



# कोविड 19 के समय में जीवनयापन

दिव्यांग बच्चों के  
माता-पिताओं के लिए  
मार्गनिर्देश



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

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



**CDMRP**  
COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT  
AND REHABILITATION PROGRAMME



**NIEPID**

# कोविड 19 के समय में जीवनयापन

दिव्यांग बच्चों के माता-पिताओं  
के लिए मार्गनिर्देश

## प्रकाशक

युनेस्को नई दिल्ली कार्यालय

बंगलादेश, भूटान, भारत, मालदीव, नेपाल तथा  
श्रीलंका के लिए क्लस्टर कार्यालय

1 सन् मार्टिन मार्ग, चाणक्य पुरी

नई दिल्ली, 110 021, भारत

टेलीफोन: +91-11- 2611 1873/5 & 2611 1867/9

फैक्स: +91-11 2611 1861

ईमेल: [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)

वेबसाइट: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विनिशा पी द्वारा तैयार किया गया

पुनर्वास मनोवैज्ञानिक (रेसी)

मनोविज्ञान का विभाग, कालीकट विश्वविध्यालय

अवधारणा और प्रेरणाएँ: रहीमुद्दिन पी. के.

नैदानिक मनोचिकित्सक, संयुक्त निदेशक, सी. डी.एम.आर.पी.

मनोविज्ञान का विभाग, कालीकट विश्वविध्यालय

अंग्रेजी अनुवाद: गायत्री एम. के. और अभिषेक एम. एस.

युनेस्को नई दिल्ली.2020



इस मैनुअल का खुला उपयोग कर सकते हैं। उपयोग, पुनर्वितरण, अनुवाद और व्युत्पन्न कार्यों में इस आधार पर अनुमति दी जाती है कि मूल स्रोत (अर्थात्, मूल्य शीर्ष/ लेखक/कापराइट होल्डर) को ठीक से उद्धृत किया जाए, और नए निर्माण को मूल के रूप में पहचान की शर्तों के तहत वितरित किया गया

हो। वर्तमान लाइसेंस विशेष रूप से प्रकाशन की पाठ सामग्री पर लागू होती है। किसी भी सामग्री के उपयोग के लिए स्पष्ट रूप से यूनेस्को से संबंधित के रूप में पहचान नहीं की गई, उस सामग्री के लिए पूर्व अनुमति का अनुरोध [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org) को किया जाएगा।

इस प्रकाशन में दिये गये विचार और अभिप्राय लेखकों की है। वे आवश्यक रूप से यूनेस्को के नहीं हैं और संगठन को प्रतिबद्ध नहीं करते हैं।

**ग्राफिक डिजाइन :** फायरफ्लाई कम्युनिकेशन्स, नई दिल्ली

**चित्र :** शटरस्टॉक

यह प्रकाशन डाउन के लिए इस पते पर उपलब्ध है –

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



# कोविड 19 के समय में जीवनयापन

दिव्यांग बच्चों  
के माता-पिताओं के लिए मार्गनिर्देश



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



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



## प्रस्तावना

**व**र्ष 2019-20 कोरोना वाइरस महामारी के कारण विश्वभर की शिक्षा पद्धति पर असर हुआ, जिसके कारण स्कूलों एवं विश्वविद्यालयों को बंद करना पडा। कोविड 19 के वजह सभी शैक्षणिक संस्थान बंद रहने के कारण 15 बिलियन से अधिक शिक्षार्थी स्कूल से बाहर रहे। भारत में कोविड 19 के कारण 320 मिलियन से अधिक शिक्षार्थी प्रभावित हुए हैं।

सभी शिक्षार्थियों में से, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को बिना किसी सामाजिक संपर्क के सीमित स्थानों में रहना बहुत मुश्किल हो सकता है, जिससे वे अक्सर जल्दी निराश हो जाते हैं, चंचल होते हैं, गुसैली व्यवहार, आदि दिखाते हैं। परिणाम स्वरूप में विशेष आवश्यकता वाले बच्चे काफी कष्ट समय बिता रहे हैं।

