



कोभिड १९ को विश्वव्याधीमा जनजीवन

अपाङ्गता भएका
बालबालिकाहरूका
अभिभावकहरूका लागि तयार
पारिएको निर्देशिका



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



SOCIAL JUSTICE
DEPARTMENT
care, protection & empowerment

कोभिड १९ को विश्वव्याधीमा जनजीवन

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका अभिभावकहरूका लागि तयार पारिएको निर्देशिका

प्रकाशक

युनेस्को नयाँ दिल्ली क्लस्टर कार्यालय

(बंगलादेश, भुटान, भारत, नेपाल, माल्दिभ्स र श्रीलंकाका लागि)

१ सान मार्टिन मार्ग, चाणक्यपुरी

नयाँ दिल्ली ११० ०२१, भारत

टेलिफोन: +९१-११-२६११ १८७३/५ र २६११ १८६७/९

फ्याक्स: +९१-११-२६११ १८६१

ईमेल: newdelhi@unesco.org

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

तयार पार्ने: विनिशा पी

रिह्याविलिटेशन साइकोलोजिष्ट (आवासीय)

मनोविज्ञान विभाग, क्यालिकट विश्वविद्यालय

अवधारणा एवं सुझाव: रहीमुद्दिन पी के

क्लिनिकल साइकोलोजिष्ट, सह-निर्देशक, सीडीएमआरपी

मनोविज्ञान विभाग, क्यालिकट विश्वविद्यालय

अंग्रेजीमा अनुवाद: गायत्री एम के र अभिषेक एम एस

© युनेस्को नयाँ दिल्ली, २०२०



निःशुल्करूपमा उपलब्ध। यस निर्देशिकामा प्रस्तुत सामग्रीहरूलाई 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 सामग्रीहरूमा मात्रै लागू हुनेछन्। युनेस्कोको भनि प्रष्टसँग उल्लेख नभएका कुनै पनि सामग्रीहरूका हकमा पूर्वस्वीकृतिका लागि newdelhi@unesco.org मा अनुरोध गर्नु पर्नेछ।

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

कला तथा साजसज्जा: फायरफ्लाई कम्युनिकेशन, नयाँ दिल्ली

< ayasha@fireflycommunications.in >

तस्वीर: © सटरस्टक

यो प्रकाशनलाई तल दिइएको लिंकबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ:

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

IN/2020/SH/90



कोभिड १९ को विश्वव्याधीमा जनजीवन

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका अभिभावकहरूका लागि
तयार पारिएको निर्देशिका



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



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



प्रस्तावना

कोरोनाभाइरस महामारीले विश्वभरीकै शैक्षिक प्रणालीमा असर पारेको छ जसका कारण विद्यालय तथा विश्वविद्यालयहरू बन्द हुन पुगेका छन्। अप्रिल महिनासम्ममा कोभिड-१९ का कारण शैक्षिक संस्थाहरू बन्द हुँदा १.५ अरब भन्दा बढि विद्यार्थीहरू विद्यालय जानबाट बञ्चित हुन पुगेका छन्। कोभिड-१९ का कारण भारतमा तीन करोड बीस लाखभन्दा बढि विद्यार्थीहरू प्रभावित भएका छन्।

अन्य विद्यार्थीहरूको तुलनामा विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूलाई कुनै सामाजिक क्रियाकलाप विना एकैठाउँमा थुनिएर बस्न निकै कठिन हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूमा सजिलै नैराश्रयता हुन सक्ने, बेचैन देखिइरहने, आक्रामक स्वभाव देखाउने आदि हुन सक्छ। यसको परिणाम स्वरूप उनीहरूका अभिभावकहरू निकै कठिन समयबाट गुजिरिनु परेको छ। उनीहरूका बालबालिकाहरूको तनाव पहिले अभिभावक, विद्यालय र व्यवसायिक तालिम केन्द्रहरूका बीच बाँडिने गरेकोमा त्यसलाई अहिले बाबुआमा वा अभिभावक एकैले 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 निष्पक्षतामा 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 नीतिहरूसँग

