha@fireflycommunications.in >

तस्वीरः © सटरस्टक

यो प्रकाशनलाई तल दिइको लिंकबाट डाउललोड गर्न सकिन्छः

https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi

IN/2020/SH/90

कोभिड १९ को विश्वव्याधीमा जनजीवन

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका अभिभावकहरुका लागि
तयार पारिएको निर्देशिका

UNESCO

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

uniTwin

UNESCO Chair
on Community-based
Disability Management
and Rehabilitation Studies
University of Calicut, Kerala, Indi

प्रस्तावना

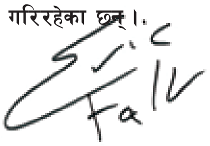
कोरोनाभाइरस महामारीले विश्वभरीकै शैक्षिक प्रणालीमा असर पारेको छ जसका कारण विद्यालय तथा विश्वविद्यालयहरु बन्द हुन पुगेका छन् । अप्रिल महिनासम्ममा कोभिड–१९ का कारण शैक्षिक संस्थाहरु बन्द हुँदा १.५ अरव भन्दा बढि विद्यार्थीहरु विद्यालय जानबाट बञ्चित हुन पुगेका छन् । कोभिड–१९ का कारण भारतमा तीन करोड बीस लाखभन्दा बढि विद्यार्थीहरु प्रभावित भएका छन् ।

अन्य विद्यार्थीहरुको तुलनामा विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुलाई कुनै सामाजिक क्रियाकलाप विना एकैठाउँमा थुनिएर बस्न निकै कठिन हुन्छ जसले गर्दा उनीहरुमा सजिलै नैराश्यता हुन सक्ने, बेचैन देखिइरहने, आक्रामक स्वभाव देखाउने आदि हुन सक्छ । यसको परिणाम स्वरुप उनीहरुका अभिभावकहरु निकै कठिन समयबाट गुज्रिरहनु परेको छ । उनीहरुका बालबालिकाहरुको तनाव पहिले अभिभावक, विद्यालय र व्यवसायिक तालिम केन्दहरूका बीच बाँडिने गरेकोमा त्यसलाई अहिले वावुआमा वा अभिभावक एक्लैले सम्हाल्नु परेकोले पनि थप कठिन भएको छ । यस्तो बेलामा विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरू र उनीहरूको हेरविचार गर्ने आमाबुबाहरूलाई मद्दत गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन आउँछ ।

सबैका लागि गुणस्तरीय शिक्षासम्मको समतामूलक पहुँचको प्रबर्द्धन तथा सुनिश्चित गर्न युनेस्को प्रतिबद्ध रहेको छ । समावेशी शिक्षा समता, न्याय र निश्पक्षतामा आधारित विश्वको परिकल्पनाको उपज हो । यसै सन्दर्भमा युनेस्को नयाँ दिल्ली कार्यालयले जुलाई २०१९ मा 'N FOR NOSE - State of the Education Report for India 2019: Children with Disabilities' सार्वजनिक गरेको थियो । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय नीतिहरुसँग सम्बन्धित दस्तावेज एवं कानूनी प्रारुपहरुमा उल्लेखित अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको शिक्षाका लागि सन् २०३० को परिकल्पनालाई मुखरित गर्ने उद्देश्यले ल्याइएको यस प्रतिवेदनलाई व्यापकरुपमा देशैभर वितरण गरिएको छ ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरु र तिनका समुदायहरुलाई थप सहयोग गर्ने उद्देश्यका साथ विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुका अभिभावकहरुलाई कोभिड–१९ को यस कठिन घडिसँग जुध्नका लागि युनेस्को नयाँ दिल्ली र युनेस्को चेयर इन कम्युनिटी म्यानेजमेन्ट अफ डिजाविलिटीज (क्यालिकट विश्वविद्यायल)ले एउटा निर्देशिका तयार पारेका छन् ।