इसकी वजह से बच्चे का तनाव जो माता-पिता, पाठशाला और व्यावसायिक प्रशिक्षण केंद्र में बांटा जाता था, वह अब सिर्फ माता-पिता या संरक्षक को करना पड़ रहा है। ऐसे समय में, यह ज़रूरी है की विशेष आवश्यकता वाले बच्चों और उनके माता-पिता को सहयोग दे।

युनेस्को सभी के लिए गुणता शिक्षा को प्रोन्नत करने तथा समान सुगमता सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है। समावेशी शिक्षा समानता, न्याय और निष्पक्षता के आधार पर दुनिया की दृष्टि के आधार पर आती है। युनेस्को, नई दिल्ली के कार्यालय ने जुलाई 2019 में एन फार नोस- स्टेट आफ दि एजुकेशन रिपोर्ट फार इंडिया 2019: दिव्यांग

बच्चे इसका उद्देश्य 2030 तक दिव्यांग बच्चों के लिए शिक्षा की दृष्टि को स्पष्ट करना है, जैसा कि राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय नीति दस्तावेजों और विधायी रूपरेखाओं में निर्धारित किया गया है और देशभर में व्यापक रूप से साझा किया गया है।

दिव्यांग बच्चों एवं उनके समुदायों को और अधिक समर्थन देने की दृष्टि से यनेस्को, नई दिल्ली एवं युनेस्को चेयर इन कम्युनिटी मैनेजमेंट ऑफ डिसबिलिटीज़ (कालीकट विश्वविद्यालय) ने संयुक्त रूप से कोविड 19 की इस समस्यात्मक समय को सामना करने के लिए दिव्यांग बच्चों के माता-पिताओं के लिए मार्ग निर्देश तैयार किया है।

ये मार्गदर्शन कार्योंन्मुख हैं और दिव्यांग बच्चों के सभी परिवारों को कोविड 19 की तीव्र संकट को सामना करने के लिए मदद करता है। हम कैलिकट विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग तथा समाज कल्याण विभाग, केरल सरकार द्वारा किये गये प्रयासों के लिए आभार हैं कि वे अपने संयुक्त पहल- दि कम्युनिटी डिसबिलिटी मैनेजमेंट एण्ड रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम (सी.डी.एम.आर.पी.) के द्वारा जागरूकता लाने के लिए समावेशी दृष्टिकोण सृजन करने में सतत मदद किया है।



एरिक फाल्ट

निदेशक एवं

भारत के लिए युनेस्को प्रतिनिधि

## प्रस्तावना

**को**विड 19 महामारी पिछले कुछ महीनों से भारत और दुनिया भर के लोगों पर तीव्र और भयावह प्रभाव डाल रही है। इस गंभीर समय में, इस तथ्य को जानना ज़रूरी है कि, कुछ लोगों को इस महामारी को समझने और मौजूदा चुनौतियों का सामना करने के लिए अतिरिक्त संकट का सामना करना पड़ रहा है। दिव्यांग तथा अन्य विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के साथ साथ उनके अभिभावक / देखरेखकर्ता ऐसे ही एक समूह है जो कठिन समय से गुजर रहे हैं। यह कहने की ज़रूरत नहीं है कि, देशभर के लॉकडाउन के दौरान दिव्यांग बच्चों को घर पर संभालने के लिए असाधारण धैर्य और प्रयास की ज़रूरत है।

कोविड और लॉकडाउन द्वारा लाए गए तीव्र परिवर्तन और आने वाले तनाव के कारण इन बच्चों में विभिन्न प्रकार की कठिनाइयाँ हो सकती हैं। अतः ऐसे बच्चों के अभिभावक एवं देखरेखकर्ताओं को इस महामारी के दौरान बच्चों को यह जानना ज़रूरी है कि इन बच्चों को कैसे संभालें और इनको मार्गदर्शन किस प्रकार दें।