सम्बन्धित दस्तावेज एवं कानूनी प्रारूपहरूमा उल्लेखित अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षाका लागि सन् २०३० को परिकल्पनालाई मुखरित गर्ने उद्देश्यले ल्याइएको यस प्रतिवेदनलाई व्यापकरूपमा देशैभर वितरण गरिएको छ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू र तिनका समुदायहरूलाई थप सहयोग गर्ने उद्देश्यका साथ विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका अभिभावकहरूलाई कोभिड-१९ को यस कठिन घडिसँग जुध्नका लागि युनेस्को नयाँ दिल्ली र युनेस्को चेयर इन कम्प्युनिटी म्यानेजमेन्ट अफ डिजाविलिटीज (क्यालिकट विश्वविद्यालय)ले एउटा निर्देशिका तयार पारेका छन्।

यो निर्देशिका कार्यमूलक भएकाले विशेष आवश्यकता भएका परिवारहरूलाई कोभिड-१९ को यस गंभीर संकटसँग जुध्नका लागि सहयोग पुऱ्याउने छ। यसका लागि क्यालिकट विश्वविद्यालय अन्तरगतको मनोविज्ञान विभाग र केरला सरकारको सामाजिक न्याय विभागले गरेका प्रयासहरूका लागि हामीहरू धन्यवाद दिन चाहन्छौं। उनीहरूले सामुदायिक अपाङ्गता व्यवस्थापन तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम (Community Disability Management and Rehabilitation Programme CDMRP) नामक संयुक्त प्रयासका माध्यमबाट चेतना अभिवृद्धि गर्न समावेशी उपायहरूको खोजीका लागि निरन्तर रूपमा सहयोग गरिरहेका छन्।

*Sic
Falk*

एरिक फाल्ट
निर्देशक तथा भारतका लागि युनेस्को प्रतिनिधि

प्राक्कथन

गएका केहि महिनादेखि कोभिड-१९ विश्वव्याधीले भारतीय जनता र विश्वभरी नै निरन्तररूपमा घनिभूत एवं विनाशकारी असर पारीरहेको छ । यस विसम परिस्थितिमा निश्चित मानिसहरूले यो विश्वव्याधीले ल्याएका वर्तमान चुनौतिहरूलाई बुझ्न एवं तिनीहरूसँग जुध्न थप संकटको सामना गरिरहनु परेको तथ्यलाई उजागर गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यस्तै एउटा समूहमा अपाङ्गता भएका तथा अन्य विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका साथै उनीहरूका अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू पर्दछन् जो यतिखेर कठिन परिस्थितिबाट गुज्रिरहेका छन् । राष्ट्रव्यापी बन्दाबन्दीका बेला अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई 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 बालबालिकाहरूमा फरकखालका अप्ठ्याराहरू आउन सक्छन् । त्यसैले यस्ता बालबालिकाहरूका अभिभावकहरू एवं हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले यस विश्वव्याधीको अवधिभर उनीहरूका बालबालिकाहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने तथा तिनीहरूलाई कसरी मार्गदर्शन गर्ने भनेर जान्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

यस निर्देशिकाले विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्दा अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले ध्यानमा राख्नु पर्ने विभिन्न पक्षहरूको वर्णन गर्दछ । विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई तन्दुरुस्त राख्नु पर्ने आवश्यकतालाई समेत यस निर्देशिकाले सम्बोधन गर्दछ । यस निर्देशिकामा भएका एघार वटा भागहरूमा अभिभावक/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले अपनाउनु पर्ने कर्तव्य र जिम्मेवारीहरूलाई व्याख्या गरिएको छ । लेखका उपशिर्षकहरूमा बालबालिकाहरूको सरसफाइ, खाद्यबानी एवं स्वास्थ्य, भवनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, शारीरिक व्यायाम, औषधि, मनोरञ्जन, तालिम र व्यवहारगत सवालहरू समावेश गरिएको छ । यसका अतिरिक्त, यी उपशिर्षकहरूले अभिभावक/हेरचाह

गर्ने व्यक्तिहरूको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यका बारेमा समेत चर्चा गर्दछन् ।