यो निर्देशिका कार्यमूलक भएकाले विशेष आवश्यकता भएका परिवारहरुलाई कोभिड–१९ को यस गंभीर संकटसँग जुध्नका लागि सहयो ग पुऱ्याउने छ । यसका लागि क्यालिकट विश्वविद्यालय अन्तरगतको मनोविज्ञान विभाग र केरला सरकारको सामाजिक न्याय विभागले गरेका प्रयासहरुका लागि हामीहरु धन्यवाद दिन चाहन्छौं । उनीहरुले सामुदायिक अपाङ्गता व्यवस्थापन तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम (Community Disability Management and Rehabilitation Programme CDMRP) नामक संयुक्त प्रयासका माध्यमबाट चेतना अभिवृद्धि गर्न समावेशी उपायहरुको खोजीका लागि निरन्तर रुपमा सहयोग गरिरहेका छन् ।



एरिक फाल्ट
निर्देशक तथा भारतका लागि युनेस्को प्रतिनिधि

प्राक्कथन

गएका केहि महिनादेखि कोभिड–१९ विश्वव्याधीले भारतीय जनता र विश्वभरी नै निरन्तररुपमा घनिभूत एवं विनाशकारी असर पारीरहेको छ । यस विसम परिस्थितिमा निश्चित मानिसहरुले यो विश्वव्याधीले ल्याएका वर्तमान चुनौतिहरुलाई बुझ्न एवं तिनीहरुसँग जुध्न थप संकटको सामना गरिरहनु परेको तथ्यलाई उजागर गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यस्तै एउटा समूहमा अपाङ्गता भएका तथा अन्य विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुका साथै उनीहरुका अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरु पर्दछन् जो यतिखेर कठीन परिस्थितिबाट गुज्रिरहेका छन् । राष्ट्रव्यापी बन्दाबन्दीका बेला अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई घरमा नै मद्दत पुऱ्याउन विशेष प्रयत्न र धैर्यता आवश्यक पर्ने तथ्यलाई दोहोऱ्याउनु अत्युक्ति नहोला ।

कोभिड–१९ र बन्दाबन्दीले ल्याएको उथलपुथल र त्यसबाट सिर्जित तनावबाट यी बालबालिकाहरुमा फरकखालका अप्ठ्याराहरु आउन सक्छन् । त्यसैले यस्ता बालबालिकाहरुका अभिभावकहरु एवं हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुले यस विश्वव्याधीको अवधिभर उनीहरुका बालबालिकाहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने तथा तिनीहरुलाई कसरी मार्गदर्शन गर्ने भनेर जान्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

यस निर्देशिकाले विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुको हेरचाह गर्दा अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुले ध्यानमा राख्नै पर्ने विभिन्न पक्षहरुको वर्णन गर्दछ । विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुका अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुको मानसिक स्वास्थ्यलाई तन्दुरुस्त राख्नु पर्ने आवश्यकतालाई समेत यस निर्देशिकाले सम्बोधन गर्दछ । यस निर्देशिकामा भएका एघार वटा भागहरुमा अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुले अपनाउनै पर्ने कर्तव्य र जिम्मेवारीहरुलाई व्याख्या गरिएको छ । लेखका उपशिर्षकहरुमा बालबालिकाहरुको सरसफाइ, खाद्यबानी एवं स्वास्थ्य, भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, शारीरिक व्यायाम, औषधि, मनोरञ्जन, तालिम र व्यवहारगत सवालहरु समावेश गरिएको छ । यसका अतिरिक्त, यी उपशिर्षकहरुले अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यका बारेमा समेत चर्चा गर्दछन् ।

उस्तै उमेर भएका अन्य बालबालिकाहरुले जस्तै अपाङ्ता भएका बालबालिकाहरुले पनि हरेक दिन विभिन्न मानिसहरुलाई भेट्ने र उनीहरुसँग अन्तरक्रिया गर्ने गर्दछन् । यी बालबालिकाहरुले हरेक दिन कुराकानी गर्ने व्यक्तिहरुमा थेरापिष्टहरु पनि पर्दछन् जसले विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुको उपचार गर्दछन् र यसरी एउटा महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गर्दछन् ।
विशेष आवश्यकता भएका अधिकांश बालबालिकाहरु जो फिजियो-थेरापी, अक्कुपेशनल-थेरापी, साइको-थेरापी, मनोचिकित्सा, विशेष शिक्षा, स्पीच-थेरापी लगायतका कक्षाहरुमा निरन्तररुपमा सहभागी भइरहेका छन्, उनीहरुले यस्ता सत्रहरुलाई निरन्तरता दिइरहनु पर्ने हुन्छ । एउटै मात्र कक्षा छुटाउने हो भने पनि उक्त बालकले थेरापीमा गरेको प्रगतिमा ह्रास आउन सक्छ । यसले बालकको व्यवहार मा उल्टो असर समेत पर्न सक्छ ।