यह मार्गनिर्देशिका अभिभावक व देखरेखकर्ता विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की देखभाल करते समय ध्यान देने योग्य विभिन्न पहलुओं के बारे में स्पष्ट करता है। यह निर्देशिका विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के अभिभावक व देखरेखकर्ताओं के मानसिक स्वस्थ को बनाए रखने की आवश्यकता को भी बता रहा है। इस दिशानिर्देशिका के ग्यारह भाग अभिभावक व देखरेखकर्ता द्वारा अपनाये जाने वाले कर्तव्यों तथा दायित्वों के बारे में भी स्पष्ट कर रहा है। इस लेख के उप-भागों में बच्चों की स्वच्छता, खाने की आदतें तथा स्वास्थ्य, भावुक तथा मानसिक सलामती, शारीरिक

व्यायाम, दवाइयाँ, मनोरंजन, दायित्व, प्रशिक्षण तथा व्यवहारात्मक विषय भी शामिल हैं। इसके अतिरिक्त अंतिम उप-भाग अभिभावक तथा देखरेखकर्ता के मानसिक सलामती के बारे में स्पष्ट किया गया है।

उसी आयु के अन्य बच्चों की तरह दिव्यांग बच्चे भी हर दिन कई प्रकार के लोगों से मिलते हैं और बातचीत करते हैं। ये बच्चे प्रतिदिन मिलने वालों में थरेपिस्ट या चिकित्सक हैं अतः इनकी भूमिका महत्वपूर्ण है। अधिकतर विशेष आवश्यकता वाले बच्चे जो शारीरिक चिकित्सा, आक्युपेशनल चिकित्सा, मनोचिकित्सा, मनश्चिकित्सा, विशेष शिक्षा, वाक् चिकित्सा आदि के लिए नियमित रूप से प्रशिक्षण या चिकित्सा ले रहे हैं उनके लिए ज़रूरी है कि वे थरेपी सत्र जारी रखें। अपने नियमित थरेपी के एक सत्र भी यदि व उपस्थित नहीं होते हैं, तो बच्चे की थरेपी प्रक्रिया में गिरावट आ सकती है।

कोविड 19 महामारी की इस अवधि के दौरान जहाँ थरेपी सत्र पुहँच योग्य नहीं है, यह लेख अभिभावकों के लिए मार्ग निर्देशिका के रूप में मदद करता है। यह भी कि, यह मार्गनिर्देशिका विशेष आवश्यकता वाले बच्चे थरेपी सत्रों में उपस्थित नहीं होने पर होने वाले प्रतिकूलताओं को कम करने में मदद करता है।



**प्रोफेसर के.मनिकंदन**

निदेशक, युनेस्को चेयर ऑन कम्युनिटी बेस्ड डिसबिलिटी मेनेजमेंट एण्ड रिहैबिलिटेशन स्टडीज़, कैलिकट विश्वविद्यालय

# लॉकडाउन के तनाव का प्रबंधन दिव्यांग बच्चों की देखभाल



**घ**र पर अप्रत्याशित रूप से लंबे और निरंतर रहने के कारण होने के तनाव का प्रबंधन कैसे करें, यह एक सवाल है जिसका जवाब देने के लिए हम सभी आज संघर्ष कर रहे हैं। यह अन्य स्थितियों जैसी नहीं है जहाँ हमें घर पर ही लंबी समय तक घर पर रहना पड़ता है, कोरोना वाइरस (कोविड 19) की संकट स्थिति बहुत ही गंभीर है और मामले को और जटिल बनाया है। निसंदेह हम सभी इन परिस्थितियों में अत्यधिक तनाव से गुजर रहे हैं। इस संकट स्थिति में एक दिव्यांग व्यक्ति, कोई गंभीर बिमार व्यक्ति या एक बजुर्ग व्यक्ति घर पर रहना मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। विकासात्मक दिव्यांगता वाले तथा भावुक एवं व्यवहारात्मक समस्या वाले बच्चों की देखरेख करने वाले लोग बहुत ही कठिन समय से गुजर रहे हैं। साधारण परिस्थितियों में उनका बोझ देखभाल केन्द्रों, समावेशी स्कूलों, व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्रों तथा अन्य जगहों पर बांटा जाता था। कोई सामाजिक पारस्परिक