उस्तै उमेर भएका अन्य बालबालिकाहरूले जस्तै अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले पनि हरेक दिन विभिन्न मानिसहरूलाई भेट्ने र उनीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने गर्दछन् । यी बालबालिकाहरूले हरेक दिन कुराकानी गर्ने व्यक्तिहरूमा थेरापिष्टहरू पनि पर्दछन् जसले विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूको उपचार गर्दछन् र यसरी एउटा महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गर्दछन् । विशेष आवश्यकता भएका अधिकांश बालबालिकाहरू जो फिजियो-थेरापी, अक्कुपेशनल-थेरापी, साइको-थेरापी, मनोचिकित्सा, विशेष शिक्षा, स्पीच-थेरापी लगायतका कक्षाहरूमा निरन्तररूपमा सहभागी भइरहेका छन्, उनीहरूले यस्ता सत्रहरूलाई निरन्तरता दिइरहनु पर्ने हुन्छ । एउटै मात्र कक्षा छुटाउने हो भने पनि उक्त बालकले थेरापीमा गरेको प्रगतिमा हास आउन सक्छ । यसले बालकको व्यवहारमा उल्टो असर समेत पर्न सक्छ ।

कोभिड-१९ विश्वव्याधिको यस अवधिमा थेरापी सत्रको पहुँच सम्भव नहुँदा, यस लेखले अभिभावकहरूलाई निर्देशिकाका रूपमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । यस निर्देशिकाले विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूले थेरापीका कक्षाहरूलाई निरन्तरता नदिनाले पर्न सक्ने प्रतिकूलताहरूलाई घटाउन समेत सहयोग गर्दछ ।

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

बन्दाबन्दीबाट उत्पन्न तनावको व्यवस्थापन, अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको हेरचाह



यतिखेर हामीहरू सबै अनपेक्षित रूपमा लामो र निरन्तररूपमा 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 हामीहरू 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 बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्नु पर्ने मानिसहरू त पक्कै पनि कठिन समयबाट गुज्रिनु परेको छ। सामान्य अवस्थामा उनीहरूको बोझ हेरचाह केन्द्र, समावेशी विद्यालय, व्यवसायिक तालिम केन्द्र तथा अन्य स्थलहरूमा बाँडिने हुन्छ।

सामाजिक भेटघाट विना लामो समयसम्म बन्द

स्थानमा थुनिएर रहनु पर्दा यी बालबालिकाहरूका भैरहेका समस्यागत वानीव्यहोराहरू तीव्ररूपमा अभ्रं विग्रदै जाने र अभ्रं नयाँ समस्याहरू समेत विकसित हुन सक्छ। यतिखेर बालबालिकाहरूमा देखिएका वृद्धि-विकाससँग सम्बन्धित तथा व्यवहारगत विकारसँग सम्बन्धित केहि साभ्ना समस्याहरूमा 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 रूपमा देखिएका यस्ता विकार तथा अपाङ्गताहरूका साभ्ना लक्षणहरूमा बेचैनी, ध्यान नदिने, आवेशमा आउने वा भ्र्रोक्किने, आक्रोशयुक्त व्यवहार, सहजै निराश हुने लगायतका छन्। कोभिड-१९ बाट सिर्जित वर्तमान परिस्थितिमा यस्ता व्यवहारहरूलाई घरमा नै व्यवस्थापन गर्नु पर्ने अह्रं जिम्मेवारी पक्कै पनि अभ्रंभावकहरूको काँधमा हुन्छ। त्यसैले यो जिम्मेवारीलाई राम्रोसँग कसरी पूरा गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका सबै अभ्रंभावकहरूले सिकनु पर्ने हुन्छ।

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूलाई विशेष हेरचाह र मायाका साथ व्यवस्थापन गर्ने

अपाङ्गता एवं विसंगति भएका बालबालिकाहरूका अभिभावकहरूले उनीहरूका बालबालिकाहरूलाई सम्हाल्ने एउटा महत्वपूर्ण कुरा महशुस गर्ने गर्नु पर्छ। चिकित्सकीय, मनोवैज्ञानिक एवं वैज्ञानिक उपाय यी सबैभन्दा यस्ता बालबालिकाहरूले मायाको

न्यानोपन, स्याहारसुसार र धैर्यतालाई प्रष्टसँग रुचाउँछन्। यी पक्षहरूलाई ध्यानमा राख्दै केहि सरो कारका क्षेत्रहरू र त्यसलाई तनावरहित तरीकाले संभवतः तपाईं आफैले कसरी व्यवस्थापन गर्न सक्नु हुनेछ भन्ने बारेमाम तल चर्चा गरिएको छ।