कोभिड–१९ विश्वव्याधिको यस अवधिमा थेरापी सत्रको पहुँच सम्भव नहुँदा, यस लेखले अभिभावकहरुलाई निर्देशिकाका रुपमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । यस निर्देशिकाले विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुले थेरापीका कक्षाहरुलाई निरन्तरता नदिनाले पर्न सक्ने प्रतिकूलताहरुलाई घटाउन समेत सहयोग गर्दछ ।

प्राध्यापक के. मणीकन्दन
निर्देशक, युनेस्को चेयर अन कम्युनिटी बेस्ड डिजाविलिटी म्यानेजमेन्ट एण्ड रिहृयाविलिटेशन स्टडिज, क्यालिकट विश्वविद्यालय

बन्दाबन्दीबाट उत्पन्न तनावको व्यवस्थापन, अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको हेरचाह

यतिखेर हामीहरु सबै अनपेक्षित रुपमा लामो र निरन्तररुपमा घरमा बसिरहनु पर्ने भएकोले उत्पन्न तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने प्रश्नको जवाफ खोज्ने प्रयत्न गरिरहेका छौं । अरु बेलामा लामो समयसम्म घरमा बसिरहन बाध्य हुँदा जस्तो नभएर कोरोनाभाइरस (कोभिड–१९) ले निम्त्याएको संकट धेरै नै गंभीर हुनुका साथै यो थप जटिल पनि छ । निःसन्देह हामीहरु सबै यस परिस्थितिमा अत्यन्तै ठूलो तनाव सहेर बसिरहेका छौं । यस संकटका बीचमा, हाम्रो घरमा अपाङ्गता भएको एकजना व्यक्ति, गंभीर स्वास्थ्य समस्याबाट गुज्रिरहेको कुनै व्यक्ति वा वयोवृद्ध हाम्रो मानसिक पीडाको मुख्य कारक बन्न सक्छ । दीर्घकालिन अपाङ्गता भएका तथा भावनात्मक एवं व्यवहारगत समस्यामा रहेका बालबालिकाहरुको हेरचाह गर्नु पर्ने मानिसहरु त पक्कै पनि कठिन समयबाट गुज्रिनु परेको छ । सामान्य अवस्थामा उनीहरुको बोझ हेरचाह केन्द्र, समावेशी विद्यालय, व्यवसायिक तालिम केन्द्र तथा अन्य स्थलहरुमा बाँडिने हुन्छ ।

सामाजिक भेटघाट विना लामो समयसम्म बन्द स्थानमा थुनिएर रहनु पर्दा यी बालबालिकाहरुका भैरहेका समस्यागत वानीव्यहोराहरु तीव्ररुपमा अझै विग्रदै जाने र अझ नयाँ समस्याहरु समेत विकसित हुन सक्छ । यतिखेर बालबालिकाहरुमा देखिएका वृद्धि–विकाससँग सम्बधित तथा व्यवहार गत विकारसँग सम्बन्धित केहि साझा समस्याहरुमा ध्यान नदिने वा ससानो कुरामा समेत रिसाउने (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder -ADHD), पढ्न–लेख्न समस्या हुने (Learning Disability) बौद्धिक अपाङ्गता (Intellectual Disability), अटिज्म स्पेक्ट्रम डिस्अर्डर आदि छन् । अत्याधिक रुपमा देखिएका यस्ता विकार तथा अपाङ्गताहरुका साझा लक्षणहरुमा बेचैनी, ध्यान नदिने, आवेशमा आउने वा झोंक्किने, आक्रोशयुक्त व्यवहार, सहजै निराश हुने लगायतका छन् । कोभिड–१९ बाट सिर्जित वर्तमान परिस्थितिमा यस्ता व्यवहारहरुलाई घरमा नै व्यवस्थापन गर्नु पर्ने अहं जिम्मेवारी पक्कै पनि अभिभावकहरुको काँधमा हुन्छ । त्यसैले यो जिम्मेवारीलाई राम्रोसँग कसरी पूरा गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका सबै अभिभावकहरुले सिक्नु पर्ने हुन्छ ।