क्रिया के बिना एक ही स्थान पर लंबी अवधि तक रहने से मौजूदा समस्यात्मक व्यवहारों को और तीव्र कर सकता है और इन बच्चों में नई समस्याएँ भी हो सकते हैं। विकासात्मक तथा व्यवहारात्मक अवस्थाएँ जो इन बच्चों में इन दिनों में दिखाई दे रहा है, वे हैं, अटेन्शन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी), लर्निंग डिसबिलिटी (एलडी), इंटलेक्चुवल डिसबिलिटी (आईडी) तथा आटीज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी)। ऐसे विकारों तथा दिव्यांगताओं में साधारणतः दिखाई देने वाले लक्षण हैं, चुलबुलाना/ चंचल होना, ध्यान देने में कमी, गुस्सा होना, क्रोध व्यवहार, निराश होना, आदि। कोविड 19 द्वारा बनाई गई ऐसी परिस्थितियों में घर पर ऐसे व्यवहारों का प्रबंधन करने का बड़ी जिम्मेदारी अभिभावकों पर ही पड़ता है। इसलिए, इस जिम्मेदारी को कैसे ठीक से उठाया जा सकता है, इसके बारे में दिव्यांग बच्चों के सभी माता-पिता को सीखना चाहिए।

# मैनेजमेंट चिल्ड्रन वीथ स्पेशल नीड वीथ स्पेशल केयर एंड लव

**दिव्यांग** एवं अव्यवस्था वाले बच्चों के अभिभावकों को यह जानना जरूरी है कि, अपने बच्चों के चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक तथा सैद्धान्तिक तरीकों के अलावा ऐसे बच्चों ममता, प्यार, देखभाल और

सहनशीलता को अधिक प्रतिक्रिया दिखाते हैं। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित कुछ विषय जिन पर गौर करना चाहिए, बताया जा रहा है, और इससे आप तनाव के बिना उनका प्रबंधन करने का संभव रहता है।

## 1 | बच्चों की स्वच्छता

**कोरोना** वायरस के प्रकोप के बाद से, साबुन से या अल्कहॉल आधारित सेनीटाइजर से हमेशा धोना नियम बनाया गया है। यह काम आसान लग सकता है, परन्तु, दिव्यांग तथा व्यवहारात्मक समस्या वाले बच्चों के मामले में यह आसान नहीं है। वस्तुओं को या किसी भी चीज पर स्वच्छता की ओर ध्यान ना देकर बच्चे हाथ लगा देते हैं। इसीलिए उन्हें हाथ समय समय पर धोने में या सैनिटाइज कर लेने में

शिक्षण देना महत्वपूर्ण है। सरकारी सिफारिशों के अनुसार हाथ धोना सिखाना चाहिए, अर्थात् साबुन से या सैनिटाइजर से 30 सैकंड तक हाथ धोना बच्चों को सिखाना चाहिए।

यह तथ्य है कि, इन बच्चों में प्रतिरक्षा कमजोर होता है, और इसी के कारण उन्हें संक्रमण आसानी से होने की संभावना है। बच्चों के शरीर को हमेशा साफ रखना चाहिए। वर्तमान वातावरण की परिस्थितियों में पसीने के कारण उनके सर गंदगी जल्दी हो जाता है, और इसलिए साबुन या शम्पू से उनका सिर नियमित रूप से धुलाना चाहिए।