१ | बालबालिकाहरूको सरसफाइ

कोभिड-१९ विश्वव्याधीको प्रकोप शुरु भएपछि सावुन पानीले हात धुने वा अल्कोहलमा आधारित घोल हातमा लगाएर आफ्नो हातलाई निरन्तररूपमा 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 बालबालिकाहरूका लागि यो त्यति सजिलो काम होइन। बालबालिकाहरूले त्यत्तिकै पनि सतहमा छुने वा कुनै कुरा चलाउने उनीहरूको बालसुलभ स्वभावले पनि यसको महत्त्वलाई अझ बढि बल पुऱ्याउँछ। त्यसकारण उनीहरूलाई राम्रोसँग बारम्बार

आफ्नो हातको सरसफाइ गर्ने बारेमा तालिम दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ। यस तालिमका लागि हात धुने सम्बन्धमा सरकारले सिफारिश गरेको पद्धति अर्थात् सावुनपानीले ३० सेकेण्ड जति हात धुने भन्ने सुझावलाई अनुसरण गर्नुपर्दछ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता प्रणाली कम हुन सक्ने भएको तथ्यले पनि उनीहरू कैयौं गुणा बढि जोखिममा रहनुका साथै विविध प्रकारका संक्रमणहरूले सजिलै आक्रमण गर्न सक्ने खतरामा हुन्छन्। त्यसकारण, उनीहरूको शरीर को सरसफाइका लागि अतिरिक्त ध्यान दिनु पर्दछ। गर्मी मौसममा प्रशस्त मात्रामा बालबालिकाहरूको पसिना निस्कन्छ। यसले तालुमा फोहोर जम्ने हुन्छ। त्यसैले सावुन वा स्याम्पुको प्रयोग गरी उनीहरूको टाउकोलाई नियमित रूपमा सफा गरिदिनु पर्दछ।

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





अपाङ्गता भएका धेरै जसो बालबालिकाहरूमा आदेशको पालना गर्ने र अनुभवबाट सिक्ने कुरामा समस्या हुन्छ। अधिकांश बालबालिकाहरूले राम्रैसँग नक्कल गर्न सक्ने भए तापनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले उपयुक्त बानीव्यहाराहरू प्रदर्शन गरी बालबालिकाहरूलाई सोही व्यवहार दोहोर्‍याउनका लागि भन्न सक्छन्।

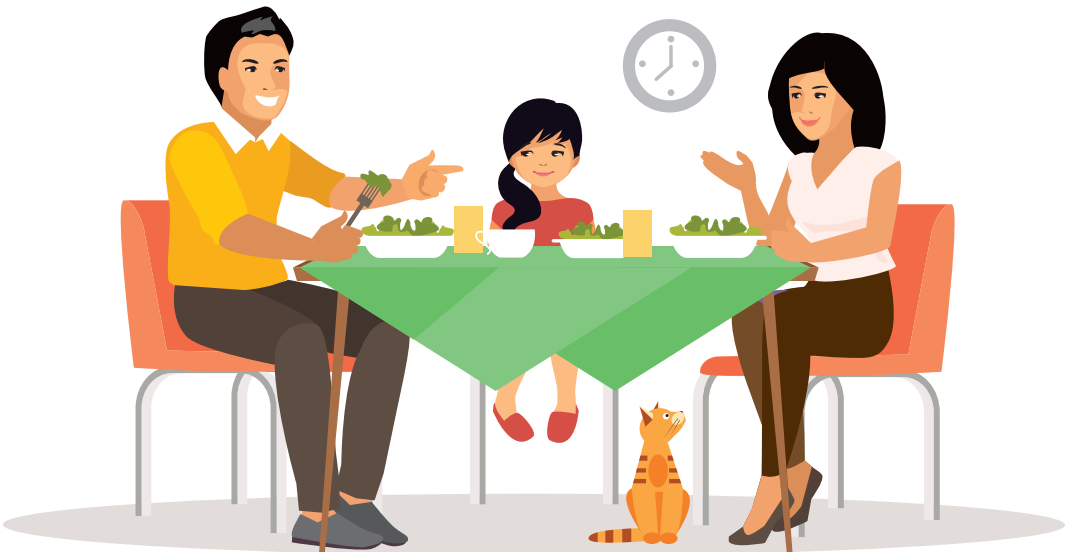
हेरचाह गर्ने व्यक्तिले आफूले दिने आदेशलाई कैयौं पटक दोहोर्‍याउनु पर्ने पनि हुन सक्छ भनेर बुझ्नु पर्दछ। बच्चाले बुझोस् र पालना गरोस् भनेर उनीहरूले विभिन्न उपायहरू अपनाइ आफूले दिने आदेशहरूलाई पुनः दोहोर्‍याउनु पर्ने पनि हुन सक्छ।