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुलाई विशेष हेरचाह र मायाका साथ व्यवस्थापन गर्ने

अपाङ्गता एवं विसंगति भएका बालबालिकाहरुका अभिभावकहरुले उनीहरुका बालबालिकाहरुलाई सम्हाल्ने एउटा महत्वपूर्ण कुरा महशुस गर्नै पर्छ । चिकित्सकीय, मनोवैज्ञानिक एवं वैज्ञानिक उपाय यी सबैभन्दा यस्ता बालबालिकाहरुले मायाको न्यानोपन, स्याहारसुसार र धैर्यतालाई प्रष्टसँग रुचाउँछन् । यी पक्षहरुलाई ध्यानमा राख्दै केहि सरो कारका क्षेत्रहरु र त्यसलाई तनावरहित तरीकाले संभवत: तपाई आफैले कसरी व्यवस्थापन गर्न सक्नु हुनेछ भन्ने बारेमाम तल चर्चा गरिएको छ ।

१ | बालबालिकाहरुको सरसफाइ

कोभिड–१९ विश्वव्याधीको प्रकोप शुरु भएपछि साबुन पानीले हात धुने वा अल्कोहलमा आधारित घोल हातमा लगाएर आफ्नो हातलाई निरन्तररुपमा सफा राख्नु पर्ने भन्ने मान्यता नै बनेको छ । सुन्दा खेरी सरसफाइ सजिलो जस्तो लाग्ने भएता पनि खास गरेर दीर्घकालिन अपाङ्गता भएका वा व्यवहारगत समस्या भएका बालबालिकाहरुका लागि यो त्यति सजिलो काम हो इन । बालबालिकाहरुले त्यत्तिकै पनि सतहमा छुने वा कुनै कुरा चलाउने उनीहरुको बालसुलभ स्वभावले पनि यसको महत्वलाई अझ बढि बल पुऱ्याउँछ । त्यसकारण उनीहरुलाई राम्रोसँग बारम्बार आफ्नो हातको सरसफाइ गर्ने बारेमा तालिम दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ । यस तालिमका लागि हात धुने सम्बन्धमा सरकारले सिफारिश गरेको पद्धति अर्थात् साबुनपानीले ३० सेकेण्ड जति हात धुने भन्ने सुझावलाई अनुसरण गर्नुपर्दछ ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता प्रणाली कम हुन सक्ने भएको तथ्यले पनि उनीहरु कैयौ गुणा बढि जोखिममा रहनुका साथै विविध प्रकारका संक्रमणहरुले सजिलै आक्रमण गर्न सक्ने खतरामा हुन्छन् । त्यसकारण, उनीहरुको शरीर को सरसफाइका लागि अतिरिक्त ध्यान दिनु पर्दछ । गर्मी मौसममा प्रशस्त मात्रामा बालबालिकाहरुको पसिना निस्कन्छ । यसले तालुमा फोहोर जम्ने हुन्छ । त्यसैले साबुन वा स्याम्पुको प्रयोग गरी उनीहरुको टाउकोलाई नियमित रुपमा सफा गरिदिनु पर्दछ ।