बच्चों को एक साफ तौलिया का उपयोग करके छींकने और खाँसते समय अपनी नाक और मुँह को ढँकने की आदत डलवानी चाहिए। माता-पिता अपने बच्चों को अजनबियों या उन लोगों से दूर रखना चाहिए जो विदेश से आए हैं। चूंकि कोरोना वायरस एक दूसरे को फैलता है, इसलिए जब बच्चे अजनबी के साथ बातचीत करते हैं, तो बच्चों को एक मीटर दूरी बनाए रखना सिखाना चाहिए। इससे किसी व्यक्ति छींकने या खाँसने से निकलने वाले लार के कणों के माध्यम से वायरस लगने को रोक सकते हैं। दिव्यांग बच्चों को सूचनाओं का पालन करने में कठिनाई होती है।







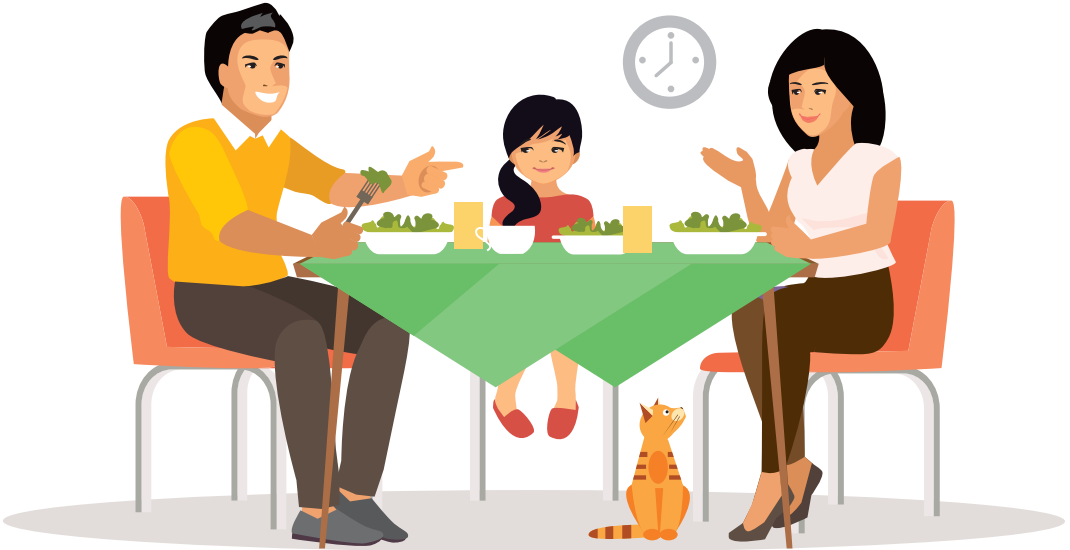
बच्चे किसी के व्यवहार की नकल अच्छी तरह कर लेते हैं, और इसलिए उचित व्यवहार को बार-बार करके दर्शाना चाहिए। देखभालकर्ताओं को ध्यान रखना चाहिए कि, सूचनाओं को बार बार दोहराएँ और इन सूचनाओं को दर्शाने के लिए अलग-

अलग तकनीक अपनाएँ ताकि बच्चे अच्छी तरह समझ सकें।

## 2 आहार की आदतें और बच्चों की स्वास्थ्यता

**ब**च्चों की वृद्धि और उनकी आजीविका के लिए उनके आहार में विटामिन, खनिज और प्रोटीन सुनिश्चित करने हेतु वैज्ञानिक रूप से बनाई गई खाने की आदतें डालना आवश्यक है। उनके खाने में फल, दाल, अनाज और हरी सब्जियाँ देना चाहिए। दिन में नियमित रूप से नीबू का जूस देने के वातावरण के कारण होने वाली डीहैड्रेशन समस्या से बच सकते हैं। यह सुनिश्चित करें कि बच्चे सही मात्रा में पानी पिये। प्रोसेस्ड