२

बालबालिकाहरूको खाने बानी र स्वास्थ्य

बालबालिकाहरूको उचित वृद्धि र सपोषणका लागि उनीहरूले उचित मात्रामा भिटामिन, खनिजतत्व र प्रोटीन प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्न उनीहरूमा स्वास्थ्य खाने बानी वसाउनु आवश्यक हुन्छ। उनीहरूको दैनिक आहारमा फलफूल, दाल, गेडागुडी तथा सागपातहरू समावेश गर्नु पर्दछ। दिउँसोको समयमा नियमित रूपमा कागतीको भोल पिन दिनाले गर्मि मौसमका कारण हुन सक्ने जलविद्योजनसँग लड्न मद्दत पुग्दछ। तपाईंको बच्चाले प्रशस्त मात्रामा पानी पिएको सुनिश्चित

गर्नुहोस्। वोसो र चिनी जस्ता तत्वहरू बढि हुने प्रशोधित खाद्य पदार्थहरूबाट 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। उचित समयमा खाना खानु पर्दछ भन्ने कुरालाई पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ। खास गरेर बेलुकाको खाना ढिलो खाएमा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू आउन सक्ने हुँदा त्यसो नगर्न



३

बालबालिकाहरूले शारीरिक व्यायाम गर्ने समयतालिका



र सरसफाइमा सीमित भएका छन्। अचानक र शारीरिक व्यायाम गर्ने बातावरणबाट बञ्चित हुँदा हाम्रो स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर पार्न सक्छ। शारीरिक व्यायामको अभावले अचानक शरिरको तौल बढ्ने र पहिले जानिएका सीपहरू पनि भुल्ने हुन सक्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले बालबालिकाहरूले कम्तिमा पनि दिनको एक घण्टा व्यायाम गर्न सुझाएको छ। यो कुनै पनि खालको व्यायाम हुन सक्छ, जस्तै: खेल खेल्ने, योग गर्ने, सिँढीमा तलमाथि गर्ने आदि। बालबालिकाहरूले गर्ने व्यायाम उनीहरूको शारीरिक अवस्था सुहाउँदो हुनु पर्दछ। आफ्ना बालबालिकाहरूलाई नयाँ व्यायाम तथा तकनिकीहरू सिकाउनु भन्दा पहिले अभिभावकहरूले फिजियोथेरापिष्टहरूसँग परामर्श लिनु उचित हुन्छ।

यो विसम परिस्थिति, जहाँ हामीहरू हप्तौं देखि आफ्नै घरमा बन्द भएर बसिरहेका छौं, यस्तो अवस्थामा हाम्रा दैनिक क्रियाकलापहरू खाने

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

४

निद्रा



बालबालिकाहरूले प्रशस्तमात्रामा सुत्नु अत्यावश्यक छ। त्यसैले बालबालिकाहरूलाई खासगरेर रात्रीकालिन समयमा मोबाइल फोन प्रयोग गर्नबाट रोक्नु पर्दछ। बालबालिकाहरूलाई सामान्य अवस्थामा जतिवेला उठाइन्थ्यो त्यहि समयमा उठाउनु पर्दछ, यसका लागि घडिको अलार्म

प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो समयतालिकालाई राम्रोसँग पालना गर्न सकिएन भने विद्यालयहरू वा व्यवसायिक शिक्षण केन्द्रहरू पुनः सञ्चालनमा आएपछि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई त्यसको समयसारिणी अनुरूप आफुलाई ढाल्नमा कठिनाई हुने तथा त्यसका लागि धेरै समय लाग्न सक्ने हुन सक्छ।