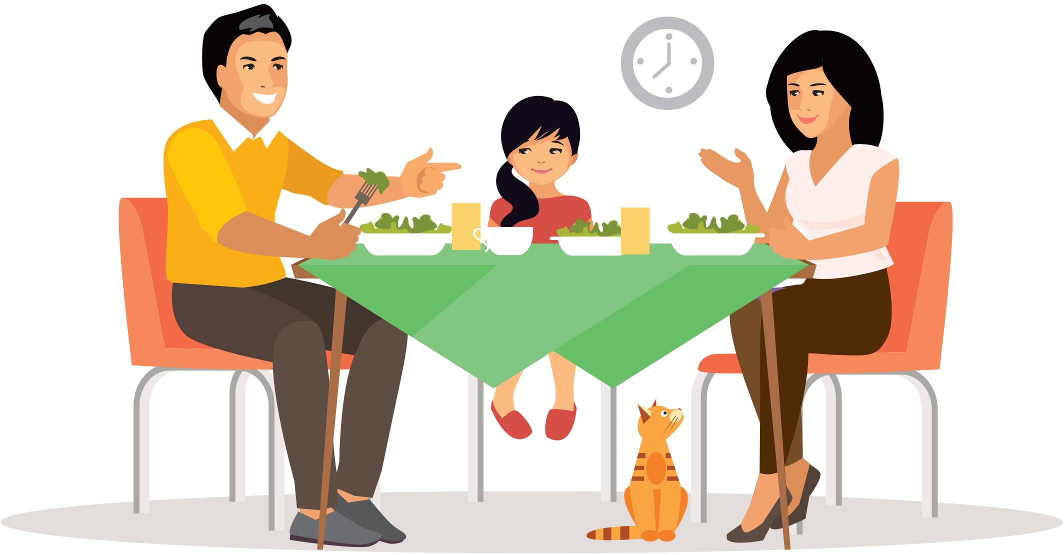
बालबालिकाहरुलाई हाच्छ्युँ गर्दा वा खोक्दा सफा रुमालले आफ्नो नाक र मुख छोप्नु पर्ने आधारभुत बानीका बारेमा समेत सिकाउनु पर्दछ । अभिभावकहरुले आफ्ना बालबालिकाहरुलाई अपरिचित व्यक्ति र विदेशबाट आएका व्यक्तिहरुबाट टाढा राख्नु पर्दछ । कोरोनाभाइरस एकबाट अर्को मानिसमा सर्ने भएकोले कुनै पनि व्यक्तिसँग कुराकानी गर्दा कम्तिमा एक मीटर को दुरी राख्ने भनेर सिकाउनु बुद्धिमानी हुन्छ । यसले कुनै पनि व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा निस्कने थुकका छिटाबाट सर्न सक्ने भाइरसलाई फैलनबाट रोक्नेछ ।

अपाङ्गता भएका धेरै जसो बालबालिकाहरुमा आदेशको पालना गर्ने र अनुभवबाट सिक्ने कुरामा समस्या हुन्छ। अधिकांश बालबालिकाहरुले राम्रैसँग नक्कल गर्न सक्ने भए तापनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुले उपयुक्त बानीव्यहोराहरु प्रर्दशन गरी बालबालिकाहरुलाई सोही व्यवहार दोहोऱ्याउनका लागि भन्न सक्छन्।

हेरचाह गर्ने व्यक्तिले आफूले दिने आदेशलाई कैयौं पटक दोहोऱ्याउनु पर्ने पनि हुन सक्छ भनेर बुझ्नु पर्दछ। बच्चाले बुझोस् र पालना गरोस् भनेर उनीहरुले विभिन्न उपायहरु अपनाइ आफूले दिने आदेशहरुलाई पुनः दोहोऱ्याउनु पर्ने पनि हुन सक्छ।

२ बालबालिकाहरुको खाने बानी र स्वास्थ्य

बालबालिकाहरुको उचित वृद्धि र संपोषणका लागि उनीहरुले उचित मात्रामा भिटामिन, खनिजतत्व र प्रोटिन प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्न उनीहरुमा स्वास्थ्य खाने बानी वसाउनु आवश्यक हुछ। उनीहरुको दैनिक आहारमा फलफुल, दाल, गेडागुडी तथा सागपातहरु समावेश गर्नु पर्दछ। दिउँसोको समयमा नियमित रुपमा कागतीको झोल पिउन दिनाले गर्मि मौसमका कारण हुन सक्ने जलवियोजनसँग लड्न मद्दत पुग्दछ। तपाईंको बच्चाले प्रशस्त मात्रामा पानी पिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। वोसो र चिनी जस्ता तत्वहरु बढि हुने प्रशोधित खाद्य पदार्थहरुबाट परै रहनुहोस्। ताजा र राम्रोसँग पकाएको माछा वा मासु केहि मात्रामा खान सकिन्छ। दिउँसोको खानामा दहि, तरकारी र सलाद खानु राम्रो हुन्छ। खानाको योजना बनाउनु भन्दा पहिले कुनै खानासँग एलर्जी छ कि छैन भनेर सावधानी अपनाउनु पर्दछ। उचीत समयमा खाना खानु पर्दछ भन्ने कुरालाई पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ। खास गरेर बेलुकाको खाना ढिलो खाएमा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु आउन सक्ने हुँदा त्यसो नगर्न