आहार में वसा और चीनी ज्यादा होने की संभावना है, इसलिए प्रोसेस्ड आहार कम मात्रा में देना चाहिए। ताजा और पूरी तरह पकी हुई मछली या मांस कम मात्रा में दे सकते हैं। दोपहर के आहार में दही, साग सब्जी और सलाद सिफारिश की जाती है। बच्चे को जिस आहार से अलर्जी होती है, उसे पहचान कर ऐसी आहार को नहीं देना चाहिए। सही समय पर आहार लेना सुनिश्चित करना चाहिए, खासकर रात का भोजन देर से न करें क्योंकि इससे स्वस्थ बिगड सकता है।



### 3 | बच्चों द्वारा व्यायाम की दिनचर्या



**आ**ज की इन कठिन परस्थितियों में हमे अपने अपने घरों में हफ्तों भर रहना पड रहा है, और,

हमारी दैनिक गतिविधियाँ खाने और सफाई तक ही सीमित हैं। व्यायाम में अचानक और गहन कमी हमारे स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकती है। दिव्यांग बच्चे व्यायाम नहीं करने के कारण अचानक उनका वजन बढ़ सकता है और पूर्व प्राप्त कौशल खो जाने की संभावना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, डब्ल्यूएचओ सिफारिश करता है कि बच्चे हर दिन एक घंटे का व्यायाम करें। ये व्यायाम खेलना, योग करना, सीढीया चढ़ना उतरना आदि भी हो सकता है। बच्चों की शरीर की सीमाओं को ध्यान में रखकर इन व्यायामों को अनुकूलित करना होगा। माता पिता बच्चों को व्यायाम सिखाते समय फिजियोथेरेपिस्ट की राय लेना चाहिए। याद रहें, व्यायाम करने की आदत स्वास्थ्य शरीर तथा ऊर्जावान मन की ओर ले जाता है।

### 4 | बौद्धिक दिव्यांगता के नींद



**प**र्याप्त मात्रा में सो जाना बच्चों के लिए आवश्यक है। हमें सही समय पर मोबाइल के उपयोग पर नियंत्रण रखना आवश्यक है, खासकर रात के समय में। कार्य दिवस के दिन जिस समय वे जाग जाते हैं, उसी समय उनको



जगाना चाहिए, इसके लिए अलार्म घड़ी का प्रयोग कर सकते हैं। ऐसा नहीं करने पर स्कूल या व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्र खोलने के बाद बौद्धिक दिव्यांग बच्चों में दिनचर्या की आदत डालना मुश्किल होगा।

## 5 | दवाईयाँ

**सा**थ साथ बच्चों में थाइराइड, मिर्गी जैसी सह समस्याएँ भी हो सकती हैं।

कंजीनटल दिव्यांगता, बौद्धिक दिव्यांगता तथा कंजीनटल हार्ट डिसीस् सामान्य रूप से पाई जाती है। इसके लिए प्राथमिक स्वस्थ्य केन्द्र से परामर्श ले सकते हैं या आसपास दवाई की दुकान से साधारण दवाईयाँ खरीद सकते हैं। स्किजोफ्रीनिया, मूड विकार जैसे स्थितियों के लिए बिना किसी स्कावट दवाई लेना ज़रूरी है। दवा की कोर्स