५

औषधी

बौद्धिक अपाङ्गता, जन्मजात अपाङ्गता, र जन्मजात मुटुको रोगसँग हुन सक्ने थाइराइड, छारेरोग जस्ता स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अवस्थाहरू साधारण अवस्थाहरू हुन्। यसका लागि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट परामर्श लिन वा साधारण औषधीहरू नजिकको औषधी पसलबाट पनि किन्न सकिन्छ। बन्दाबन्दीको अवस्थामा प्रशस्तमात्रामा औषधीहरू राखिराख्नु समेत अभिभावकहरूका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। सिजोफ्रेनिया र मनोदशा विग्रिरहने विसंगतीहरूका सन्दर्भमा नटुटाइकन औषधी लिइरहनु आवश्यक



हुन्छ। डाक्टरको सल्लाह विना औषधी प्रयोग गर्ने शिलशिला टुटाउनाले थप अप्ठ्यारो पर्न सक्छ।

६

नयाँ सीपहरू सिक्ने



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

७

जिम्मेवारी/कर्तव्यहरू

कहि मानिसहरूलाई लाग्न सक्छ कि अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई घरायसी कामकाजको जिम्मा दिनु हुँदैन। यद्यपि, यो मनन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ कि तपाईंले उनीहरूलाई विश्वास

गरेर दिने जिम्मेवारी र उनीहरूले लिने कामले उनीहरूको क्षमता विकासमा योगदान पुऱ्याउन तथा उनीहरूको आफ्नो पहिचान बन्नमा मद्दत पुग्दछ। शुरुमा उनीहरूलाई ससाना कामहरूको जिम्मा लगाउन सकिन्छ। उदाहरणका लागि विहान पत्रपत्रिकाहरू संकलन गरी उचित स्थानमा राख्ने, पत्रपत्रिकाहरू मिलाउने, लुगा पट्याउने, बोटविश्वामा पानी हाल्ने, चिजविजहरूलाई सुरक्षित र सफा राख्ने, खानापछि खाना खाने टेवल सफा गर्ने जस्ता कामहरू लगाउन सकिन्छ। यसले उनीहरूमा जिम्मेवारीको भाव पैदा गर्नमा मद्दत पुग्दछ। पाका मानिसहरूले गर्ने कामबाट बालबालिकाहरूलाई ससाना कामहरूको जिम्मेवारी दिन सकिन्छ किनकि यसले बच्चाको आत्मविश्वासको स्तर बढनुका साथै पहिचान निर्माणमा समेत मद्दत पुग्दछ।



८

मनोरञ्जन

बन्दाबन्दीको समयलाई रमाइलो गर्ने बेलाका रूपमा पनि लिन सकिन्छ। कथाहरू सुन्ने, भिडियोहरू हेर्ने कुराहरू राम्रा हुन्। टेलिभिजन, मोवाइल गेम, युट्युव भिडियोहरू अपाङ्गता भएका मानिसहरूको समयतालिकामा समेत पर्ने गरेका छन्। यसका लागि एउटा छुट्टै समयतालिका बनाएर यी कुराहरू हेर्नका लागि एक घण्टा समय छुट्याउन सकिन्छ। लगातार (मोवाइल वा टेलिभिजनको) पर्दामा हेरिरहँदा प्राप्त संज्ञानात्मक (cognitive) सीपमा समेत हास आउन गइ नकरात्मक असर समेत पर्न सक्छ। बच्चाले

अनूकल हुन नसक्ने बानी व्यवहार निरन्तर रूपमा देखाइरहेमा उसलाई यस्ता कुराहरू हेर्न प्रोत्साहित गर्नु हुँदैन।



९

व्यवहारगत समस्या

अाफैलाई अरुबाट एकलो राख्नु पर्ने अवस्थामा अन्ततः हरेक व्यक्तिमा छटपटी र रिस उठ्ने हुन सक्छ। अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा यो अभूतै तीव्र हुन सक्छ। त्यसैले यसलाई सम्बोधन गर्नका लागि हामीहरूले गतिविधिहरू र काममा ध्यान केन्द्रित गर्नु आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले इच्छा लागेको काम गर्दा प्रोत्साहित गर्ने र यसको भिडियो खिचेर पछि उनीहरूलाई देखाउन सकिन्छ। त्यसरी नै, उनीहरूले आफूले के चाहेको हो भनेर बुझ्नेछन् र यसको प्रयोगबाट उनीहरूको आत्मविश्वास