३ बालबालिकाहरुले शारीरिक व्यायाम गर्ने समयतालिका

यो विसम परिस्थिति, जहाँ हामीहरु हप्तौं देखि आफ्नै घरमा बन्द भएर बसिरहेका छौं, यस्तो अवस्थामा हाम्रा दैनिक क्रियाकलापहरु खाने र सरसफाइमा सीमित भएका छन्। अचानक र शारीरिक व्यायाम गर्ने वातावरणबाट बञ्चित हुँदा हाम्रो स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर पार्न सक्छ। शारीरिक व्यायामको अभावले अचानक शरिरको तौल बढ्ने र पहिले जानिएका सीपहरु पनि भुल्ने हुन सक्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले बालबालिकाहरुले कम्तिमा पनि दिनको एक घण्टा व्यायाम गर्न सुझाएको छ। यो कुनै पनि खालको व्यायाम हुन सक्छ, जस्तैः खेल खेल्ने, योग गर्ने, सिंढीमा तलमाथि गर्ने आदि। बालबालिकाहरुले गर्ने व्यायाम उनीहरुको शारीरिक अवस्था सुहाउँदो हुनु पर्दछ। आफ्ना बालबालिकाहरुलाई नयाँ व्यायाम तथा तकनिकीहरु सिकाउनु भन्दा पहिले अभिभावकहरुले फिजियोथेरापिष्टहरुसँग परामर्श लिनु उचित हुन्छ।

ध्यान दिनुहोस्, व्यायाम गर्ने बानीले स्वस्थ शरिर र उर्जाशील मस्तिष्क बनाउन मद्दत गर्दछ।

४ निद्रा

बालबालिकाहरुले प्रशस्तमात्रामा सुत्नु अत्यावश्यक छ। त्यसैले बालबालिकाहरुलाई खासगरेर रात्रीकालिन समयमा मोवाइल फोन प्रयोग गर्नबाट रोक्नु पर्दछ। बालबालिकाहरुलाई सामान्य अवस्थामा जतिवेला उठाइन्थ्यो त्यहि समयमा उठाउनु पर्दछ, यसका लागि घडिको अलार्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो समयतालिकालाई राम्रोसँग पालना गर्न सकिएन भने विद्यालयहरु वा व्यवसायिक शिक्षण केन्द्रहरु पुनः सञ्चालनमा आएपछि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई त्यसको समयसारिणी अनुरुप आफुलाई ढाल्नमा कठिनाइ हुने तथा त्यसका लागि धेरै समय लाग्न सक्ने हुन सक्छ।

५ | औषधी

बौद्धिक अपाङ्गता, जन्मजात अपाङ्गता, र जन्मजात मुटुको रोगसँगै हुन सक्ने थाइराइड, छारेरोग जस्ता स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अवस्थाहरु साधारण अवस्थाहरु हुन्। यसका लागि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट परामर्श लिन वा साधारण औषधीहरु नजिकको औषधी पसलबाट पनि किन्न सकिन्छ। बन्दाबन्दीको अवस्थामा प्रशस्तमात्रामा औषधीहरु राखिराख्नु समेत अभिभावकहरुका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। सिजोफ्रेनिया र मनोदशा विग्रिरहने विसंगतीहरुका सन्दर्भमा नटुटाइकन औषधी लिइरहनु आवश्यक हुन्छ। डाक्टरको सल्लाह विना औषधी प्रयोग गर्ने शिलशिला टुटाउनाले थप अप्ठ्यारो पर्न सक्छ।

६ | नयाँ सीपहरु सिक्ने

यो बन्दाबन्दी र हामीसँग उपलब्ध प्रशस्त समयलाई नयाँ सीपहरु सिक्ने मौकाका रुपमा लिनु पर्दछ। हरे क दिन नयाँ सीप सिक्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि प्रशस्त समय दिएर बालबालिकाहरुलाई ब्रस गर्ने, कपाल कोर्ने, जुत्ता लगाउने तथा तुन्ना बाँध्ने, रंग भर्ने, बँगैचामा काम गर्ने हात खुट्टा जस्ता गतिविधिहरु सिकाउन सकिन्छ। यदि बच्चालाई बानी व्यहोरा सिकाउने थेरापिष्ट, फिजियोथेरापिष्ट, अक्कुपेशनल थेरापिष्ट, स्पीच थेरापिष्ट वा स्पेशल एजुकेटरले प्रशिशक्षण दिइरहेको हो भने थेरापिष्टसँगको सम्पर्कलाई कायमै राख्नु पर्दछ। बालबालिकाहरुलाई सिकाउन इन्टरनेटमा उपलब्ध सामाग्रीहरुको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ।