डाक्टर के सलाह के बिना रोकना और भी मुश्किलें पैदा कर सकता है।

## 6 | नए कौशल सीखना



**इ**स लॉकडाउन अवधि ओर अधिक समय को नए कौशल सीखाने के लिए एक अवसर के रूप में मानना चाहिए। हर एक दिन एक नए कौशल सीखाना चाहिए। उदाहरण के लिए ब्रश करना, कंघी करना, शू पहनना, शू के लेस को बांधना, कलर करना, बागबानी, हाथ पैर धोना, आदि बच्चों को काफी समय देकर सिखा सकते हैं। यदि बच्चा बिहेवियर थेरेपिस्ट, फिजियोथेरेपिस्ट, आक्युपेशनल थेरेपिस्ट, स्पीच थेरेपिस्ट या स्पेशल एजुकएटर के शिक्षण में हो तो, उस थेरेपिस्ट के साथ संपर्क बनाए रखना चाहिए। इंटरनेट पर उपलब्ध सामग्री बच्चों के शिक्षण के लिए उपयोग में ला सकते हैं।

## 7 जिम्मेदारियाँ / कर्तव्य

**ए** से कई माता-पिता हैं जो यह सोचते हैं कि मेरा बच्चा दिव्यांग है, उसे कोई काम नहीं देना चाहिए। परन्तु, आप जानते होंगे कि, जो काम आप उसे देते

हैं और वह करता भी है, उससे वह अपनी एक पहचान बना सकता है। बच्चों को छोटी-छोटी जिम्मेदारियाँ दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, सुबह समाचार पत्र लेकर उसे सही स्थान पर रखना, समाचार पत्रों को सही ढंग से रखना, कपड़ों की तह लगाना, पौधों को पानी देना, अपनी वस्तुओं को सही जगह पर सुरक्षित रखना, भोजन के बाद डाइनिंग टेबल साफ करना, जैसे कार्यों की जिम्मेदारी दे सकते हैं। इससे उन बच्चों में जिम्मेदारी की भावना आती है। घर के दूसरे बड़े लोग जो काम करते हैं, उसमें से छोटा कार्य बच्चों को दे सकते हैं, जिससे उन बच्चों में आत्म विश्वास बढ़ता है और वे अपनी पहचान बना लेते हैं।



## 8 मनोरंजन

**लॉ** कडाउन मनोरंजन दायक अवसर के जैसे बन सकता है। कहानियाँ सुनना परंतु विडियो देखना बच्चे के लिए प्रायोजक

हैं। अगर बच्चा कोई कु-अनुकूलित व्यवहार करें तो उसे बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

हैं। टेलीविजन, मोबाईल गेम्स और यूट्यूब विदेओ विकलांग जनों के लिए भी सामान्य हो गए हैं। इनके लिए अनुसूची बना सकते हैं और एक निर्धारित समय में उन्हें देख सकते हैं। इन्हें निरंतर देखना से बच्चे के संज्ञानात्मक कौशल पर दुष्प्रभाव पड़ सकता



## 9 | व्यवहार संबंधी समस्याएँ

**ऐ** सी परिस्थिति जिसमें सभी को अलग रहना पड़ रहा है, फलतः सभी परेशान और नाराज हो सकते हैं। यह दिव्यांग बच्चों के मामले में और भी तीव्र हो सकता है। इस समस्या के परिष्कार के लिए हमें विविध कार्यकलापों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। बच्चों जिन कार्यकलाप करने में रुची दिखाते हैं, उन कार्यकलापों को करने पर प्रोत्साहित करें, एवं उसका विडिओ निकाल कर उन्हें बाद में दिखा सकते हैं। ऐसे करने से बच्चे



इच्छुक व्यवहार समझेंगे और उन्में आत्मविश्वास बढ़ेगा। यह ध्यान में रखना चाहिए की उन्हे बेवजह उक्साने न दे।

## 10 | भावुक समस्याएँ



**बौ** द्विक दिव्यांग बच्चों कभी कभी भावनात्मक खुफिया संबंधित कौशलों में कमी रहती है। वे अपनी और अन्यो की क्षमताओं, भावनाओं तथा व्यवहारों को उचित रूप से समझने समस्या होती है, परन्तु उनमें अनुकरण करने की क्षमता रहती है। इसलिए उन्हे प्रशिक्षित कर सकते हैं और कई आवश्यक कौशल इससे प्राप्त कर सकते हैं। अधिगम समस्या या दिव्यांग वाले बच्चों में भावनात्मक संबंधी सह समस्याएँ भी होते हैं और इसलिए उनकी प्रतिभाओं को पहचानकर उचित रूप से प्रोत्साहित करना चाहिए। भावनात्मक खुफियाँ जिन बच्चों में कम रहती है उनमें अवसाद और चिंता होने का अवसर अधिक होती है। इसे कम करने के लिए उन्हे घर पर अकेला छोडना कम करना चाहिए और परिवार सदस्यों से मिलजुल कर रहने का अवसर देना आवश्यक है। इस अनिश्चित समय में चिंता और भय का स्तर बढ़ जाता है यदि लॉकडाउन की स्थिति खराब हो जाती है और बच्चा अलग-अलग समस्याएं दिखाने लगता है, तो ऑनलाइन सेवाओं और टेली काउंसलिंग का लाभ उठाया जा सकता है।

## 11 देखरेखकर्ताओं के मनोवैज्ञानिक, शारीरिक एवं भावुक सलामती

**अ**ध्ययनों से यह तथ्य पता चला कि, कई घरों में दिव्यांग बच्चों के देखरेख माँ या माँ के जगह रहने वाले अन्य व्यक्ति दिव्यांग बच्चों की देखरेख करते हैं। आदर्श रूप में यह जिम्मेदारी घर के सभी जिम्मेदार प्रौढ़ व्यक्तियों द्वारा निभाना चाहिए। बच्चों की विकास में परिवार की समर्थ हमेशा सकारात्मक प्रभाव डालता है। माँ या प्राथमिक देखरेखकर्ता अपनी ख्याल और सुख पर भी ध्यान देना चाहिए। आरामदेहक संगीत सुन सकते हैं, कुछ पुस्तक पढ सकते हैं, या कोई अन्य शारीरिक क्रियाकलाप या इंडोर खेल सकते हैं। परन्तु यदि ऐसी घृणा या नकारात्मक भावनाएँ आपके मन में आ रही हों तो, आपके नजदीकी डाक्टर से संपर्क कर सकते हैं या ऑनलाइन सेवाएँ प्राप्त कर सकते हैं।

सोने की पद्धति को भी देखना होगा। पैटर्न को जांचने की आवश्यकता है और नेमी अपनाकर

बनाए रखी जानी चाहिए। यहां एक बात दोहराना महत्वपूर्ण है कि सोशल मीडिया के माध्यम से उपलब्ध जानकारी हमेशा सच नहीं होती है और इस तरह से स्वचालित रूप से विश्वास नहीं किया जाना चाहिए। सरकारी अधिकारियों तथा स्वस्थ विभाग द्वारा दिये गये निवारण उपायों को अपनाएँ।

जब हमें कुछ अवधि के लिए अलग रहना पडता है तो, यह साधारण बात है कि हम शारीरिक और मानसिक तनाव में आ जाते हैं। इस समय आप अपने परिवार से रहें, प्रकृति की सुंदरता की इलेक्ट्रानिक माध्यम द्वारा सराहना करें, बच्चों को कहानियाँ सुनाएँ और उन लोरियों को गाएँ जो आप भूल चुके हैं। इन सभी गतिविधियों से कुछ अच्छी यादें मिलेंगी।

हम सब मिलकर इसे दूर कर सकते हैं।





युनेस्को नई दिल्ली

1 सन् मार्टिन मार्ग, चाणक्य पुरी

नई दिल्ली, 110 021, भारत

टेलीफोन: +91-11- 2611 1873/5 & 2611 1867/9

फैक्स: +91-11 2611 1861

ईमेल: [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)

वेबसाईट: <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



**CDMRP**  
COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT  
AND REHABILITATION PROGRAMME