बढाउन सकिनेछ। यसो गर्दा उनीहरूलाई अनावश्यक रूपमा उक्साउनु भने हुँदैन।

१०

भावनात्मक समस्या



बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा कहिलेकाहीं भावनात्मक बौद्धिकतासँग सम्बन्धित सीपको अभाव हुन सक्छ। उनीहरू आफै र अरुको क्षमता, भावना र व्यवहारलाई बुझ्नमा कठिनाई हुने भएता पनि उनीहरूसँग अनुकरण गर्ने क्षमता भने हुन्छ। त्यसैले उनीहरूलाई प्रशिक्षित गर्न सकिन्छ र यस्ता धेरै वटा अत्यावश्यक सीपहरू तालिमका माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। सिकाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका वा सिक्न गाह्रो हुने बालबालिकाहरूमा भावनासँग सम्बन्धित समस्याहरू हुन सक्छन्। त्यसैले उनीहरूको खुवीलाई पहिचान गरी त्यसलाई उचित तरिकाले प्रोत्साहित गर्नु आवश्यक हुन्छ। भावनात्मक बौद्धिकताको कमि हुने बालबालिकाहरूमा उदासी र चिन्ता हुन सक्ने खतरा उच्च हुन्छ। यसलाई कम गर्नका लागि, उनीहरू एकान्तमा रहने अवस्थालाई घटाउने र परिवारका सदस्यहरूसँग घुलमिल हुने अवस्थामा बृद्धि गर्नु आवश्यक हुन्छ। यो अनिश्चित समयमा, चिन्ता र डरको स्तर हवात्तै बढि रहेको छ। बन्दाबन्दीको अवस्था अभूतै विग्रिएर गयो र बच्चाले विभिन्न समस्याहरू देखाउन शुरू गर्‍यो भने अनलाइन सेवा तथा दूर-परामर्श सेवाहरूको सहायता लिन सकिन्छ।

हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूको मनोवैज्ञानिक, शारीरिक तथा भावनात्मक सुख

धेरै जसो घरहरूमा आमा वा आमाको ममता भएका व्यक्तिले नै अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको प्राथमिक स्याहार सुसार गर्ने गरेको अध्ययनहरूले औल्याएका छन्। आदर्शतः यो जिम्मेवारी घरका सबै प्रौढ व्यक्तिहरूले बाँड्नु पर्ने हो। परिवारको सहयोगले बालबच्चाको विकासमा सँधै सकारात्मक असर पार्ने गर्दछ। प्राथमिक स्याहार सुसार गर्ने व्यक्तिले उनीहरूको परिवारको हेरचाह गर्नु पर्दछ, तर उनीहरूले आफ्नै सुख र खुशीलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन। स्याहार सुसार गर्ने व्यक्तिहरू उनीहरूको आफ्नो भलो हुने गतिविधिहरू तथा आराम मिल्ने क्रियाकलापहरू जस्तै गीतसंगीत सुन्ने, पुस्तक पढ्ने, वा शारीरिक क्रियाकलाप वा घर भित्रै खेलन सकिने खेलहरूमा सरिक हुनु पर्दछ। नकरात्मक भावनाहरू भर्नागिदै 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 सूचनाहरू सँधै सत्य हुँदैनन् र तिनीहरूलाई स्वतः विश्वास गरिहाल्नु हुँदैन।

सरकारी कर्मचारीहरू र व्यवसायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूले बताएका सावधानका उपायहरूको पालना गर्नुहोस्।

लामो समयसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नु परेमा हामीहरूलाई शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्या आउन सक्ने संभावना हुन्छ। यो आफू र आफ्ना परिवारहरूसँग जोडिने तथा आफू र आफ्ना सम्बन्धहरूलाई प्रगाढ बनाउने राम्रो समय हो। यो समयलाई तपाईं आफ्नो परिवारसँग अभ्यस्त हुने, विद्युतीय सामाग्रीहरूका माध्यमबाट प्राकृतिक सुन्दरताको प्रशंसा गर्ने, बालबालिकाहरूलाई रानीकालिन कथा सुनाउने, बिसिएका लोरीहरू गाउने मौकाका रूपमा लिनुहोस्।

सँगसँगै हामीहरूले 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