७ जिम्मेवारी/कर्तव्यहरु

केहि मानिसहरुलाई लाग्न सक्छ कि अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई घरायसी कामकाजको जिम्मा दिनु हुँदैन । यद्यपि, यो मनन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ कि तपाईंले उनीहरुलाई विश्वास गरेर दिने जिम्मेवारी र उनीहरुले लिने कामले उनीहरुको क्षमता विकासमा योगदान पुऱ्याउन तथा उनीहरुको आफ्नो पहिचान बन्नमा मद्दत पुग्दछ । शुरुमा उनीहरुलाई ससाना कामहरुको जिम्मा लगाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि विहान पत्रपत्रिकाहरु संकलन गरी उचित स्थानमा राख्ने, पत्रपत्रिकाहरु मिलाउने, लुगा पट्याउने, बोटविरुवामा पानी हाल्ने, चिजविजहरुलाई सुरक्षित र सफा राख्ने, खानापछि खाना खाने टेवल सफा गर्ने जस्ता कामहरु लगाउन सकिन्छ । यसले उनीहरुमा जिम्मेवारीको भाव पैदा गर्नमा मद्दत पुग्दछ । पाका मानिसहरुले गर्ने कामबाट बालबालिकाहरुलाई ससाना कामहरुको जिम्मेवारी दिन सकिन्छ किनकि यसले बच्चाको आत्मविश्वासको स्तर बढ्नुका साथै पहिचान निर्माणमा समेत मद्दत पुग्दछ ।

८ मनोरञ्जन

बन्दाबन्दीको समयलाई रमाइलो गर्ने बेलाका रुपमा पनि लिन सकिन्छ । कथाहरु सुन्ने, भिडियोहरु हेर्ने कुराहरु राम्रा हुन् । टेलिभिजन, मोवाइल गेम, युट्युव भिडियोहरु अपाङ्गता भएका मानिसहरुको समयतालिकामा समेत पर्ने गरेका छन् । यसका लागि एउटा छुट्टै समयतालिका बनाएर यी कुराहरु हेर्नका लागि एक घण्टा समय छुट्याउन सकिन्छ । लगातार (मोवाइल वा टेलिभिजनको) पर्दामा हेरिरहँदा प्राप्त संज्ञानात्मक (cognitive) सीपमा समेत ह्रास आउन गइ नकरात्मक असर समेत पर्न सक्छ । बच्चाले अनूकल हुन नसक्ने बानी व्यवहार निरन्तर रुपमा देखाइरहेमा उसलाई यस्ता कुराहरु हेर्न प्रोत्साहित गर्नु हुँदैन ।

९ व्यवहारगत समस्या

आफैलाई अरुबाट एक्लो राख्नु पर्ने अवस्थामा अन्ततः हरेक व्यक्तिमा छटपटी र रिस उठ्ने हुन सक्छ। अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुमा यो अझै तीव्र हुन सक्छ। त्यसैले यसलाई सम्बोधन गर्नका लागि हामीहरुले गतिविधिहरु र काममा ध्यान केन्द्रित गर्नु आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाहरुलाई उनीहरुले इच्छा लागेको काम गर्दा प्रोत्साहित गर्ने र यसको भिडियो खिचेर पछि उनीहरुलाई देखाउन सकिन्छ। त्यसरी नै, उनीहरुले आफूले के चाहेको हो भनेर बुझ्नेछन् र यसको प्रयोगबाट उनीहरुको आत्मविश्वास बढाउन सकिनेछ। यसो गर्दा उनीहरुलाई अनावश्यकरुपमा उक्साउनु भने हुँदैन।

१० भावनात्मक समस्या

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुमा कहिलेकाहिँ भावनात्मक बौद्धिकतासँग सम्बन्धित सीपको अभाव हुन सक्छ। उनीहरु आफै र अरुको क्षमता, भावना र व्यवहारलाई बुझ्नमा कठिनाइ हुने भएता पनि उनीहरुसँग अनुकरण गर्ने क्षमता भने हुन्छ। त्यसैले उनीहरुलाई प्रशिक्षित गर्न सकिन्छ र यस्ता धेरै वटा अत्यावश्यक सीपहरु तालिमका माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। सिकाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका वा सिक्न गाह्रो हुने बालबालिकाहरुमा भावनासँग सम्बन्धित समस्याहरु हुन सक्छन्। त्यसैले उनीहरुको खुवीलाई पहिचान गरी त्यसलाई उचीत तरीकाले प्रोत्साहित गर्नु आवश्यक हुन्छ। भावनात्मक बौद्धिकताको कमि हुने बालबालिकाहरुमा उदासी र चिन्ता हुन सक्ने खतरा उच्च हुन्छ। यसलाई कम गर्नका लागि, उनीहरु एकान्तमा रहने अवस्थालाई घटाउने र परिवारका सदस्यहरुसँग घुलमिल हुने अवस्थामा बृद्धि गर्नु आवश्यक हुन्छ। यो अनिश्चित समयमा, चिन्ता र डरको स्तर ह्वात्तै बढि रहेको छ। बन्दाबन्दीको अवस्था अझै विग्रिएर गयो र बच्चाले विभिन्न समस्याहरु देखाउन शुरु गऱ्यो भने अनलाइन सेवा तथा दूर-परामर्श सेवाहरुको सहायता लिन सकिन्छ।

११ हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुको मनोवैज्ञानिक, शारीरिक तथा भावनात्मक सुख

धेरै जसो घरहरुमा आमा वा आमाको ममता भएका व्यक्तिले नै अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको प्राथमिक स्याहार सुसार गर्ने गरेको अध्ययनहरुले औंल्याएका छन् । आदर्शतः यो जिम्मेवारी घरका सबै प्रौढ व्यक्तिहरुले बाँड्नु पर्ने हो । परिवारको सहयोगले बालबच्चाको विकासमा सँधै सकरात्मक असर पार्ने गर्दछ । प्राथमिक स्याहार सुसार गर्ने व्यक्तिले उनीहरुको परिवारको हेरचाह गर्नु पर्दछ, तर उनीहरुले आफ्नै सुख र खुशीलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन । स्याहार सुसार गर्ने व्यक्तिहरु उनीहरुको आफ्नो भलो हुने गतिविधिहरु तथा आराम मिल्ने क्रियाकलापहरु जस्तै गीतसंगीत सुन्ने, पुस्तक पढ्ने, वा शारिरीक क्रियाकलाप वा घर भित्रै खेल्न सकिने खेलहरुमा सरिक हुनु पर्दछ । नकरात्मक भावनाहरु झाँगिदै गएमा, नजिकैको केन्द्रमा गएर वा अनलाइन सेवाका माध्यमबाट मानसिक स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने बारेमा विचार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । निद्राको अवस्था के कस्तो छ भनेर जाँच्ने तथा समयतालिका बनाएर त्यसलाई निरन्तरता दिनु पर्दछ ।

यहाँ यो कुरा उल्लेख गर्नु जरुरी छ कि सामाजिक मिडियामा उपलब्ध सूचनाहरु सँधै सत्य हुँदैनन् र तिनीहरुलाई स्वतः विश्वास गरिहाल्नु हुँदैन ।

सरकारी कर्मचारीहरु र व्यवसायिक स्वास्थ्यकर्मीहरुले बताएका सावधानका उपायहरुको पालना गर्नुहोस् ।

लामो समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नु परेमा हामीहरुलाई शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्या आउन सक्ने संभावना हुन्छ । यो आफू र आफ्ना परिवारहरुसँग जोडिने तथा आफू र आफ्ना सम्बन्धहरुलाई प्रगाढ बनाउने राम्रो समय हो । यो समयलाई तपाई आफ्नो परिवारसँग अभ्यस्त हुने, विद्युतीय सामाग्रीहरुका माध्यमबाट प्राकृतिक सुन्दरताको प्रशंसा गर्ने, बालबालिकाहरुलाई रात्रीकालिन कथा सुनाउने, बिर्सिएका लोरीहरु गाउने मौकाका रुपमा लिनुहोस् ।

सँगसँगै हामीहरुले यो विश्वव्याधीलाई परास्त गर्न सक्छौं ।

UNESCO New Delhi
1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
F: +91-11-2611 1861
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka