ദുരന്താഘാതം:

ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തിന്റെ വൈകാരിക സമ്മർദത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം

Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Facilitators:

Prof. Dr. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc.
Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports,
Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Prof. Dr. T.R.A. Devakumar, Ph.D
Registrar, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development,
Ministry of Youth Affairs and Sports,
Government of India,
Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Translators:

Jojo Chacko Eapen: Ph.D. Scholar,
Department of Psychology,
Central University of Karnataka,
Kalaburagi, Karnataka, India

Aleena Maria Sunny: Ph.D. Scholar,
Department of Applied Psychology,
Pondicherry Univeristy,
Puducherry, India

Anuja Mary Thomas:
Project Coordinator &
Expressive Arts Therapist,
VOSARD (Voluntary Organization for Social Action and Rural Development),
Kumily, Idukki, Kerala, India

Reva Maria George:
Former Faculty Member,
Department of Psychology (Self-financing),
K.E. College, Mannanam,
Kottayam, Kerala, India

ദുരന്താഘാതം:

ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തിന്റെ വൈകാരിക സമ്മർദത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം

ബ്രയാൻ ജെറാർഡ്, പിഎച്ച്ഡി., എമിലി ജിറാൾട്ട്, പിഎച്ച്ഡി.,

വലേരി ആപ്പിൾടൺ, എഡ്ഡി, സുസെയ്ൻ ഗിറാഡോ, എഡ്.ഡി,

സ്യൂ ലിൻവില്ലെ ഷാഫർ, എഡ്.ഡി.

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ:

പ്രൊഫ. ഡോ. സിബ്നാഥ് ഡെബ്, പിഎച്ച്ഡി. ഡി. സ്സി.

ഡയറക്ടർ, രാജീവ് ഗാന്ധി നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് യൂത്ത് ഡവലപ്മെന്റ്, യുവജനകാര്യ കായിക മന്ത്രാലയം, ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ്, ശ്രീപെരുമ്പുദൂർ, തമിഴ്നാട്, ഇന്ത്യ

വിവർത്തനം:

ജോജോ ചാക്കോ ഈപ്പൻ: പിഎച്ച്ഡി. സ്കോളർ, സൈക്കോളജി വകുപ്പ്, സെൻട്രൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കർണാടക, കലബുരഗി, കർണാടക, ഇന്ത്യ

അലീന മരിയ സണ്ണി, പിഎച്ച്ഡി. സ്കോളർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് അപ്ലൈഡ് സൈക്കോളജി, പോണ്ടിച്ചേരി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഇന്ത്യ

അനുജ മേരി തോമസ്: പ്രോജക്റ്റ് കോർഡിനേറ്റർ & എക്സ്പ്രസ്സീവ് ആർട്സ് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, വൊസാർഡ് (വോളണ്ടറി ഓർഗനൈസേഷൻ ഫോർ സോഷ്യൽ ആക്ഷൻ ആൻഡ് റൂറൽ ഡെവലൊപ്മെന്റ്), കുമളി, ഇടുക്കി, കേരളം.

രേവ മരിയ ജോർജ്: മുൻ ഫാക്കൽറ്റി അംഗം, സൈക്കോളജി വകുപ്പ് (സ്വാശ്രയ), കെ.ഇ. കോളേജ്, മാന്നാനം, കോട്ടയം, കേരളം, ഇന്ത്യ

കൃതജ്ഞതാപ്രദർശനം (പ്രൂഫ് വായനക്കാർ):

പ്രൊഫ. റോസമ്മ വി.ടി, റിട്ടയേർഡ് ഹെഡ്, ഓറിയന്റൽ ലാംഗ്വേജ് വകുപ്പ്, അസംപ്ഷൻ കോളേജ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി, കോട്ടയം, കേരള, ഇന്ത്യ

സെലിമ്മ സി ജോസഫ്. സീനിയർ മാനേജർ, ദി സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്ക് ലിമിറ്റഡ്, കടുത്തുരുത്തി, കോട്ടയം, കേരള, ഇന്ത്യ

Facilitator: Prof. Dr. Sibnath Deb, Ph.D., D. Sc. Director, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, Sriperumbudur, Tamil Nadu, India

Translators:

Jojo Chacko Eapen: Ph.D. Scholar, Department of Psychology, Central University of Karnataka, Kalaburagi, Karnataka, India

Aleena Maria Sunny: Ph.D. Scholar, Department of Applied Psychology, Pondicherry University, Puducherry, India

Anuja Mary Thomas: Project Coordinator & Expressive Arts Therapist, VOSARD (Voluntary Organization for Social Action and Rural Development), Kumily, Idukki, Kerala.

Reva Maria George: Former Faculty Member, Department of Psychology (Self-financing), K.E. College, Mannanam, Kottayam, Kerala, India

Acknowledgment for Proof-reading:

Prof. Rosamma V.T, Retired Head, Department of Oriental Languages, Assumption College, Changanacherry, Kottayam, Kerala, India.

Selimma C Joseph, Senior Manager, The South Indian Bank Ltd., Kaduthuruthy P.O., Kottayam, Kerala, India

Photo Credits

Forest fire photo by Jean Beaufort

Hands in circle: Adobe stock picture

Volcano photo by Yosh Ginzu

Covid-19 photo by Tedward Quinn

Hurricane photo by FEMA Photo Library

Flood Photo by Chris Gallagher

ISBN: 978-1-952741-25-8

9 781952 741258

DISASTERSHOCK GLOBAL VOLUNTEER TEAM

As of this writing May 5, 2020 this 70-person team representing 22 different countries volunteered their time to translate Disastershock into 20 different languages and to help distribute Disastershock around the world during the 2020 Covid-19 pandemic. Our team is still growing, and other people are joining the team to expand the reach of this effort. Please continue our work by sharing Disastershock with others and check our website to see how you can help: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi - Israel
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Iok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraudo - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski - Argentina
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - USA
Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA

Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
David Paul - India
Emi David - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlfs - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Lucas Sahn - USA
Sue Linville Shaffer - USA
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danışmaz Sevin - Turkey
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – Macau
Armin Touserkanian - USA
Raymond Vercruysse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China
Ruoyun Zhu – China

Dedication

This handbook is dedicated to the memory of Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier, and Dr. Valerie Appleton who inspired us through their courage, love, and commitment to helping others during moments of crisis.

This book contains ideas, suggestions and procedures relating to health care. They are not intended as a substitute for consulting with your physician or mental health provider. The authors are not engaged in rendering professional advice or services to the individual reader of this book. The authors shall not be liable or responsible for any loss or damage allegedly arising from any information or suggestion in this book. While the authors have made every effort to provide accurate internet addresses and other contact information at the time of publication, the authors do not assume ant responsibility for errors or changes that occur after publication. The authors do not have any control or assume any responsibility for third-party content. The authors do not license the creation of derivative works from this book or its translation into any other language without the express written consent of the authors.

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം

ഭാഗം 1: ദുരന്തസമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനുള്ള പത്തു മാർഗ്ഗങ്ങൾ

രീതി 1: ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം

രീതി 2: ഹ്രസ്വ പേശി വിശ്രമം

രീതി 3: സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകുന്നവയേയും സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അളവിനെയും മോണിറ്റർ ചെയ്യുക.

രീതി 4: ചിന്ത നിർത്തൽ

രീതി 5: റീ ലേബലിംഗ്

രീതി 6: പോസിറ്റീവ് സെല്ഫ് ടോക്കിങ്

രീതി 7: പോസിറ്റീവ് ഇമേജറി

രീതി 8: യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു

രീതി 9: അനുകൂലമനോഭാവങ്ങളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയും, പ്രതിലോമ ചിന്തകളെ ഒഴിവാകുകയും ചെയുക

രീതി 10: പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുക

ഭാഗം 2: ദുരന്തഭീതിയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി സമ്മർദ്ദത്തിലാകുമ്പോൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ എങ്ങനെ ധൈര്യപ്പെടുത്താം

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കാനായി, എങ്ങനെ നല്ലൊരു ശ്രോതാവാകാം?

സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ കല എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം

ശാന്തമാകാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം: പത്ത് രീതികൾ

- രീതി 1: നിങ്ങൾ സ്വയം വിശ്രമിക്കുക
- രീതി 2: ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക
- രീതി 3: പേശി വിശ്രമം
- രീതി 4: നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം സങ്കൽപ്പിക്കുക
- രീതി 5: ചിന്ത നിർത്തലാക്കുക
- രീതി 6: നിങ്ങൾ സ്വന്തം പരിശീലകനാകുക
- രീതി 7: "അതെ ... പക്ഷേ" സാങ്കേതികത
- രീതി 8: പരസ്പര കഥപറച്ചിൽ

രീതി 9: ധൈര്യത്തിനും ശാന്തതയ്ക്കും പ്രതിഫലം

രീതി 10: ഭയം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കുട്ടികൾക്കുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ

രീതി 11: രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു

രീതി 12: കുടുംബയോഗം

ഭാഗം 3: അഡിഷണൽ ബുക്കുകൾ, വീഡിയോകൾ, ഇൻററർനെറ്റ് റിസോഴ്സുകൾ

മുഖവുര

ഞങ്ങൾ നേരിട്ട് അനുഭവിച്ച ഒരു ദുരന്തസമയത്താണ് ഞങ്ങൾ ഈ ലഘു ഗ്രന്ഥം എഴുതിയത്: സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ ഉൾക്കടലിൽ 1989 ലെ ലോം പ്രീറ്റ ഭൂകമ്പ സമയത്തു. 1989 ലെ ബേസ്ബോൾ വേൾഡ് സീരീസിൽ 6.9 തീവ്രത രേഖപ്പെടുത്തിയ ഭൂചലനത്തിൽ 63 മരണങ്ങളും 3757 പേർക്ക് പരിക്കുകളും സംഭവിച്ചു. ബേ ബ്രിഡ്ജിന്റെ ഒരു ഭാഗം തകർന്ന വീണു ഒരു കാർ യാത്രക്കാരൻ മരിച്ചു. ഓക്ക്ലാൻഡിലെ നിമിറ്റ്സ് ഫ്രീവേയുടെ മുകൾ ഭാഗം താഴേക്ക് പൊളിഞ്ഞു വീണ് കാറുകളെ തകർത്തു തരിപ്പണമാക്കി കൊണ്ട് 42 പേർ കൂടി കൊല്ലപ്പെട്ടു. സാന്താക്രൂസിൽ നാൽപത് കെട്ടിടങ്ങൾ തകർന്ന് 6 പേർ കൊല്ലപ്പെട്ടു. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോയിൽ 74 കെട്ടിടങ്ങൾ നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു, നഗരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ തീ പടർന്നു, 13 ബില്യൺ ഡോളർ വസ്തുവകകളുടെ നാശനഷ്ടമുണ്ടായി. വൈകാരികപരമായ നടുക്കം മാസങ്ങൾ നീണ്ടുനിന്നു. ആഴ്ചകളോളം പ്രാദേശിക, ദേശീയ ടെലിവിഷൻ തുടർച്ചയായി നാശത്തിന്റെ രംഗങ്ങൾ കാണിച്ചു. കാലിഫോർണിയയിൽ താമസിക്കുന്ന ആർക്കും അത് ആഴത്തിൽ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു.

സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ ശിശു-കുടുംബ വികസന കേന്ദ്രത്തിലെ (Center for Child and Family Development) പ്രൊഫസർമാരും ഡോക്ടറൽ ഇന്റേണുകളുമാണ് ഈ ലഘു ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ അഞ്ച് രചയിതാക്കൾ. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ കടൽ പ്രദേശവാസികൾക്ക് വിദ്യാലയ അധിഷ്ഠിത കുടുംബ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ (school-based family counseling services) നൽകുന്നതിനായി ബ്രയാൻ ജെറാർഡും എമിലി ജിറാൾട്ടും ചേർന്നാണ് ശിശു, കുടുംബ വികസന കേന്ദ്രം സ്ഥാപിച്ചത്. ധാരാളം ഉറങ്ങുക, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക, ശാന്തമാകാൻ ദീർഘനിശ്വാസം എടുക്കുക, എന്ന് തുടങ്ങി മുതിർന്നവരോടും കുട്ടികളോടും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മനശാസ്ത്രപരമായ ചെറുത്തുനില്പിനുള്ള ഉപായങ്ങൾ (psychological coping resources) പലതും വളരെ പൊതുവായ സ്വഭാവമുള്ളവയാണെന്ന് ഞങ്ങൾ കണ്ടെത്തി. എന്നിരുന്നാലും, ഈ പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ "നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങൾ എങ്ങനെ കേൾക്കണം" അല്ലെങ്കിൽ "ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കാൻ എങ്ങനെ പരിശീലിക്കാം" എന്നതായ കാര്യങ്ങൾ വായനക്കാരോട് പറയുന്നില്ല. 20 വ്യത്യസ്ത പ്രായോഗിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ച് സമ്മർദ്ദം എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകികൊണ്ട് 'ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക്' (Disastershock) മറ്റ് സാമഗ്രികളിൽ (resources) നിന്ന് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും മാനസികാഘാതത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഉപയോഗപ്രദമായ കോഗ്നിറ്റീവ്-ബിഹേവിയറൽ (Cognitive-behavioral), ഒപ്പം തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാങ്കേതികതകളുമാണ് (evidence-based techniques) ഇവയിൽ ഭൂരിഭാഗവും.

ഈ ലഖു ഗ്രന്ഥത്തിൽ 3 വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ഭാഗം 1 മുതിർന്നവർക്ക് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള 10 മാർഗങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഭാഗം 2 മാതാപിതാക്കൾക്കും, അദ്ധ്യാപകർക്കും, അതുപോലെ കുട്ടികളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഏവർക്കും വേണ്ടി എഴുതിയിട്ടുള്ളതാണ്, ഒപ്പം കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള 14 സാങ്കേതിക വിദ്യകളും ഇതിൽ

അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഭാഗം 3 ൽ കൂടുതൽ പുസ്തകങ്ങൾ, വീഡിയോകൾ, ഇന്റർനെറ്റ് ഉറവിടങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 2001 ൽ ന്യൂയോർക്കിലെ 9/11 ദുരന്ത ശേഷവും, 2017 ൽ ബ്രസൽസ്, പാരീസ്, ലാഹോർ, സാൻ ബെർണാർഡിനോ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടന്ന തീവ്രവാദ ആക്രമണത്തെ തുടർന്നും, 2020 ൽ ആഗോള കൊറോണ വൈറസ് ദുരന്തത്തിലും 'ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക്' പരിഷ്കരിച്ചു. ശിശു-കുടുംബ വികസന കേന്ദ്രവും, വിദ്യാലയ അധിഷ്ഠിത കുടുംബ കൗൺസിലിംഗിന്റെ ഓക്സ്ഫോർഡ് സിമ്പോസിയവും, ഡിസാസ്റ്റർ ആൻഡ് ക്രൈസിസ് റിസോഴ്സ് ടീമും (Disaster and Crisis Resource Team - DCRT) തമ്മിലുള്ള പങ്കാളിത്തത്തിലൂടെ, ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ദുരന്തങ്ങൾ ബാധിച്ച സമൂഹങ്ങൾക്ക് 'ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക്' സൗജന്യമായി വിതരണം ചെയ്തു വരുന്നു.

ഈ മാർഗങ്ങൾ ദുരന്തസമയത്ത് ഞങ്ങൾ സ്വയം ഉപയോഗിച്ചു, ഇപ്പോളിവ ഞങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നു, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇത് ഉപയോഗപ്രദമാണെന്നു ഗവേഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് അറിയാമെന്നത് കൊണ്ട് മാത്രമല്ല, മറിച്ച് അവ വ്യക്തിപരമായി ഞങ്ങളെ സഹായിച്ചതു കൊണ്ട് കൂടിയാണ്. ഇവ ഞങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ പ്രദമായിരുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കും അങ്ങനെ തന്നെ ആകണമെന്നില്ല. എന്നിരുന്നാലും, സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ ഇവ പല കുടുംബങ്ങളെയും സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്കും ഏറ്റവും മികച്ചത് എന്താണെന്ന് ശ്രമിച്ചു നോക്കാൻ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ഞങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശിത സമീപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി ഒരു യോഗ്യതയുള്ള (qualified) മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കുക.

ആമുഖം

പകർച്ചവ്യാധികൾ, ഭീകരാക്രമണങ്ങൾ, ഭൂകമ്പങ്ങൾ, വെള്ളപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റുകൾ, തീപിടുത്തങ്ങൾ, സ്ഫോടനങ്ങൾ, അഗ്നിപർവ്വതങ്ങൾ, വേലിയേറ്റ തരംഗങ്ങൾ, വിമാനം അല്ലെങ്കിൽ വാഹനാപകടങ്ങൾ, ട്രെയിൻ അപകടങ്ങൾ, കൊലപാതകം മുതലായ എല്ലാ ദുരന്തങ്ങൾക്കും പൊതുവായ ഒരു കാര്യമുണ്ട്: ദുരന്താഘാതം (Disastershock). ഒരു ദുരന്തത്തെ തുടർന്ന് മുതിർന്നവരും കുട്ടികളും അനുഭവിക്കുന്ന വൈകാരിക സമ്മർദ്ദമാണ് ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക്.

ഒരു ദുരന്തത്തിൽ കൊല്ലപ്പെടുകയോ പരിക്കേൽക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവരും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളും ഒരു ദുരന്തത്തിൻ്റെ ഇരകളാണ്. ഒരു ദുരന്തം പരോക്ഷമായി ബാധിക്കുന്നവരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളും വളരെ വലുതാണ്. ദുരന്തത്തെത്തുടർന്ന് വർഷങ്ങളോളം കൂടുതൽ ദുർബലരായ മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും ആ ആഘാതം ബാധിക്കുന്നത് തുടരാം. നിങ്ങളിലും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിലും ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിനാണ് ഈ പുസ്തകം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ദുരന്ത സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ മാനുവലാണിത്.

മിക്ക ദുരന്തങ്ങളും ഒരു അപ്രതീക്ഷിത ക്രൂരശക്തിയോടെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്, ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ അത് നാശവും ജീവഹാനിയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ചില ദുരന്തങ്ങൾ മന്ദഗതിയിലാണ്, 2020 ലെ ആഗോള കൊറോണ വൈറസ് പകർച്ചവ്യാധി പോലെ, ഓരോ ദിവസവും, ആഴ്ചയും, മാസവും അണുബാധയുടെയും മരണത്തിന്റെയും പുതിയ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ വരുന്നു. മനുഷ്യർ എത്ര ദയനീയരായിരിക്കുമെന്ന് ദുരന്തങ്ങൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ദുരന്തങ്ങൾ പല തലങ്ങളിൽ, ആഗോള തലത്തിൽ (2020 കൊറോണ വൈറസ് പാൻഡെമിക്), ദേശീയ തലത്തിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു രാജ്യത്തെ മുഴുവൻ ബാധിക്കുന്ന ഭീകരാക്രമണം), ഒരു സംസ്ഥാന അല്ലെങ്കിൽ നഗര തലത്തിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, വിമാനം തകർക്കുകയോ ഭൂകമ്പം ഒരു പ്രത്യേകതയെ ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്രദേശത്തെ ബാധിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ), ഒരു കമ്മ്യൂണിറ്റി തലത്തിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു അയൽക്കാരൻ കൊല്ലപ്പെടുമ്പോൾ) അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിഗത തലത്തിൽ (ഒരു കുടുംബാംഗമോ സുഹൃത്തോ മരിക്കുമ്പോൾ) സംഭവിക്കാം.

ദുരന്തം ദേശീയമോ വ്യക്തിപരമോ ആയിരിക്കട്ടെ, അത് ബാധിക്കുന്നവർ അതെ തുടർന്നുള്ള ആഘാതം അനുഭവിക്കുന്നു. ദുരന്തം എത്രമാത്രം ഭീകരത ഏറിയതോ അത്രമാത്രം ആളുകളെ അത് ബാധിക്കുന്നു.

ഡിസാസ്റ്റർഷോക്കിന്റെ ചില സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

പരിഭ്രാന്തി, നടുക്കം (Jumpiness)

പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നത്

ഉറക്കകുറവ്

പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. (Having Nightmares)

പെട്ടെന്നുള്ള ശബ്ദങ്ങളോ പ്രകമ്പനങ്ങളോ കാരണം അമ്പരന്നുപോകുന്നത് (ഉദാ. കടന്നുപോകുന്ന ട്രക്ക്)

തനിച്ചായിരിക്കാൻ ഭയപ്പെടുന്നത്

മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്ക

കാര്യങ്ങൾ മറക്കുന്നത്

ചെറിയ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്

എളുപ്പത്തിൽ കരയുന്നത്

മരവിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്

സാധാരണയേക്കാൾ വേഗത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നത്

ഒരു ദുരന്തമുണ്ടായതിനു സമാനമായ പ്രദേശങ്ങളെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഒഴിവാക്കുന്നത്

ഉത്കണ്ഠ തോന്നുന്നത്

ദേഷ്യമോ പ്രകോപനമോ തോന്നുന്നത്

എന്തെങ്കിലും ഭീതിജനകമായതു സംഭവിക്കും എന്നുള്ള തോന്നൽ

നിസ്സഹായത അനുഭവപ്പെടുന്നത്

ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചതിൽ കുറ്റബോധം തോന്നുന്നത്

മുൻപ് അനുഭവിച്ച ആഘാതം പിന്നീടും അതെ അളവിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത്

നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോ മേൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ അത് വളരെ സ്വാഭാവികം മാത്രം, എന്നാൽ പരിധിയിൽ കവിഞ്ഞ തോതിൽ, ഒരു ആഴ്ചയിൽ കൂടുതലോ മറ്റോ ഇവ നിലനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ അവയ്ക്കു ശ്രദ്ധനൽകേണ്ടതാണ്.

ദുരന്താഘാതത്തെ നേരിടാൻ നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയെയും ഈ പുസ്തകം സഹായിക്കും.

ഭാഗം ഒന്ന് - സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഫലപ്രദമായ പത്ത് രീതികൾ വിവരിക്കുന്നു.

ഭാഗം രണ്ട് - നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള രീതികൾ ഇതിൽ വിവരിക്കുന്നു. ഭാഗം 2 പ്രാഥമികമായും മാതാപിതാക്കൾക്കായി എഴുതിയിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും, അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന മറ്റ് മുതിർന്നവർക്കും ഇത് ഉപയോഗപ്രദമാകും.

ഈ മാനുവലിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മിക്ക സമീപനങ്ങളും തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. അതായത്, കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും സഹായിക്കുന്നതിൽ അവയുടെ ഫലപ്രാപ്തി വ്യക്തമാക്കുന്ന വിപുലമായ ഗവേഷണത്തെ ആസ്പദമാക്കി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്.

നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലുമോ കടുത്ത സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, യോഗ്യതയുള്ള ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ (സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, കൗൺസിലർ, ഫാമിലി തെറാപ്പിസ്റ്റ്, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സാമൂഹിക പ്രവർത്തകൻ പോലുള്ളവർ) ബന്ധപ്പെടാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിൽ

വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ട്രെസ് കോപ്പിംഗ് രീതികൾ നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ (അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ) കുറയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പ്രത്യേക സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് കൂടുതൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി ഒരു യോഗ്യതയുള്ള മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കണം.

ഭാഗം 1: ദുരന്തസമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനുള്ള പത്തു മാർഗ്ഗങ്ങൾ. (PART 1: TEN WAYS TO COPE WITH DISASTERSHOCK)

ആമുഖത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ഡിസാസ്റ്റർഷോക്കിന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളാൽ നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുവെങ്കിൽ, ഈ വിഭാഗത്തിൽ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പത്ത് സമ്മർദം കുറക്കാൻ സഹായകമാകുന്ന ചില രീതികളിൽ ചിലത് പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. നിങ്ങളെ ഏറ്റവും ആകർഷിക്കുന്ന രണ്ടോ മൂന്നോ രീതികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും അവ ദിവസത്തിൽ പല തവണ പരിശീലിക്കാനും ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴെല്ലാം ഈ രീതികൾ അവലംബിക്കാൻ പരിശീലിച്ചാൽ ഇവ ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

രീതി 1: ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം (Method 1: Deep Breathing)

മന്ദഗതിയിലും ആഴത്തിലുമുള്ള ശ്വസനം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രക്രിയയാണിത്. നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുക്കമോ ഉത്കണ്ഠയോ തോന്നുന്ന ഏത് സമയത്തും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു രീതിയാണ്. ഏകാഗ്രതയോടെ ആയിരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്ഥലത്തു ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നപക്ഷം ഈ വ്യായാമം നിർത്താവുന്നതാണ്.

നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം.

രണ്ട് സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ മന്ദഗതിയിലുള്ള, ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസം എടുക്കുക: 1 - 2.

ശ്വാസം രണ്ട് സെക്കൻഡ് പിടിച്ചുനിർത്തുക: ׀ - 2 എന്നിട്ട് നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ അത് പതിയെ പുറത്തേക്ക് വിടുക: 1 - 2.

ഇത് ആവർത്തിക്കുക, രണ്ട് സെക്കൻഡ് ശ്വസിക്കുക: ׀ - 2, രണ്ട് സെക്കൻഡ് ശ്വാസം പിടിക്കുക: ׀ - 2, രണ്ട് സെക്കൻഡ് ശ്വസിക്കുക: ׀ - 2.

ഇപ്പോൾ മൂന്ന് സെക്കൻഡിലേക്ക് പോകുക: ശ്വസിക്കുക: ׀ - 2 -3. പിടിക്കുക: ׀ - 2 - 3. ശ്വസിക്കുക: ׀ - 2 - 3. ഇപ്പോൾ ആവർത്തിക്കുക: ശ്വസിക്കുക: 1 - 2 - 3. പിടിക്കുക: ׀ - 2 - 3. ശ്വസിക്കുക 1 - 2 - 3. ഇപ്പോൾ ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം 3 സെക്കൻഡ് ഇടവേളയിൽ സുഖകരമാകുന്നതുവരെ തുടരുക.

നിങ്ങൾ 4 സെക്കൻഡ് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് തയ്യാറാകുമ്പോൾ. ശ്വസിക്കുക 1-2-3-4. ശ്വാസം പിടിക്കുക 1-2-3-4. ശ്വസിക്കുക 1-2-3-4. ഇപ്പോൾ ആവർത്തിക്കുക: ശ്വസിക്കുക: 1 2-3-4. 1-2-3-4 പിടിക്കുക. ശ്വസിക്കുക: 1-2-3-4. അത് മികച്ചതാണ്.

നിങ്ങൾ തയ്യാറാകുമ്പോൾ, 5 സെക്കൻഡ് ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കണം. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ശ്വസന ഇടവേള 6, 7, 8, 9 അല്ലെങ്കിൽ 10

സെക്കൻഡ് വരെ നീട്ടാം. നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ഈ പ്രക്രീയ നിർത്താൻ ഓർമ്മിക്കുക. ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം കുറഞ്ഞത് 5 മിനിറ്റെങ്കിലും പരിശീലിക്കുക. തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോഴോ പരസ്യമായിരിക്കുമ്പോളോ നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ എല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കാം.

രീതി 2: ഹ്രസ്വ പേശി വിശ്രമം (Method 2: Brief Muscle Relaxation)

നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പ്രധാന പേശി സംഘങ്ങളെയും ഒരേസമയം പത്ത് സെക്കൻഡ് നേരം പിരിമുറുക്കിക്കൊണ്ട് ഈ സമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണരീതി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇത് പരിശീലിച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. വാഹനമോടിക്കുമ്പോൾ ഇത് പരിശീലിക്കരുത്.

നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം. നിങ്ങൾ സുഖമായി ഇരിക്കുകയാണോ? ശരി, ഇവിടെ തുടങ്ങുന്നു:

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് മുഷ്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുക, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക ... ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക.... തുടയുടെ പുറംഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ മുഷ്ടി വയ്ക്കുക, അതിലേക്ക് തള്ളുക. തള്ളുക, തള്ളുക, തള്ളുക. ഇങ്ങനെ തള്ളുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മുട്ടുകളെ തമ്മിൽ ഞെരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ മുറുകെ അടച്ച് ചുണ്ടുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ച് വയർ ഉള്ളിലേക്ക് പിടിക്കുക, ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക....

ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടുകളും കാലുകളും ഒരുമിച്ച് കഴിയുന്നത്ര കഠിനമായി അമർത്തുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പേശികളെയും 5 സെക്കൻഡ് കൂടി മുറുകെ പിടിക്കുക 1,2,3,4,5.

ഇപ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പേശികളും പൂർണ്ണമായും ദുർബലമാകട്ടെ. നിങ്ങൾ ഒരു തുണിക്കഷണം പോലെയാകട്ടെ. നിങ്ങളുടെ പേശികളിൽ എന്ത് മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ശരീരത്തിൽ പടരുന്ന ഊഷ്മളതയും ശാന്തതയും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇപ്പോൾ ഇത് വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് മുഷ്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുക, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക ... ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക.... തുടയുടെ പുറംഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ മുഷ്ടി വയ്ക്കുക, അതിലേക്ക് തള്ളുക. തള്ളുക, തള്ളുക, തള്ളുക. ഇങ്ങനെ തള്ളുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മുട്ടുകളെ തമ്മിൽ ഞെരിക്കുന്നു. പുഷ്, പുഷ്, പുഷ്.

നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ മുറുകെ അടച്ച് ചുണ്ടുകൾ ഒന്നിച്ച് ഞെക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ച് വയർ ഉള്ളിലേക്ക് പിടിക്കുക, ഇറുക്കുക... ഇറുക്കുക....

ഇപ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പേശികളും പൂർണ്ണമായും ദുർബലപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ, സാവധാനത്തിലുള്ള ശ്വാസം എടുക്കുക, അത് പിടിച്ചുവെച്ച് പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. ശാന്തത എന്ന വാക്ക് സ്വയം ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങൾ ഒരു തുണിക്കഷണം പോലെയാകട്ടെ. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഊഷ്മളതയും ശാന്തതയും

പടരുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുന്നത് തുടരുക.

ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസന രീതിയുമായി ഇത് യോജിപ്പിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് സഹായകരമാകും. നിങ്ങൾ തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോഴോ പൊതുവായിരിക്കുമ്പോഴോ വിശ്രമിക്കാൻ (പക്ഷേ നിങ്ങൾ ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോൾ അല്ല) നിങ്ങൾക്ക് ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കാം.

രീതി 3: സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകുന്നവയേയും സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അളവിനെയും നിരീക്ഷിക്കുക. (Method 3: Monitoring Stressors and Your Stress Level)

നിങ്ങളുടെ സ്ട്രെസ് ലെവലും നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെയും കൃത്യമായി തിരിച്ചറിയുന്നതും (ഞങ്ങൾ ഇതിനെ "സ്ട്രെസ്സറുകൾ" എന്ന് വിളിക്കുന്നു) നിങ്ങൾ സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്ന അളവിനെ ട്രാക്ക് ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നതും ഈ രീതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള രീതികൾ എപ്പോൾ പരിശീലിപ്പിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിവുണ്ടാകില്ല. അനുഭവപ്പെടുന്ന സമ്മർദ്ദത്തെപ്പറ്റി കൃത്യമായി അറിയില്ലെങ്കിൽ, സ്ട്രെസ്-റിഡക്ഷൻ രീതികൾ എവിടെ, എങ്ങനെ പരിശീലിക്കണമെന്നു അറിയാൻ കഴിയില്ല.

സ്ട്രെസ്സറുകളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കാം. ദുരന്തങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ചില സാധാരണ "സ്ട്രെസ്സറുകൾ" ഇവയാണ്:

രോഗികളോ മരണമടഞ്ഞവരോ ആയവരുടെ എണ്ണം സംബന്ധിച്ച ദൈനംദിന റിപ്പോർട്ടുകൾ.

വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുന്നത് സുരക്ഷിതത്വം അല്ല എന്നുള്ള ചിന്ത.

തകർന്ന കെട്ടിടങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ.

രോഗികളുടെയും പരിക്കേറ്റവരുടെയും, ആശുപത്രി, ആംബുലൻസ് എന്നിവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ.

ആളുകൾ എങ്ങനെ മരിച്ചുവെന്നതിനെക്കുറിച്ച് വായിക്കുന്നത്.

വീടുകൾ തീ പിടിക്കുന്നതോ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതോ കാണുന്നത്.

നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലം സുരക്ഷിതമല്ല എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത്.

മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ എവിടെയാണെന്ന് അറിയാത്തത്.

നിങ്ങളെ ബാധിച്ചേക്കാവുന്ന കുറച്ച് സ്ട്രെസ്സറുകൾ മാത്രമാണ് ഇവ. സ്ട്രെസ്സർ ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾ കാണുന്നതോ ചിന്തിക്കുന്നതോ ആകാം. അത് എന്തായാലും, ഇവ നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുക്കമോ ഉത്കണ്ഠയോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന സ്ട്രെസ്സറിനെ തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങൾ വാർത്തയിലൂടെ ദുരന്തത്തിൽ തകർന്ന വീടിന്റെയോ മറ്റോ ചിത്രവും കണ്ടുവോ? ദുരന്തത്തിന്റെ ഇരകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുകയാണോ?

നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഉറവിടം അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ, അത് കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിർദ്ദിഷ്ട സ്ട്രെസ്-റിഡക്ഷൻ രീതികൾ നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയും.

അടുത്തതായി, നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം സമ്മർദ്ദത്തിലാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അനുഭവപ്പെടുന്ന വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയില്ലെങ്കിൽ, സ്വന്തം പെരുമാറ്റം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ മറക്കുന്നുണ്ടോ, പ്രകോപിതനായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടോ, ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ, അനങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ലേ?

ഇത് സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു അവബോധം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക: നിങ്ങൾക്ക് മരവിപ്പ്, വിഷാദം, സങ്കടം, ഭയം, നിസ്സഹായത, ദേഷ്യം അല്ലെങ്കിൽ കുറ്റബോധം തോന്നുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ ലേബൽ ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട സ്ട്രെസ്സറുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമോയെന്ന് കാണുക (ഉദാഹരണത്തിന്, കേടായ കെട്ടിടത്തിന്റെ ചിത്രം). നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

I മുതൽ 10 സ്കെയിൽ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ടെൻഷൻ ലെവൽ അളക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഇതുവരെ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ ഏറ്റവും പിരിമുറുക്കം 10 ആക്കുക, 1നിങ്ങൾക്ക് ഇതുവരെ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ ഏറ്റവും ശാന്തമായ അവസ്ഥ എന്ന് കരുതുക. നിങ്ങളുടെ ടെൻഷൻ റേറ്റിംഗ് എന്താണ്? പകൽ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ടെൻഷൻ അളവ് നിരവധി തവണ റേറ്റുചെയ്തുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അളവിനെ ട്രാക്ക് ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുക. നിങ്ങള്ക്ക് പിരിമുറുക്കം വർദ്ധിക്കുന്ന സമയങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, അത് കുറയ്ക്കുന്നതിന് സ്ട്രെസ് റിഡക്ഷൻ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുക.

രീതി 4: ചിന്ത നിർത്തൽ (Method 4: Thought Stopping)

അസുഖകരമായ ചിന്തകളും മനസ്സിൽ വരുന്ന ചിത്രങ്ങളും അടച്ചുപൂട്ടുന്നതിനുള്ള ഒരു രീതിയാണിത്. നിങ്ങൾക്ക് അസുഖകരമായ ചിന്തയോ ചിത്രമോ മനസ്സിൽ ഉള്ളപ്പോളൊക്കെ നിങ്ങൾക്ക് ഈ സമീപനം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്, ആരെങ്കിലും മരിച്ച ഒരു സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് നിർത്താൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, ആ ചിന്തയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാൻ ഈ രീതി സഹായകരമാകും.

നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം.

നിങ്ങളുടെ അസുഖകരമായ ചിന്തയോ ചിത്രമോ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ വരുമ്പോൾ, സ്വയം ലഘുവായി കൈയ്യിൽ പിച്ചുക. ശേഷം 'സ്റ്റോപ്പ്' എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കുക!

ഒരു ദീർഘനിശ്വാസം എടുക്കുക, ശ്വാസം പതുക്കെ പുറത്തുപോകുമ്പോൾ, CALM എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കുകയും നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും സമാധാനപരമായ രംഗത്തിൽ സ്വയം സങ്കൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക (ഉദാഹരണത്തിന്, കടൽത്തീരത്ത് കിടക്കുക, പർവതങ്ങളിലോ

തടാകത്തിലോ വിശ്രമിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വീട്ടുമുറ്റത്ത് വിശ്രമിക്കുന്നതായോ).

കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത സമാധാനപരമായ രംഗം കഴിയുന്നത്ര വിശദമായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.

ഈ മനോഹരമായ രംഗത്തിൽ കഴിയുന്നത്ര ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുക.

സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരം വിശ്രമിക്കുന്ന ഒരു വികാരം വളർത്തട്ടെ. (രീതി 2: ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം ചെയ്യുക.)

ഈ രീതി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്, നിങ്ങൾ ഇത് ഓരോ തവണയും ഉപയോഗിക്കണം, ആവർത്തിക്കുക: ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾ അനാവശ്യ ചിന്തയോ ചിത്രമോ അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അസുഖകരമായ ചിന്തകളെയോ ചിത്രങ്ങളെയോ തടസ്സപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പോസിറ്റീവ് ഇമേജുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ രീതി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

നെഗറ്റീവ് ലേബൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോഴെല്ലാം, പോസിറ്റീവ് ഒരെണ്ണം തിരയുക. തത്വം ഇതാണ്: ഓരോ മേഘത്തിനും ഒരു വെള്ളി വരയുണ്ട്. നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ തിരയുക!

രീതി 5: റീ ലേബലിംഗ് (Method 5: Relabeling)

നിങ്ങൾ നെഗറ്റീവ് രീതിയിൽ ലേബൽ ചെയ്ത എന്തെങ്കിലും വിവരിക്കാൻ പോസിറ്റീവ് പദങ്ങളോ ലേബലുകളോ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് റീ ലേബലിംഗ്. "ഗ്ലാസ് പകുതി ശൂന്യമാണ്" എന്ന് പറയുന്നതിനുപകരം "ഗ്ലാസ് പകുതി നിറഞ്ഞു" എന്ന് പറയുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ പോസിറ്റീവുകളെ തിരയുകയും അവയെപ്പറ്റി ഊന്നിപ്പറയുകയും ചെയ്യും. ഇത് നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു തകർന്ന കെട്ടിടത്തിന്റെ ചിത്രം നിങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ നെഗറ്റീവ് ലേബലുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുപകരം:

"ഇത് അസഹനീയമാണ്."

"അവിടെ പലരും മരിച്ചു."

"ഇത് ഭയങ്കരമാണ്."

പോസിറ്റീവ് ലേബലുകൾക്കായി തിരയുക:

"ധീരരായ ധാരാളം സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ അവിടെ ഉണ്ട്."

"ആദ്യം പ്രതീക്ഷിച്ചതിനേക്കാൾ ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടു."

"രക്ഷിക്കപ്പെട്ട നിരവധി ജീവിതങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക."

"നിരവധി വ്യക്തികളുടെ ധീരമായ രക്ഷാപ്രവർത്തനം."

അതുപോലെ, മൊത്തത്തിൽ ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, പോസിറ്റീവ് ലേബലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക:

"താരതമ്യേന പറഞ്ഞാൽ, ഭയപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ കുറവാണ് മരണങ്ങൾ."

"മിക്ക കെട്ടിടങ്ങൾക്കും കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടില്ല."

"ഈ ദുരന്തത്തിൽ നിന്ന് ________ നമുക്ക് പഠിക്കാം."

രീതി 6: പോസിറ്റീവ് സെല്ഫ് ടോക്കിങ് (Method 6: Positive Self-talking)

ഒരു സമ്മർദ്ദ കാരണത്തെ (Stressor) നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോളോ അതിനു മുമ്പോ ശേഷമോ, സമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനായി പോസിറ്റീവ് കോപ്പിംഗ് പ്രസ്താവനകൾ സ്വയം ചിന്തിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

ഇത് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. നിങ്ങളെ വളരെ അധികം സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആഴ്ത്താൻ കഴിവുള്ള എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ കാണാൻ പോകുന്നുവെന്ന് കരുതുക - ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾക്കു കാർ ഓടിച്ചുവേണം ജോലി സ്ഥലത്തു എത്താൻ, തകർന്നു വീഴും എന്ന് നിങ്ങൾ അകാരണമായി ചിന്തിക്കുന്ന ഒരു പാലത്തിലൂടെ വേണം കടന്നുപോകാൻ

പോസിറ്റീവ് സെല്ഫ് ടോക്കിങ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന ചില നല്ല കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ പാലത്തിലേക്ക് അടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാം:

"അവിടെ പാലമുണ്ട്, പക്ഷേ അതിലൂടെ പേടിക്കാതെ എനിക്ക് കടന്നു പോകുവാൻ കഴിയും."

"എല്ലാം നല്ലരീതിയിൽ പര്യവസാനിക്കും."

"സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെ എനിക്ക് എൻ്റെ സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും."

"ഞാൻ ഇത് മുമ്പ് വിജയകരമായി കൈകാര്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്."

നിങ്ങൾ പാലത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാം:

"എനിക്കിതു കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും."

"ഇത് നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അവസാനിക്കും."

"ശാന്തമാവുകയും ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക."

"എനിക്ക് ശാന്തനായിരിക്കാൻ കഴിയും."

"എല്ലാം ശരിയാകും."

നിങ്ങൾ പാലത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ ശേഷം, നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാം:

"അഭിനന്ദനങ്ങൾ!"

"ഞാൻ ഒരു മികച്ച കാര്യം ചെയ്തു."

"ഞാൻ എൻ്റെ സമ്മർദ്ദം ശരിയായി നിയന്ത്രിച്ചു."

"ഞാൻ എൻ്റെ ശ്വസനം നന്നായി ചെയ്തു"

ഈ പോസിറ്റീവ് കോപ്പിംഗ് പ്രസ്താവനകൾ തയ്യാറാക്കുകയും അവ മുൻകൂട്ടി ചിന്തിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് സഹായകമാകും. ഒരു സ്ട്രെസ്സറിനെ നേരിടുന്ന 3 ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക: മുമ്പും, സമയത്തും, ശേഷവും. നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള നെഗറ്റീവ്

ഇമേജുകളുടെയും ചിന്തകളുടെയും ഒഴുക്ക് തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഈ രീതി ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ഏതൊരു സ്ട്രെസ്സറുമായും പോസിറ്റീവ് സെൽഫ് ടോക്ക് രീതി ഉപയോഗിക്കാം (ഉദാഹരണത്തിന്, ആരെങ്കിലും മരിച്ച സ്ഥലത്തുകൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടി വരുകയോ അല്ലെങ്കിൽ പകർച്ചവ്യാധി സമയത്ത് മറ്റ് ആളുകളുള്ള ഒരു പലചരക്ക് കടയിൽ പ്രവേശിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടിവരുക).

രീതി 7: പോസിറ്റീവ് ഇമേജറി (Method 7: Positive Imagery)

പോസിറ്റീവ് ഇമേജറി എന്നത് വളരെ സുഖകരമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നത് സങ്കൽപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് നിങ്ങളിൽ സമ്മർദ്ദം സൃഷ്ടിക്കുന്ന നെഗറ്റീവ് ചിത്രങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പൊതുവെ സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, *ഒരു മിനി-അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി* മനസ്സിൽ ചിന്തിക്കാം. (നിങ്ങൾ വാഹനമോടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇത് പരീക്ഷിക്കരുത്.)

നമുക്ക് ഇത് ശ്രമിക്കാം. നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട അവധിക്കാല സ്ഥലത്ത് നിങ്ങൾ അവധിയിലാണെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ കടൽത്തീരത്താണെങ്കിൽ, ചർമ്മത്തിൽ സൂര്യന്റെ ഊഷ്മളത അനുഭവപ്പെടുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക, തീരത്തു നിങ്ങൾ വിരിച്ചു കിടക്കുന്ന ടൗവ്വലിന്റെ അടിയിലെ മണലിന്റെ ഊഷ്മളത മനസ്സിലാക്കുക, കാറ്റ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ തട്ടി തടഞ്ഞു പോകുന്നത് അനുഭവപ്പെടുക, തിരമാലകൾ സൗമ്യമായി ഇരമ്പുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെയും ആ സ്ഥലം അനുഭവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഏകദേശം 5 മിനിറ്റ് ഇത് തുടരുക.

നിങ്ങൾക്ക് നേരിട്ട് ഒരു സ്ട്രെസ്സറിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ (പാലം കടക്കുകയോ കേടായ കെട്ടിടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുകയോ പോലുള്ളവ), ചലനം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മനോഹരമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതായി സ്വയം സങ്കൽപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ജോഗിംഗ് ചെയ്യുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക; ഒരു ഫുട്ബോൾ വഹിക്കുന്നതും ഗോൾ ലൈനിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതും ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക; മഞ്ഞുപാളികളിലൂടെ സ്കീയിംഗ് ചെയ്യുമ്പോൾ തെറിക്കുന്ന മഞ്ഞിനെ ശ്രദ്ധിക്കുക.

മനോഹരമായ കാര്യങ്ങൾ ഭാവനയിലൂടെ അനുഭവിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ് ഈ രീതി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

രീതി 8: യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു (Method 8: Challenging Irrational Beliefs)

ഒരു ദുരന്തത്തെപ്പറ്റി യുക്തിരഹിതമെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുന്ന വിശ്വാസങ്ങൾ എഴുതി (ചിലതു നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും വിശ്വസിക്കുന്നതുമാകാം) അവയെ വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട് യുക്തിസഹമായ വിശ്വാസങ്ങളെ കണ്ടെത്തുന്ന രീതിയാണിത്.

നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന ചില യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങൾ ഇവയാണ്:

"എന്റെ കുടുംബാംഗത്തിന് എന്തെങ്കിലും അസുഖം ബാധിച്ച് മരിക്കും"

"മേൽപ്പാലം എൻ്റെ മേൽ വീഴാൻ പോകുന്നു."

"നാളെ മറ്റൊരു ദുരന്തം സംഭവിക്കും."

"എന്റെ വീട് തകരാൻ പോകുന്നു."

"ഞാൻ കൊല്ലപ്പെടും."

"ഞാൻ ഭീതിയാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു"

ഇതെല്ലാം യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്, കാരണം അവ ഒരു നെഗറ്റീവ് വീക്ഷണത്തെ അമിതമായി പ്രാധാന്യം നൽകുകയും പോസിറ്റീവ് വിവരങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതൊന്നു ശ്രമിച്ചു നോക്കുക.

ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ഏതെങ്കിലും യുക്തിരഹിതമോ അമിതമായി നെഗറ്റിവോ ആണെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന വിശ്വാസം തിരിച്ചറിയുക.

യുക്തിരഹിതമായ വിശ്വാസങ്ങൾ എന്ന ശീർഷകത്തിന് കീഴിൽ ഒരു കടലാസിൽ ഇത് എഴുതുക.

വലതുവശത്ത് യുക്തിപരമായ വിശ്വാസങ്ങൾ എന്ന തലക്കെട്ട് എഴുതുക.

യുക്തിസഹമായ വിശ്വാസങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകവും യുക്തിസഹവുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ എഴുതാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന്,

പകരം: *"എന്റെ കുടുംബാംഗം രോഗബാധിതനായി മരിക്കും."*

എഴുതുക: *"എന്റെ കുടുംബാംഗത്തിന് അസുഖം വന്നാൽ, അവർ സുഖം പ്രാപിക്കും."*

ഇതിനുപകരമായി: *"പാലം തകരാൻ പോകുന്നു."*

എഴുതുക: *"എന്റെ കീഴിൽ (അല്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും) ഏതെങ്കിലും പാലം തകർക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വളരെ വിദൂരമാണ്, ദുരന്തത്തിൽ ഒരു പാലം മാത്രമേ തകർന്നിട്ടുള്ളൂ."*

ഇതിനുപകരമായി: *"ഒരു വലിയ വെള്ളപ്പൊക്കം (തീ, ഭൂകമ്പം മുതലായവ) നാളെ സംഭവിക്കും."*

എഴുതുക: *"ഒരു വലിയ വെള്ളപ്പൊക്കം (തീ, ഭൂകമ്പം മുതലായവ) നാളെ ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. ഇതുപോലുള്ള ഒരു ദുരന്തം അവസാനമായി സംഭവിച്ചത് 20 വർഷം മുമ്പാണ്."*

ഇതിനുപകരമായി: *"ഞാൻ ഭീതിയാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു."*

എഴുതുക: *"പലരും മരിച്ചുവെന്നും ധാരാളം സ്വത്തുക്കൾ തകർന്നുവെന്നതും ശരിയാണ്; ഞാൻ ജീവിച്ചിരിപ്പുണ്ട്, അഭിനന്ദിക്കാൻ ഒരുപാട് ജീവിതമുണ്ട് എന്നതും ശരിയാണ്; പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നതിൽ ധൈര്യവും സ്നേഹവുമൊക്കെയുള്ള ഒരു പ്രത്യേക സമൂഹമാണിത്, അതിലെ പൗരന്മാർ ഇങ്ങനെയാണെന്നതിൽ എനിക്ക് അഭിമാനിക്കാം. "*

ഈ രീതിയുടെ ഹൃദയം നിഷേധങ്ങളെ മറികടക്കുന്നതിലല്ല, മറിച്ച് സത്യം മനസിലാക്കുന്നതിലാണ്: വാസ്തവത്തിൽ ഏറ്റവും ദാരുണമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും പോസിറ്റീവുകളുണ്ട്.

രീതി 9: അനുകൂലമനോഭാവങ്ങളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയും, പ്രതിലോമ ചിന്തകളെ ഒഴിവാകുകയും ചെയുക (Method 9: Restoring Positives/ Reducing Negatives)

നാം ഒരു പ്രതിസന്ധിയെ നേരിടാനും അതിജീവിക്കാനും ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ കുറയ്ക്കുവാൻ അതുവരെ സ്വീകരിച്ചിരുന്ന സന്തോഷകരമായ മാർഗങ്ങളെ മറന്നുപോയേക്കാം. മുൻപ് നാം സന്തോഷം കണ്ടത്തിയിരുന്നവയിലേക്കു ഒരു തിരിച്ചു പോകൽ: പുറത്തുപോയി ആഹാരം കഴിക്കുക, ടെന്നീസ് കളിക്കുക, പ്രകൃതി ഭംഗി ഹൃദ്യമായാസ്വദിക്കുക, ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളിലെ ഇഷ്ടപരിപാടികൾ ദർശിക്കുക, വളർത്തു മൃഗങ്ങളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക, സംഗീതം ആസ്വദിക്കുക, ഫുട്ബോൾ; ബേസ്ബോൾ തുടങ്ങിയ കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക, സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബാഗങ്ങളുമായി ഉല്ലസിക്കുക തുടങ്ങി നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസിന്റെ സമനില വീണ്ടെടുക്കാൻ അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കും.

ദുരന്താനുഭവങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ പകച്ചുപോയ നമ്മുക് അതിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ ഇവയൊക്കെ ഒരിക്കല്ലൂടെ അനുവർത്തിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. നമ്മുക് സന്തോഷം പകർന്നു തന്നിരുന്ന ഇത്തരം പ്രവർത്തികൾ ഒന്ന് തേച്ചുമിനുക്കി പുനർക്രമീകരിച്ചാൽ വർത്തമാനകാല പ്രശ്നങ്ങളെ മറികടക്കാൻ അത് സഹായിക്കാതിരിക്കില്ല. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ മഥിക്കുന്ന ദുരനുഭവങ്ങളും ചിന്തകളും മാറ്റിനിറുത്തുന്നതോടൊപ്പം, അവയെ ഉന്മിഷത്താകുന്ന വാർത്തകളും ദൃശ്യങ്ങളും അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഈ അവസ്ഥ താത്കാലികമാണെന്നും ഇതിനെ അതിജീവിക്കാൻ എനിക്കാകുമെന്നും മനസ്സിനെ ധൈര്യപ്പെടുത്തണം. ഒളിച്ചോടലല്ല; നേരിടാനുള്ള കരുത്താണ് നമ്മുക്കാവശ്യം. ദുരന്തങ്ങളും ദുരിതങ്ങളും ശാശ്വതമല്ല; ജീവിതത്തിലെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം മാത്രം എന്ന് നമ്മേതന്നെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

മാത്രമല്ല; മന്നസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന ദുരനുഭവങ്ങളെയും പ്രതിലോമചിന്തകളെയും അതിജീവിച്ചാൽ, മനസ്സിൽ ചേർത്തുനില്പിന്റെ ഊർജം നിറയും. നൈരാശ്യം വിതയ്ക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളും വാർത്തകളും, ദുരന്തത്തിന്റെ തത്സമയ സംപ്രേക്ഷണങ്ങളും കാണാതിരിക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ സമതുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കും. നമ്മുക് കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവാത്ത വിപരീത ചിതകളും അനുഭവങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. നമ്മുക് അപ്രിയരായ വ്യക്തികളെ, ജീവിതത്തിൽ നിന്നും അകറ്റിനിറുത്തുക. നമ്മളിൽ അനുകൂല പ്രതികരണങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാത്ത, വിഷാദ ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കുന്ന വ്യക്തികളും വസ്തുക്കളുമായുള്ള സമ്പർക്കം താൽക്കാലികമായെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കുക.

രീതി 10: പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുക (Method 10: Developing a Sense of Mastery through Action)

അവിചാരിതായി ഉണ്ടാകുന്ന ദുരന്തം മൂലം മനുഷ്യനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നിസ്സഹായതയാണ് അവനിൽ സമ്മർദ്ദം ഉളവാക്കുന്നത്. മുന്നറിവില്ലാതെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ദുരന്തങ്ങളുടെമേൽ നമുക്ക് ഒരു നിയന്ത്രണവും കാണില്ല,

അതായതു അവിചാരിതമായി എത്തുന്ന അപകടങ്ങളും ദുരന്തങ്ങളും നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ നിസഹായതമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ചില ചര്യകൾ വഴി നമ്മുക്കാവും. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി ഒരു വിപത്തിന്റെ സമയത്തു നമ്മുക് നമ്മുടെമേലും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളുടെ മേലും ആധികാരികമായ നിയന്ത്രണശക്തി വികസ്വരമാകാം.

ആദ്യമായിത്തന്നെ ഒരു വിപത്തിനെ നേരിടാൻ നാം തയാറെടുക്കുമ്പോൾ; നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന് പാകമായിരിക്കും വിധം ഒരു കിറ്റ് (Disaster Preparedness Kit) സംവിധാനം ചെയേണ്ടതാണ് (അതായതു അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളും വൈദ്യതിയും പെട്ടാണ് തടസപ്പെടുമ്പോൾ). ഇതിലുൾപ്പെടുന്നവ ജലം, ഭക്ഷണം, ബാറ്ററി ഉപയോഗിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ, ഫ്ളാഷ്ലൈറ്, പുതപ്പുകൾ, പ്രഥമ ശ്രുശ്രുഷ സഞ്ചി (First Aid Kit) എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം കുടുംബാഗങ്ങൾ വേർപെട്ടുപോയാൽ എങ്ങനെ ബന്ധം പുലർത്താൻകഴിയും എന്നതിന്റെ രേഖാചിത്രവും കരുതണം. ഇതിലൊന്ന് നിങ്ങളുടെ ഭവനത്തിലും മറ്റൊന്ന് വാഹനത്തിലും സൂക്ഷിക്കണം. പകർച്ച വ്യാധിയായി മാറിയ 2020 ലെ കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് നമ്മുടെ കുടുംബാഗങ്ങളെ സംരെക്ഷികാൻ മാസ്ക്, അണുസംഹാരികൾ, സാനിറ്റൈസർ തുടങ്ങിയവ മുഖ്യമായും കരുതണം. ഇവയൊക്കെ കരുതിയാൽ അത്യാഹിത കാലത്തേ നിസ്സഹായാവസ്ഥയെ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ഇനിയും മറ്റൊരു ദുരന്തം നേരിടേണ്ടിവരുമ്പോൾ മുകളിൽ വിവരിച്ച തയാറെടുപ്പുകൾ നമ്മെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുരക്ഷിതരാക്കാൻ സഹായിക്കും.

രണ്ടാമതായി, നമ്മുക് സ്വയം സന്നദ്ധസേവകരായി മാറാനും, ദുരന്തത്തിനിരയായവരെ സഹായിക്കാനും സാധിക്കും. വിടുകളില്ലാത്തവർക് താത്കാലികമായി താമസിക്കാൻ ഒരു മുറി നൽകാനും, റെഡ് ക്രോസ് പോലുള്ള സംഘടനകൾ വഴി രക്തം ദാനം ചെയ്യാനും, വസ്ത്രം, ഭക്ഷണം, ധനസഹായം എന്നിവ സന്നദ്ധ സംഘാടകർ വഴി എത്തിച്ചു കൊടുക്കാനും സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്നദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സിലെ പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ (negative effects) കുറയ്ക്കാനും അതുവഴി ദുരന്തത്തിന്മേൽ ആധികാരികമായ നിയന്ത്രണശക്തി നേടാനും സാധിക്കും. കൂടുതൽ വ്യക്തിപരമായ രീതിയിൽ നമുക് ബന്ധുക്കളേയും സ്നേഹിതരേയും ധൈര്യപ്പെടുത്താനും പിന്തുണയ്ക്കാനും കഴിയും. ഫോൺ സന്ദേശങ്ങൾ, ഇമെയിൽ സന്ദേശങ്ങൾ, വീഡിയോ കോൺഫെറെൻസിങ് വഴി ഞാൻ നിങ്ങൾക്കൊപ്പമുണ്ടെന്ന് ധൈര്യം പകർന്നു കൊടുക്കാനും സാധിക്കും.

മൂന്നാമതായി ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ അതിജീവനത്തെക്കുറിച്ചും പഠിക്കുകയും വായിക്കുകയും ചെയ്താൽ, അതിലൊരു പ്രഗത്ഭനായി മാറുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും. ഉദാഹരണമായി 'ഭൂചലനത്തിന്റെ നാട്ടിൽ മനസ്സമാധാനം' ('Piece of Mind in Earthquake Country') എന്ന പുസ്തകം വായിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് എങ്ങനെ ഭൂചലനത്തെ നേരിടാൻ സാധിക്കും എന്നറിയാൻ കഴിയും. ഒരു ഭൂചലനപ്രവണതയുള്ള പ്രദേശത്തു വസിക്കുമ്പോൾ ഭൂചലനത്തെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നത് നിങ്ങളുടെ നിസഹായത കുറയ്ക്കും. ഉദാഹരണത്തിനമായി ഭൂചലനം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നാം എവിടെയായിരിക്കണം, വീടിനകത്തോ പുറത്തോ?; ചുഴലികാറ്റിനേ നേരിടാൻ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം ഏത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കുത്തരം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് നിങ്ങളെ ഈ വിഷയത്തിൽ പാണ്ഡിത്യം നേടുന്നതിന് സഹായിക്കും.

അവസാനമായി, സമ്മർദത്തെ കുറയ്ക്കുന്നതിൽ ഒരു വിദഗ്ദ്ധനാകാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശചെയ്യുന്നു, കാരണം അത് നിങ്ങൾക്കു നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയും പിരിമുറുക്കങ്ങളുടെയും മേൽ ഒരാധിപത്യം നേടാൻ സഹായിക്കും. സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന നിരവധി പുസ്തകങ്ങളുണ്ട്:

ബ്ലോണ, റിച്ചാർഡ്. (2011). മാറുന്ന ലോകത്ത് സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നു (*Coping with Stress in Changing World*). ന്യൂയോർക്ക്, NY: മക്ഗ്രോ-ഹിൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ.

ബേൺസ്, ഡേവിഡ്. (2008). നല്ല അനുഭവം: പുതിയ മൂഡ് തെറാപ്പി *(Feeling Good: The New Mood Therapy*). ന്യൂയോർക്ക്, NY: ഹാർപ്പർ.

ചെൻ, ഡേവിഡ്. (2016). സമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണവും പ്രതിരോധവും: ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ *(Stress management and Prevention: Applications to Daily Life).*3rd എഡിഷൻ. ന്യൂയോർക്ക്, NY: റൂട്ട്ലെഡ്ജ്.

ഡേവിസ്, മാർത്ത; എഷെൽമാൻ, എലിസബത്തും മക്കേയും, മാത്യു (2008). വിശ്രമവും സമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വർക്ക്ബുക്ക് *(The Relaxation and Stress Reduction Workbook).* ഓക്ക്ലാൻഡ്, CA: ന്യൂ ഹാർബിംഗർ പബ്ലിക്കേഷൻസ്.

ഫ്രേക്ക്സ്, മേരി. (1999). മൈൻഡ്‌വാക്കുകൾ: സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കാനും പ്രചോദിതരായി തുടരാനും നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനെ പോഷിപ്പിക്കാനും 100 എളുപ്പവഴികൾ *(Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul).* കേംബ്രിഡ്ജ്, മാസ്: ലൈഫ് ലെസ്സൺസ്.

റിക്സ്, ജീൻ. (2014). കൂടുതൽ ആകുക ~ സമ്മർദ്ദം കുറവാണ്! - വർക്ക്ബുക്ക്: നിങ്ങളുടെ പിരിമുറുക്കം മാറ്റിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മികച്ച ജീവിതം സാക്ഷാത്കരിക്കുക *(Be More~ Stress less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress).* നു ഡേ പെർസ്പെക്റ്റീവ്സ്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണ മാർഗങ്ങളിൽ പലതും ഒന്നോ അധികമോ പ്രാവശ്യം പരീക്ഷിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശചെയ്യുന്നു. ഇവയൊന്നും നിങ്ങളുടെ പിരിമുറുക്കതേ കുറയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിലും നിങ്ങൾ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, യോഗ്യതയുള്ള ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനിൽ നിന്ന് കൗൺസിലിംഗ് തേടണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ശക്തമായി ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

ഭാഗം 2: ദുരന്തഭീതിയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം (PART 2: HOW TO HELP YOUR CHILD WITH DISASTERSHOCK)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി സമ്മർദ്ദത്തിലാകുമ്പോൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം? (How to Identify When Your Child Is Stressed)

എന്താണ് സമ്മർദ്ദം? അത് അസ്വസ്ഥതയുളവാകുന്ന അനുഭവങ്ങളോടുള്ള ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും പ്രതികരണമാകുന്നു. സമ്മർദ്ദത്തോടുള്ള

വികാരങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും എല്ലാപ്രായക്കാർക്കും സമാനമാണ്. കുട്ടികളുടെ ദുരന്തത്തോടുള്ള സമ്മർദ്ദപ്രതികരണങ്ങൾ വളരെ നേർത്തതോ, വ്യക്തമായതോ ആവാം. കുട്ടികളിലെ ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങളെ വിവേചിച്ചറിയാനും, അതിനെ പരിഹരിക്കാനും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.

സാധാരണമായി കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ദുരന്തപ്രതികരണം ഭീതിയും ഉത്കണ്ഠയുമാണ്. ഈ ദുരന്തം വീണ്ടുംവന്നേക്കാം എന്നൊരു ഭീതി അവനുണ്ടാകാം. മറ്റൊരു സാധാരണ ഭയം, കുട്ടിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുടുംബാംഗത്തിന് വീണ്ടും സംഭവത്തിൽ പരിക്കേൽക്കാമെന്നതാണ്; അല്ലെങ്കിൽ ഇനി ഒരു ദുരന്തം മൂലം കുട്ടി കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് വേർപെട്ട് ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയേകാം എന്ന ഭയവും അവനെ അലോരസപ്പെടുത്താം. ഇതുപോലുള്ള ഒരു സമയത്ത് കുടുംബം ഒരുമിച്ച് നിൽക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവനു നഷ്ടപെട്ടുപോകാം എന്ന ചിന്തയാണ് അവനെ ഭരിക്കുന്നതെങ്കിൽ, പുറത്തുപോകുന്നതിനു മുൻപ് എന്തിന്, എവിടെ പോകുന്നു എന്നുള്ള കാര്യങ്ങൾ അവനെ പറഞ്ഞുധരിപ്പിക്കണം. അപ്പോൾ അവന്റെ അമിതമായ പരിഭ്രാന്തി ഇല്ലാതാകും. ദൂരസ്ഥിതരായ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ ഇന്റർനെറ്റ് (ഉദാ. ഫേസ്‌ടൈം) പോലുള്ള മാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രയോജനകമാണ്. ഇനിയൊരു ദുരന്തം ഉണ്ടായാൽ അതിനെ എങ്ങനെ നേരിടണം എന്നതിന്റെ അവതരണം അവന്റെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ഉപകരിക്കും. അതായത് കുടുംബം വീട്ടിൽ എടുക്കുന്ന ചില സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ എന്തൊക്കെയാണ്? കുട്ടി സ്കൂളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ആണ് ദുരന്തമുണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ അതിനും ഒരു പദ്ധതി തയാറാക്കുക.

ഒരു ദുരന്ത സമയത്ത്, മാതാപിതാക്കളും സമ്മർദ്ദത്തിലാകുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും കുട്ടികളെയും സ്വാധിനിക്കും. മുതിർന്നവർക് ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും ഉണ്ടെങ്കിലും സാഹചര്യം അനുസരിച്ച് അവയുമായിച്ചേർന്നു പോകാൻ കുട്ടികളെക്കാൾ സാധിക്കും. അതിനാൽ, കുട്ടിയുടെ വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഭയന്നിരിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ ഉത്കണ്ഠ ഒരിക്കലും സ്വമേധയാമാറില്ല. കുട്ടിയുടെ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും വളരെ യഥാർത്ഥമാണെന്ന് അവരോടൊപ്പം മനസിലാക്കിയാൽ മാത്രമേ അവരുടെ ഭീതി എന്തിനോടാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയു. ഇത് കണ്ടെത്താനുള്ള ഏക മാർഗം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുക എന്നതാണ്.

കുട്ടിയുടെ ഉള്ളിൽ തട്ടിയ ഭയം എന്താണെന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കണം. അവന്റെ വികാരങ്ങളെ കുറിച്ച അവനുമായി സംസാരിക്കണം. എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കരുതുന്നത് കണ്ടെത്തുക. ടി വി, റേഡിയോ തുടങ്ങിയ ദൃശ്യശ്രാവ്യ മാധ്യമങ്ങൾ വഴി അവനു ലഭിച്ച ദുരന്തഭീകരത എത്രമാത്രം ശക്തമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അവനോടൊപ്പം ഇരുന്നു ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങളെ മറികടക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് സംസാരിക്കണം. ദുരന്താനുഭവങ്ങളുടെ യാഥാർഥ്യം അവനു മനസിലാക്കി കൊടുക്കണം. തുടർച്ചയായി സംസാരിച്ചു അവന്റെ ഉള്ളിൽ അന്തർലീനമായ ഭയാശങ്കകളെ (ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട) അകറ്റാൻ ശ്രമിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു കുട്ടിയോടു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രതികരണങ്ങൾ എന്തെന്നാൽ; അവൻ പറയുന്നത് കേൾക്കുക, ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ആശ്ലേഷിച്ചു ധൈര്യപ്പെടുത്തുക, ശ്രദ്ധ എന്നിവയോടെ കുട്ടിയെ നിരന്തരം ഉറപ്പുനൽകുകയുമാണ്.

ദുരന്തത്തോടുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ, വിവിധ പ്രായക്കാരായ കുട്ടികളിൽ സമാനമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഒരു ദുരന്തത്തെത്തുടർന്ന്, ഉറക്കത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതയും രാത്രി ഭീകരതയും സാധാരണമാണ്. മറ്റ് കുട്ടികൾക്കാവട്ടെ സ്കൂളിൽ പോകാനുള്ള ഉത്സാഹം നഷ്ടപെടുന്നു. ഈ പ്രതികരണം ഒറ്റപെട്ടുപോകുമോ എന്ന ഭയം കാരണമോ, സ്കൂൾ സുരക്ഷിതമല്ലെന്ന ഉത്കണ്ഠ, സമപ്രായക്കാരോടും സ്കൂൾ പ്രവർത്തനങ്ങളോടുള്ള അലസമായ പ്രതികരണം എന്നിവയാകാം. സ്കൂൾ ഓൺലൈനിൽ മാത്രമുള്ളതും അധ്യാപകരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം വീഡിയോയിലൂടെ മാത്രമോ അല്ലാതെയോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഇത് കൂടുതൽ വെല്ലുവിളിയാവുകയാണ്. എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു പൊതുവായ പ്രതികരണമാണ് പിന്തിരിപ്പൻ പെരുമാറ്റം; അവൻ അവന്റെ മുൻകാല പെരുമാറ്റ രീതികളിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുപോവുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അത് അവനു കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വവും സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു. ഇപ്പോളത്തെ സാഹചര്യം അവനെ അസ്വസ്ഥനാകുന്നത് കൊണ്ട് സുരക്ഷിതത്വം നൽകുന്ന അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു പോകുന്നത് കൂടുതൽ ആശ്വാസം നൽകുന്നു. ദുരന്തത്തോടുള്ള ഈ സമീപനം സർവ സാധാരണം എങ്കിലും ഏറെകാലം നിലനിർത്താൻ പാടില്ല.

വിവിധ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ദുരന്തത്തോടുള്ള സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. 5 വയസുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ പ്രതികരണം 14 വയസുള്ള കുട്ടിയുടേതിൽ നിന്ന് വിഭിന്നമായിരിക്കും. ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തിനായി, കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു 4 വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു: സ്കൂൾ പ്രായമെത്താത്തവർ (1-5 വയസ്); ശൈശവകാലം (5 - 11 വയസ്); പ്രീഡോലെസെന്റ് (വയസ്സ് 11 - 14); കൗമാരം (14 -18 വയസ്). വ്യത്യസ്ത പ്രായക്കാർക്കുള്ള ഏറ്റവും സാധാരണമായ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ പട്ടിക 1-ൽ സംഗ്രഹിക്കുന്നു.

സ്കൂൾ പ്രായമെത്താത്ത കുട്ടികളുടെ (1 മുതൽ 5 വയസ്സ് വരെ) സുരക്ഷിതമായ അന്തരീക്ഷം എളുപ്പത്തിൽ തകർക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്. അവരുടെ വികസനം ഒരു ദുരന്തം മനസ്സിലാക്കാൻ തക്ക ആശയപരമായ ഒരു തലത്തിലെത്തിയിട്ടില്ല. ഈ പ്രായക്കാർക് അവരുടെ ആശയങ്ങളും ഉത്കണ്ഠകളും വാക്കുകളിലൂടെ വിനിമയം നടത്താനുള്ള കഴിവുകൾ ഇല്ല. അതിനാൽ, അവരുടെ പുറമെ കാണാവുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങള്ളിൽ നിന്ന് സമ്മർദ്ദം നന്നായി തിരിച്ചറിയാവുന്നതാണ്. ഈ സ്വഭാവങ്ങൾ പരോക്ഷമായിരിക്കാം, അതിനാൽ കുട്ടിയുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്. വിരൽകുടി, ഉറക്കത്തിൽ കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുക എന്നുള്ള പിന്തിരിയൻ പ്രതികരണങ്ങൾ (regressive responses) സാധാരണമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു 5 വയസ്സുകാരൻ 3 ആം വയസ്സിൽ പെരുവിരൽ കുടിക്കുന്നത് നിർത്തിയെങ്കിലും സ്വയമേവ ഈ സ്വഭാവം വീണ്ടും ആരംഭിക്കുന്നു. ഇത് സാധാരണമാണെങ്കിലും അനിശ്ചിതമായി തുടരരുത്. മറ്റൊരു പ്രതികരണം ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയവും പേടിസ്വപ്നങ്ങളുമാകുന്നു. ദുരന്തത്തെത്തുടർന്ന് ഇത് ഉടനടി വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് അവർ തനിച്ചായിപോകുമോ എന്ന ഭയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഈ ഭയം വർദ്ധിക്കുന്നു. പുറമെ കാണാവുന്ന മറ്റൊരു പെരുമാറ്റ പ്രതികരണം എന്തന്നാൽ മാതാപിതാക്കളോട് ഒട്ടിച്ചേരാനുള്ള അമിതാവേശമാകുന്നു.

പട്ടിക 1. ദുരന്തത്തോടുള്ള കുട്ടികളുടെ സർവസാധാരണമായ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണം

കുട്ടികളുടെ സർവസാധാരണമായ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണം (എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും)

ദുരന്തം ആവർത്തിക്കുമോ എന്ന ഭയം

മുറിപ്പെടുമെന്ന ഭീതി (fear of injury)

വേർപെഡലിന്റെ ഭയം (fear of separation)

ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ ഭീതി

ഉറക്കത്തിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ

രാത്രി ഭീകരത (night terrors)

സ്കൂളിനോടുള്ള വിപ്രതിപത്തി (loss of interest in school)

സമപ്രായക്കാരോടുള്ള വിപ്രതിപത്തി

പിന്തിരിപ്പൻ പെരുമാറ്റം (regressive behavior)

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ (ഉദരവേദന, തലവേദന)

ഏകാന്തത (ഐസൊലേഷൻ)

വിഷാദം

സ്കൂൾ പ്രായമെത്താത്ത കുട്ടികളുടെ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ (1-5 വയസ്സ്)

വിരൽകുടി

ഉറക്കത്തിൽ കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുക

ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയം

രാത്രി ഭീകരത (night terrors)

ഒട്ടിച്ചേരാനുള്ള അമിതാവേശം (increased clinging)

പറഞ്ഞു ഫലിപ്പിക്കാനുള്ള ഭാഷാവൈകല്യം (expressive language difficulties)

വിശപ്പില്ലായ്മ

മൂത്രാശയത്തിന്റെയും മലവിസർജനത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണം നഷ്ട്ടം (Loss of bladder and bowel control)

ശൈശവകാലത്തെ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണം ((പ്രായം 5 -11) (Stress responses of Early Childhood (age 5-11))

ചിണുങ്ങൽ

പറ്റിച്ചേർന്നു നിൽക്കുക (clinging)
വേർപിരിയൽ ഉത്കണ്ഠ
ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയം
പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ
സ്കൂളിനോടുള്ള ഉപേക്ഷ മനോഭാവം
മോശപ്പെട്ട ഏകാഗ്രത
വർദ്ധിച്ച അക്രമണത
സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്ന് പിൻവാങ്ങൽ

പ്രീഡോലെസെന്റിന്റെ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ (11-14 വയസ്സ്)
വിശപ്പ് സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
തലവേദന
ഉദരവേദന
സൈക്കോസൊമാറ്റിക് പരാതികൾ
ഉറക്ക സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ
സ്കൂളിനോടുള്ള വിപ്രതിപത്തി
സമപ്രായക്കാരോടുള്ള വിപ്രതിപത്തി
വീട്ടിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന അക്രമസ്വഭാവം
ആക്രമിക്കുന്ന സ്വഭാവം

കൗമാരക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ (പ്രായം 14-18)
തലവേദന
ഉദരവേദന
സൈക്കോസൊമാറ്റിക് പരാതികൾ
വിശപ്പ് സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
ഉറക്ക സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
ഊർജ്ജസ്വലതയുടെ നിമ്നാവസ്ഥ
"നിരുത്തരവാദിത്വമായ" സ്വഭാവം
മാതാപിതാക്കളെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നു

സമപ്രായക്കാരിൽനിന്നുള്ള പിന്മാറ്റം

സ്കൂളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ

പ്രീസ്കൂളറിന്റെ (1-5 വയസ്സ്) സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങളിൽ, ദുരന്തം കുട്ടിയുടെ വേർപിരിയൽ ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സംസാരത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ് മറ്റൊരു സമ്മർദ്ദ ലക്ഷണം. ഭാഷ താരതമ്യേന പുതിയ ഒരു വികസന നാഴികക്കല്ലാണ്, അതിനാൽ വിക്ക്, ഇടർച്ച, വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് തുടങ്ങിയവ അനുഭവമായേക്കം. അതുപോലെ തന്നെ വിശപ്പ് കുറയുന്നത് മറ്റൊരു സമ്മർദ്ദ സൂചനയാണ്. മൂത്രാശയത്തിന്റെയും മലവിസർജനത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്നത്, പ്രത്യേകിച്ച് അല്പം മുതിർന്ന കുട്ടികളിൽ (1 ഇന്നും 5 ഇന്നും ഇടയിൽത്തന്നെ) പലപ്പോഴും സമ്മർദ്ദ സൂചകമായേക്കം. ഈ പ്രായക്കാരിലെ അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ ഉപേക്ഷിക്കപെടുമോ അല്ലെങ്കിൽ തനിച്ചാകുമോ എന്ന ഭയം നിമിത്തമാണ്.

ശൈശവകാലത്തെ കുട്ടികളുടെ (5 മുതൽ 11 വയസ്സ് വരെ) സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ പൊതുവെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് പിന്തിരിപ്പൻ പെരുമാറ്റങ്ങളിലൂടെയാണ്. അമിതമായി ചിണുങ്ങുക, മാതാപിതാക്കളോട് പറ്റിനിൽക്കുക തുടങ്ങിയ പെരുമാറ്റങ്ങൾ സാധാരണമാണ്. ഈ വിഭാഗത്തിന് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് വേർപിരിയുമെന്ന ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിചെന്നിരികം, ഇത് ഒരു സ്കൂൾപ്രായമെത്താത്ത കുട്ടിയുടെ സാധാരണ സ്വഭാവമാണ്. 5 മുതൽ 11 വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ളവർക്ക് ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയവും പേടിസ്വപ്നങ്ങളും അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. ദുരന്തത്തിന്റെ മുൻകാല സംഭവങ്ങളുമായും, ഭാവി സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയവുമായും പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ ബന്ധിപ്പിക്കാം. സ്കൂളിലും പല സമ്മർദ്ദ സ്വഭാവങ്ങൾ വെളിപ്പെടാം. കുട്ടിക്ക് സ്കൂൾ ഒഴിവാക്കാൻ താൽപ്പര്യമുണ്ടാകാം, സ്കൂളിൽ ചേരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാലും താൽപ്പര്യം നഷ്ടപ്പെടുകയും സ്കൂളിൽ താരതമ്യേന ഏകാഗ്രതയുടെ കുറവും ഉണ്ടാകും. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അധ്യാപകന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തണം, അതുവഴി മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഒരുമിച്ച് കുട്ടിയുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ ഫലപ്രദമായി പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് ദുരന്തസമയത്തെ ഓൺ-ലൈൻ സ്കൂളിനും ബാധകമാണ്. വർദ്ധിച്ച അക്രമണോത്സുകത മുതൽ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽ നിന്നും പിന്മാറുന്നതുവരെയാണ് മറ്റ് പെരുമാറ്റ സൂചനകൾ. ഈ സമ്മർദ്ദ സൂചനകൾ നിർണ്ണയിക്കാൻ, ദുരന്തത്തിന് മുമ്പ് കുട്ടിയുടെ സാധാരണ പെരുമാറ്റ രീതികൾ എന്താണെന്ന് ഓർമ്മിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രമിക്കണം. ഈ രീതിയിൽ മാനദണ്ഡത്തിൽ നിന്നുള്ള വ്യതിയാനം വിലയിരുത്താൻ കഴിയും, കാരണം ഓരോ കുട്ടിയുടെയും "സാധാരണ" പെരുമാറ്റം വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു കുട്ടിക്ക് സമ്മർദ്ദ സൂചകമായി കാണുന്നത് അടുത്ത കുട്ടിക്ക് ശരിയായിരിക്കണമെന്നില്ല.

പ്രീഡോലെസെന്റിലെ (11 മുതൽ 14 വയസ്സ് വരെ) സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങളിൽ പെരുമാറ്റ വ്യത്യാസങ്ങളും ശാരീരിക പ്രതികരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു. തലവേദന, ഉദരവേദന, അവ്യക്തമായ വേദന, സൈക്കോസൊമാറ്റിക് പരാതികൾ എന്നിവയാണ് സമ്മർദ്ദത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ. ഈ വിഭാഗത്തിലെ കുട്ടികൾ ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകയും പേടിസ്വപ്നങ്ങളുമായി ഞെട്ടി ഉണരുകയും ചെയ്യാം. മറ്റൊരു ശാരീരിക ലക്ഷണം വിശപ്പ് കുറയുന്നു എന്നതാണ്. ഒരു പ്രെഡോലെസന്റ് കുട്ടിയിൽ, ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ സ്കൂൾ

പ്രശ്നങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ടാകാം. കുട്ടിക്ക് രാവിലെ തലവേദനയുണ്ടെന്ന് പരാതിപ്പെടുകയും സ്കൂളിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത് സ്കൂളിനോടുള്ള താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന്റെയും സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്ന് പിന്മാറുന്നതിന്റെയും ലക്ഷണമാകാം, ഇത് ഒരു സാധാരണ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണമാണ്. മറ്റ് കുട്ടികൾ കൂടുതൽ വിനാശകരമായ രീതിയിൽ സമ്മർദ്ദ സൂചനകൾ പ്രകടിപ്പിക്കും. ഈ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ വീട്ടിൽ കൂടുതൽ കലാപം സൃഷ്ടിക്കുകയും കുടുംബ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ വിഭാഗക്കാരുടെ സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും പ്രധാനമാണ്: ഒന്നെകിൽ അക്രമകാരിയാവുക അല്ലെങ്കിൽ അവരിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുക. ശാരീരികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ പ്രതികരണങ്ങൾ സാധാരണമാണെന്നും മറ്റ് ആളുകൾ പ്രത്യേകിച്ച്, അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ സമപ്രായക്കാർ പങ്കിടുന്നുവെന്നും സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രീഡോളസെന്റിനെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

കൗമാരക്കാരുടെ (14 വയസ് മുതൽ 18 വയസ്സ് വരെ) സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങളിൽ ശാരീരികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ അടയാളങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവരുടെ സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം ചിലപ്പോൾ അവരെ കുട്ടികളായും മറ്റുചിലപ്പോൾ സ്വന്തമായി എല്ലാം നേരിടാൻ കഴിയുന്ന മുതിർന്നവരായും പരിഗണിക്കുന്നതിനാലാണ്. കൗമാരക്കാർ മുതിർന്നവരല്ല, മറ്റ് പ്രായക്കാരെ പോലെത്തന്നെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങളുള്ള ഒരു മുതിർന്ന കുട്ടി മാത്രമാണ്.

ശാരീരിക പ്രതികരണങ്ങളിൽ തലവേദന, വയറുവേദന, സൈക്കോസൊമാറ്റിക് പരാതികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. വിശപ്പിലും ഉറക്കത്തിലുമുള്ള അസ്വസ്ഥതയും സാധാരണമാണ്. ഒരിക്കൽ ഊർജ്ജവും ഉത്സാഹവുമുള്ള കൗമാരക്കാരൻ നിസ്സംഗനും, മുമ്പ് തൃപ്തികരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താൽപ്പര്യമില്ലാത്തവനുമായിത്തീരുന്ന ഉർജ്ജസ്വലതയുടെ നിമ്നനാവസ്ഥയാണ് മറ്റൊരു ലക്ഷണം.

പെരുമാറ്റത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ പലപ്പോഴും സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള കൗമാരക്കാരുടെ ആശയവിനിമയത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു, കാരണം ഈ വികസന ഘട്ടത്തിൽ സമപ്രായക്കാർ മുഖ്യഘടകമാണ്. ദുരന്തം നിമിത്തമുള്ള നാശനഷ്ടങ്ങൾ കാരണം കുട്ടിയുടെ സ്കൂൾ താൽക്കാലികമായി അല്ലെങ്കിൽ ശാശ്വതമായി അടച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് ആഴത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദ ഫലമുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ അത് വേഗം തിരിച്ചറിയുകയും നേരിട്ട് അഭിസംബോധന ചെയ്യുകയും വേണം. നിരുത്തരവാദപരമായ പെരുമാറ്റം - “ഒന്നും എന്നെ ബാധിക്കില്ല” എന്നുള്ള മനോഭാവം, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചു കഴിയാൻ ഉള്ള പ്രവണത കൂടുതൽ ആവുന്നു, അതായത് കുടുംബത്തോട് കൂടുതൽ പറ്റിച്ചേർന്നു നിൽക്കാൻ ഉള്ള ശ്രമം എന്നിങ്ങനുള്ളവയാണ് മറ്റ് പെരുമാറ്റ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ. കൗമാരക്കാരെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവരോടു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും കുട്ടിയെ അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ സമാനമായപ്രായക്കാരുമായി വീണ്ടും ബന്ധിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്.

ഏത് പ്രായത്തിലുമുള്ള കുട്ടികളുടെ സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കാനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട മാർഗം, കുട്ടിയുടെ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും ശ്രവിക്കുക എന്നതാണ്. ഈ ആശയങ്ങൾ മുതിർന്നവർക് ബാലിശമോ

നിസ്സാരമോ ആണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും അവ കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ യഥാർത്ഥമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിൽ ലജ്ജിക്കുന്ന ആളാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ചർച്ച ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സമ്മർദമുളവാകുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെ നേരിടാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന മാർഗങ്ങളാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയും, സ്നേഹവും, ആലിംഗനവും. ഒരു ദുരന്തം എന്നത് ശാശ്വതമായി അവസാനിച്ചുവെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. മറ്റൊരു ദുരന്തത്തിന്റെ സാധ്യത കണ്ടുകൊണ്ടുവേണം നാം മുമ്പോട്ടുപോകേണ്ടത്. കൂടാതെ യഥാർത്ഥ ദുരന്തത്തിന്റെ ആഘാതങ്ങൾക്കൊപ്പം ജീവിതം തുടരുക. ഒരു വിദ്യാലയം അടയ്ക്കുന്നതോ, വീടിന്റെ പുനർനിർമ്മാണമോ, ട്രാഫിക് പാറ്റേണുകളുടെ വ്യതിയാനമോ ഇതിൽപ്പെടാം. ഇവാ നൽകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉടനടി അപ്രത്യക്ഷമാകില്ല.

ഒരു ദുരന്തത്തിന്റെ ഭയത്തെയും ഉത്കണ്ഠയെയും ഭൂരിപക്ഷം കുട്ടികളും നേരിടുകയും മറികടക്കുകയും ചെയ്യും എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ചില കുട്ടികളുടെ ദുരിതം തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ആഴ്ചകൾക്ക് ശേഷവും ശാരീരികമോ പെരുമാറ്റപരമായ ആയ സമ്മർദ്ദ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയുന്നില്ലെങ്കിലോ ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളാകുകയോ ചെയ്താൽ, പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്. നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെയും സമ്മർദ്ദ പ്രതികരണങ്ങളെ നേരിടാൻ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന് സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ എങ്ങനെ ധൈര്യപ്പെടുത്താം (How to Reassure Your Child)

കുട്ടികൾക്ക് കാര്യമായ ആഘാതമോ വലിയ നഷ്ടമോ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, അതീവ സാധാരണമായ നാനാതരം വികാരങ്ങളും പെരുമാറ്റങ്ങളും കാണിക്കാറുണ്ട്. ഇവാ തരണം ചെയ്യാനും കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കാനും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അഭ്യസിക്കാവുന്ന പ്രത്യേക മാർഗങ്ങളുണ്ട്. പ്രകൃതി വിപത്തുകൾ മൂലമുള്ള ആഘാതങ്ങളോ; അതായതു തീപിടുത്തം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, ഭൂകമ്പം, പകർച്ചവ്യാധി; അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലെ മരണം പോലുള്ള വ്യക്തിപരമായ നഷ്ടമാണോ ആഘാതത്തിനു കാരണമെങ്കിലും കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർ അനുഭവിക്കുന്ന സമാനമായ വികാരങ്ങൾ (ഭയം അല്ലെങ്കിൽ ഉത്കണ്ഠ പോലുള്ളവ) പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ അവരെ സ്നേഹിക്കുന്ന ആളുകളിൽ നിന്ന് അവർക്ക് അധിക പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്.

ഒരു കുടുംബമോ സമൂഹമോ വിനാശകരമായ ആഘാതം നേരിടുമ്പോൾ, പല മാതാപിതാക്കളും തങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ കുട്ടികളെ ഓർത്തുവിഷമിക്കുന്നു. പരിവർത്തനത്തിന്റെയും പുന:ക്രമീകരണത്തിന്റെയും കാലഘട്ടത്തിൽ, "എനിക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന അതേ രീതിയിൽ എന്റെ കുട്ടികൾക്കും സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ? സമീപകാലത്ത് ദുരന്തം പോലുള്ള അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റരീതി എന്താണ്? ഈ അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ എനിക്ക് എന്ത് പറയാൻ അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും? " പോലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ചോദിച്ചേക്കാം.

രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് അവരുടെ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും, വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും, ആശങ്കകൾ പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതിനു സഹായകരമാക്കുന്ന കുറച്ച മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളുണ്ട്.

ഒന്നാമതായി ഓർത്തിരിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യം, മുതിർന്നവരേക്കാൾ വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിലായിരിക്കും കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ നഷ്ടങ്ങളെ ഓർത്തു ദുഃഖിക്കുന്നതും സമ്മർദ്ദത്തോട് പ്രതികരിക്കുകയും ചെയുന്നത്. അവർ കേവലം മുതിർന്നവരുടെ ലഘുരൂപമല്ല ... അവരുടെ വികസന പ്രായം, വ്യക്തിത്വം, സംഭവിച്ചതിന്റെ അപകടം എത്രമാത്രമാണെന്ന് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു, എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിരവധി ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് അവർ വ്യത്യസ്തമായ കാര്യങ്ങൾ കാണുകയും ചിന്തിക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ദുരന്തം അനുഭവിക്കുകയും ഒരു രക്ഷകർത്താവ് ഉടനടി സംരക്ഷിക്കുകയും ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത ഒരു കുട്ടിക്ക് ഭയചകിതനായ ഒരു കുട്ടിയേക്കാൾ വളരെ വ്യത്യസ്തമായ പ്രതികരണമാണുള്ളത്. രണ്ട് കുട്ടികളെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത തലത്തിലുള്ളതും വ്യത്യസ്ത അളവിലുള്ള ആശ്വാസവും ആവശ്യമാണ്, കാരണം ഇരു കുട്ടികളുടെയും ധാരണകളും വീക്ഷണങ്ങളും വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്.

മറ്റൊരു ഉദാഹരണം, ഒരു ശിശു ദുരന്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല, മാത്രമല്ല ഈ പദത്തിന്റെ അർത്ഥം എന്താണെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കാനും അവന് കഴിയില്ല. എന്നാൽ കുട്ടിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ വികാരങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനും, അവരുടെ മുഖത്തെ വിഷമം കാണാനും, നഷ്ടം മനസ്സിലാക്കാനും കഴിയും. ഒരു രക്ഷകർത്താവിൽ നിന്ന് കുട്ടിക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ളത് സ്പർശനവും, ആലിംഗനവും, താരാട്ടുപാടലും, ചേർത്ത് നിറുത്തൽ തുടങ്ങിയ പ്രാഥമിക മാർഗങ്ങളിൽ ഉറപ്പുനൽകുക എന്നതാണ്. മറുവശത്ത്, 5 നും 7 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി കുറേക്കൂടി കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു, പക്ഷേ സംഭവിച്ചതിന്റെ പൂർണ്ണത മനസ്സിലാക്കാൻ ഇപ്പോഴും കഴിയുന്നില്ല. ഈ കുട്ടി കണ്ണുനീർ, കോപം, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം എന്നിവയിലൂടെ നേരിട്ട് വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ, കോപാകുലത, ഇരുട്ടിനെ ഭയപ്പെടുക, സ്കൂളിൽ പോകാൻ വിമുഖത കാണിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിൽ പരോക്ഷമായും വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാം.

ഒരു രക്ഷകർത്താവ് കുട്ടിയുടെ പ്രകടനങ്ങളും വികാരങ്ങളും സാധാരണമാണെന്നും, അവൻ ഒരു പരാജയമല്ലെന്നും, മാറ്റവും സമ്മർദ്ദകരമായ വികാരങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് എല്ലാവർക്കും വ്യത്യസ്തമാണെന്നും കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. കുട്ടികളിൽ സ്വതന്ത്ര ചിന്തകളും സ്വാഭിമാനവും രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ആദ്യപടിയാണിത്.

ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പങ്കുവെയ്ക്കുന്നത് ഒരു തുടക്കമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്: "ഇന്ന് ചില ആളുകൾ മറ്റൊരു ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് ഞാൻ കേൾക്കുകയുണ്ടായി, ചിലപ്പോഴൊക്കെ അത് എന്നെയും വിഷമിപ്പിക്കും, നിങ്ങൾക്ക് എന്തുതോന്നുന്നുവെന്ന് ഞാൻ ആശ്ചര്യപ്പെടുന്നു? നിനക്കെന്തു തോന്നുന്നു? നിങ്ങൾ വിഷമിക്കുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലിയ വേവലാതികളിലൊന്ന് എന്താണ്?" എങ്ങനെ, എന്ത്, എന്തുകൊണ്ട്, എപ്പോൾ, എവിടെ, എന്ന് ആരംഭിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. "അതെ" അല്ലെങ്കിൽ "അല്ലാ" എന്ന് ഉത്തരം നൽകാവുന്ന ചോദ്യങ്ങളേക്കാൾ കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്: "ദുരന്തമുണ്ടായപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു

തോന്നി? എന്ത് സംഭവിച്ചു എന്നാണ് നിങ്ങൾ കരുതുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിച്ചത്? എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ വിഷമിച്ചത്?

ചില കുട്ടികൾ സംസാരിക്കാൻ ഉത്സുകരാകും, മറ്റുചിലരാകട്ടെ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ വരച്ചുകാട്ടാനും പ്രകടിപ്പിക്കാനും തയാറാകും. ചില സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബം എന്തുചെയ്യുമെന്നു "പരിശീലിക്കുന്നത്" അവർ നിരസിക്കുന്ന വികാരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. കുടുംബം എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും പരസ്പരം പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നത് കുട്ടികൾക്ക് കാട്ടികൊടുക്കുന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്, മാത്രമല്ല കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ഇത് പ്രയോജനപ്പെടും. വരാൻ പോകുന്ന ഒരു ദുരന്തത്തെ (വെള്ളപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, അല്ലെങ്കിൽ ഭൂകമ്പം) അതിജീവിക്കാൻ ഒരു ഫാമിലി കിറ്റ് തയാറാക്കുമ്പോൾ സഹായത്തിനായി കുട്ടിയെ ക്ഷണിക്കുകയും ഫ്ലാഷ്ലൈറ്റുകൾ, ബാറ്ററികൾ, റേഡിയോ എന്നിവ എവിടെ സ്ഥാപിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് എല്ലാവർക്കും പറ്റിയ ഒരു നല്ല ചികിത്സാ രീതിയാണ്. ദുരന്തം ഒരു പകർച്ചവ്യാധി ആണെങ്കിൽ, മാതാപിതാക്കൾക്ക് സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്താനും പിന്തുണാ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി പ്രതികരിക്കാനും കഴിയും. ഏതു സാഹചര്യത്തിലും, മാതാപിതാക്കൾക്കും പരിചാരകർക്കും അവരുടെ കുട്ടികളെ നന്നായി അറിയാം. മാത്രവുമല്ല അവർക്ക് സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്താനും പാട്ടുപാടൽ, കളികളിൽ ഏർപ്പെടൽ, കഥകൾ പറയൽ പോലുള്ള പിന്തുണാ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി പ്രതികരിക്കാനും കഴിയും.

ചില കുട്ടികൾ, നിങ്ങളുടെ പ്രോത്സാഹനം ലഭിച്ചാലും, അവരുടെ വികാരങ്ങൾ സംസാരിക്കാനോ പ്രകടിപ്പിക്കാനോ തയ്യാറാവില്ല. ഇതും ശരിയാണ്. നിങ്ങൾ സംസാരിക്കണം എന്ന് പറയുന്ന ഒരു നിയമവുമില്ല ... സംസാരിക്കാനുള്ള വിമുഖത വികാരങ്ങളുടെ അഭാവത്തെ അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല: ഇത് സമയത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ സൂചിപ്പിക്കാം.

നാമെല്ലാവരും നമ്മുടെ സ്വന്തം സമയക്രമത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അവർക്കു സംസാരിക്കാൻ അവസരം ഒരുക്കുകയും ചെയുന്നത് ഒരു സമ്മാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നല്ല രീതിയിൽ ആണ് വളർന്നുവരുന്നതും മികച്ച കുട്ടിയാകുന്നുവെന്നും പറഞ്ഞു കുട്ടിയെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുക. അവസാനം, ചില കുട്ടികൾ പൊട്ടിക്കരയുകയും, ചിലർ നിർവികാരരായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. സംസാരിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായാൽ കുട്ടികൾ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകുകയും തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യും. കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതുപോലെ തന്നെയാണ് അവൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് വിശ്വസിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നുവെന്ന് മനസിലാക്കാനുള്ള അവന്റെ ശ്രമം വളരെ മികച്ചത് തന്നെ എന്നുള്ളതിൽ തർക്കമില്ല.

കുട്ടികൾ, ആഘാതം അല്ലെങ്കിൽ നഷ്ടം പിന്തുടർന്ന് പലപ്പോഴും നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങളെ ചുറ്റിപറ്റിയാവാം അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾ: "ഇവിടെ തന്നെയാകുമോ നാം താമസിക്കുക? നമ്മൾ വേർപിരിഞ്ഞാൽ എനിക്ക് നിങ്ങളെ കണ്ടെത്താനാകുമോ?" ചിലപ്പോൾ ജീവിതത്തെയും മരണത്തെയും കുറിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മിക്കപ്പോഴും, ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ചുവടായി രണ്ടോ മൂന്നോ അടിസ്ഥാന ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ട്: "ഞാൻ സുരക്ഷിതനാണോ? ഞാൻ അതിജീവിക്കുമോ? ഞങ്ങൾക്ക് കുഴപ്പമുണ്ടോ? "നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും

നേരിട്ടും സത്യസന്ധമായും ഉത്തരം നൽകുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല കാര്യം." അതെ, ഞങ്ങൾ ഇവിടെ തുടരാൻ ശ്രമിക്കും. ഞങ്ങൾ വേർപിരിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ആരെങ്കിലും ഉണ്ടാകും. എനിക്ക് കഴിയുന്നതും വേഗം ഞാൻ അവിടെയെത്തും". കുട്ടി സുരക്ഷിതാനാണെന്നും പ്രശനങ്ങൾ ഉണ്ടവില്ലെന്നും അവനെ ധരിപ്പിക്കുക പ്രധാനമാണ്. വാക്കുകൾ സ്വരം പോലെ പ്രധാനമല്ല. നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടാൻ കാരണമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് കുട്ടി നിങ്ങളുടെ സ്വരത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കും.

ഒരു ആഘാതത്തെത്തുടർന്ന് കുട്ടികൾ സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പൊതു മാർഗ്ഗം, മുൻകാല പെരുമാറ്റങ്ങളിലേക്കോ വികാരങ്ങളിലേക്കോ പിന്നോട്ട് പോകുക എന്നതാണ്. കുട്ടികൾ പിന്തിരിയുമ്പോൾ, അടുത്തിടെ നേടിയ അവരുടെ വികസന നേട്ടം പലപ്പോഴും താൽക്കാലികമായി നഷ്ടപ്പെടും. ഉദാഹരണത്തിന്, അവർ അടുത്തിടെയാണ് വെളിച്ചം ഇല്ലാതെ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങിയതെങ്കിൽ, അവർ ഭയപ്പെടുകയും രാത്രിയിൽ വെളിച്ചം ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ പെരുമാറ്റം സൗമ്യമായി അംഗീകരിക്കുകയും ഇത് വീണ്ടും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് തെറ്റില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു കുട്ടിയെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്- "എല്ലാവരും വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ വിഷമിക്കുന്നു, താമസിക്കാതെ നിങ്ങൾക്ക് വീണ്ടും ഇരുട്ടിൽ ഉറങ്ങാൻ കഴിയും." നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രധാന സന്ദേശം എന്തെന്നാൽ ദുരന്തത്തെ നേരിടാൻ മറ്റാളുകളും കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അവർക്ക് ഒന്നും പരിഹരിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും പറഞ്ഞു ഉറപ്പുനൽകുക എന്നതാണ്: “ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. കാര്യങ്ങൾ മികച്ചതാക്കാൻ കഠിനാധ്വാനികളായ, സമർത്ഥരായ ആളുകൾ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നമ്മുക് കുഴപ്പമുണ്ടാവില്ല”.

അവസാനമായി, ഒരു വലിയ ദുരന്തം പോലുള്ള ആഘാതകരമായ സംഭവം കുട്ടികൾക്ക് അധിക പിന്തുണ നൽകുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രാധാന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പരിചരണം, സ്നേഹം, സ്വീകാര്യത എന്നിവയുടെ ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ, മാറുന്ന പരിസ്ഥിതിയുമായി പൊരുത്തപെട്ടുപോകാനുള്ള അവരുടെ കഴിവിനെക്കുറിച്ച് നല്ലതുതോന്നി വളരുന്നതിനും കുട്ടികൾ പ്രാപ്തരാവുകയാണ്. ഇതിനർത്ഥം കുട്ടികൾക്ക് ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഭയമോ ഉത്കണ്ഠയോ അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെന്നല്ല. എന്നിരുന്നാലും, കുട്ടികളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഭീഷണി കുറവാണ്, അത് അവരെ അധ്വിതീയനും യോഗ്യനും വിപത്തുകളെ നേരിടാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവനുമാക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ക്രിയാത്മകമായ ഒരു ക്രമീകരണം നടത്തുന്നില്ലെന്ന് ഒരു രക്ഷകർത്താവ് എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് തുടർന്നും ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, സഹായം ചോദിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന മറ്റ് മാതാപിതാക്കളോട്, കുട്ടിയുടെ അധ്യാപകരോട്, ഒരുപക്ഷേ കുട്ടികളുടെ വികസനത്തിൽ വിദഗ്ദനായ ഒരു ഉപദേഷ്ടാവുമായി സംസാരിക്കുന്നതും, പുറത്തുനിന്നുള്ള സഹായം ആവശ്യമുള്ള ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നന്നായി പരിശീലനം ലഭിച്ച, സഹായിക്കാൻ ഉത്സുകരായ ധാരാളം സ്നേഹമുള്ള ആളുകളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ മറ്റാരെക്കാളും നന്നായി നിങ്ങൾക്കറിയാം; നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനും ആവശ്യമുള്ളതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ സഹജവാസനയെ വിശ്വസിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കാനായി, എങ്ങനെ നല്ലൊരു ശ്രോതാവാകാം? (How to Listen so That Your Child Will Talk to You)

ഒരുപക്ഷേ രക്ഷകർത്താവിന് കൈവശം വെയ്ക്കാവുന്ന പ്രധാന വൈദഗ്ദ്ധ്യം - പ്രത്യേകിച്ച് ആഘാതകരമായ ഒരു കാലഘട്ടത്തെ പിന്തുടർന്ന് - എന്നത് ശ്രവിക്കാനുള്ള കഴിവാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി അവരുടെ അനുഭവത്തെക്കുറിച്ചും, വികാരങ്ങളെയും, ആശങ്കകളെയും കുറിച്ച സംസാരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അവരെ സഹായിക്കുകയാണ്. ഈ വിഭാഗത്തിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ സമീപനങ്ങളും, കാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി നടക്കുമ്പോൾ മിക്ക മാതാപിതാക്കളും അറിയുകയും പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുതിർന്നവരായ നമ്മൾ അസാധാരണമായ സമ്മർദ്ദത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ (ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള പ്രതിസന്ധികൾ, ആഘാതം, സമീപകാല ദുരന്തം) ചിലപ്പോൾ ഈ രീതികൾ മറന്നുപോകുവാൻ പതിവാണ്. നിങ്ങളുമായി സംസാരിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു ഹ്രസ്വ അവലോകനം ഈ വിഭാഗം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ഈ ഭാഗം വായിക്കുമ്പോൾ, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് പുതുമയുള്ളതായിരിക്കണം എന്നില്ല. പ്രയാസകരമായ കാലയളവിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട ചില വഴികളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമപ്പെടുത്തൽ മാത്രമായി ഈ അവലോകന ചെക്ക്-ലിസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാൻ ഞങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഭയാനകമായ ചിന്തകളും സമ്മർദ്ദകരമായ വികാരങ്ങളും, നിങ്ങളുമായി പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാനുള്ള സന്നദ്ധതയുടെ അടിസ്ഥാനം എന്നത്, നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവും അവനെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന വിശ്വാസവുമാണ്. നിങ്ങൾ അവനെ സ്നേഹിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് അവനെ സജീവമായി അറിയിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് സ്വയം ഓർക്കുക. തീർച്ചയായും, "ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു", അല്ലെങ്കിൽ "നിന്റെ കൂടെ ആയിരിക്കുവാൻ എനിക്കിഷ്ടമാകുന്നു", എന്നിങ്ങനെ ഉള്ള പരാമർശങ്ങൾ വഴി അവനോടുള്ള നിങ്ങളുടെ ബഹുമാനത്തെക്കുറിച്ചും ഇഷ്ടത്തെക്കുറിച്ചും അറിയിക്കുന്നത് ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു.

ഈ പ്രധാനപ്പെട്ട വികാരങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിനുള്ള ലളിതവും ശക്തവുമായ മാർഗ്ഗം കൂടിയാണ് സ്പർശനം. ആലിംഗനം, പാറ്റിംഗ്, സ്ട്രോക്കിംഗ് എന്നിവയെല്ലാം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അവൻ നിങ്ങൾക്ക് എത്രമാത്രം പ്രീയപെട്ടതാകുന്നു എന്നറിയിക്കുന്നതിനുള്ള വിലപ്പെട്ട മാർഗങ്ങളാണ്.

സശ്രദ്ധമായ ശ്രവണം ആരംഭിക്കുന്നത് കേൾക്കാൻ ഉള്ള ആത്മാർഥമായ താല്പര്യത്തോടുകൂടിയാണ്. ആത്മാർത്ഥമായ ഈ താൽപ്പര്യത്തിൽ നിന്ന്, നിങ്ങൾ അവരെ കേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് കുട്ടികളെ അറിയിക്കാം; അവരുടെ അനുഭവത്തിലും, ചിന്തകളിലും, വികാരങ്ങളിലും ഉള്ള ആഴത്തിലുള്ള താല്പര്യം ഇതുവഴി അവരെ അറിയിക്കാൻ കഴിയും.

നാം പറയുന്നത് ആരൊക്കെ യാഥാർത്ഥത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്ന് പറയുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും - അവർ ചെയ്യുന്നതും പറയുന്നതുമായ കാര്യങ്ങളിലൂടെയും, അത് എങ്ങനെ പറയുന്നു എന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് ഇത് മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മനസിലാക്കിയ കാര്യങ്ങളിൽ

നിന്നും, കുട്ടികൾ പറയുന്നത് കേൾക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായ കാര്യങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന ഒരു പട്ടിക (checklist) തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന നാല് കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു, ഇതിന്റെ കൂടെ സ്വാഭാവികമെന്ന് തോന്നുന്ന മറ്റുള്ള കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ചേർക്കാം.:

ഒന്നാമത്:
ശ്രദ്ധയോടും താല്പര്യത്തോടും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ നോക്കികൊണ്ട്, ദൃഷ്ടി സമ്പർക്കം (eye contact) പുലർത്തുക.

രണ്ടാമത്:
എല്ലാ ദിവസവും കുറച്ചു സമയം എങ്കിലും നിങ്ങൾ ചെയുന്ന മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളും മാറ്റി വെച്ച് കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക

മൂന്നാമത്:

കുട്ടി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്ന് അവർക്ക് മനസിലാകാനായി "മ്മ് ....", "എന്നിട്ട്?" തുടങ്ങിയ പ്രോത്സാഹനപരമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക ...

നാലാമത്:

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പറയാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ അവരുടേതായ രീതിയിൽ, അവരുടേതായ വാക്കുകളിൽ, അവരുടേതായ സമയം എടുത്ത് പറയുവാൻ അനുവദിക്കുക...

നിങ്ങൾക്ക് സഹായകരമായേക്കാവുന്ന മറ്റ് മൂന്ന് പോയിന്റുകൾ കൂടി: കാത്തിരിപ്പ് സമയം (wait -time) ഉപയോഗിക്കുക, "ഞാൻ" സന്ദേശങ്ങൾ ("I" messages) ഉപയോഗിക്കുക, പ്രതിരോധത്തെ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ (defense provoking questions) ഒഴിവാക്കുക. ഇവ എന്തൊക്കെയെന്ന് ചുരുക്കത്തിൽ അവലോകനം ചെയ്യാം:

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ആ ചോദ്യം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ അവളോട് മറ്റൊരു ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, അതും അല്ലെങ്കിൽ കുറെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് മുൻപ്, ഒരു ഉത്തരത്തിനായി നിങ്ങൾ എത്രനേരം കാത്തിരിക്കും. കാത്തിരിപ്പ് സമയം (wait -time), അതിന്റെ പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് പോലെ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചതിന് ശേഷം നിങ്ങൾ ഉത്തരത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന സമയത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ള മാതാപിതാക്കളെപ്പോലെ തന്നെയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം പറയാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് വളരെ കുറച്ച് സമയം മാത്രമേ അനുവദിക്കാൻ ഇടയുള്ളൂ - ചിലപ്പോൾ ഒരു സെക്കന്റ് മാത്രം. അതിനു ശേഷം, ഒരു കുട്ടി പ്രതികരിച്ചു കഴിഞ്ഞാലും, കുട്ടി പറഞ്ഞ കാര്യം ആവർത്തിക്കാനോ, അത് മറ്റു വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വ്യക്തമായി അവതരിപ്പിക്കാനോ (rephrase) മാതാപിതാക്കൾ സമയം കണ്ടെത്താറില്ല. ചില സമയങ്ങളിൽ എങ്കിലും ഇത് നിങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും ശരിയാണെന്നു കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കാത്തിരിപ്പ്

സമയം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾ ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ സാധാരണതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം ഉത്തരത്തിനായി കാത്തിരിക്കുക. അഞ്ച് മുതൽ ഏഴ് സെക്കൻഡ് വരെ കാത്തിരിക്കുന്നത് പോലും ചിലപ്പോൾ കുട്ടിയുടെ ഉത്തരത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയേക്കാം. "ഒരു -1000, രണ്ട് -1000, മൂന്ന് -1000, നാല് -1000" എന്നിങ്ങനെ എണ്ണുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കാത്തിരിപ്പ് സമയം കണക്കാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതും, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പ്രതികരിക്കുവാൻ എത്ര സമയം കൊടുക്കുന്നു എന്ന് കൃത്യമായി മനസിലാക്കുവാനും സാധിക്കും.

മറ്റു ചോദ്യമോ അഭിപ്രായമോ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ തിടുക്കത്തിൽ പോകുന്നില്ലെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ, അവൻ തന്റെ ഉത്തരം കൂടുതൽ വിപുലീകരിക്കുന്നതും, സ്വന്തം ചിന്തകളെയും വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളെയും കുറിച്ച് കൂടുതൽ പര്യവേക്ഷണം നടത്തുന്നത് കാണുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

"ഞാൻ" സന്ദേശങ്ങൾ ("I" messages) ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി നിങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങൾ പങ്കിടുന്നത് കുടുംബ ആശയവിനിമയം സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഉപയോഗപ്രദമായ മാർഗമാണ്. "ഞാൻ" എന്ന് പറഞ്ഞു കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വികാരങ്ങളുടെയും ആ നിമിഷത്തെ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവത്തിന്റെയും യഥാർത്ഥ ആവിഷ്കാരം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമാണ് ഈ മാർഗം. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി "അച്ഛാ, നിങ്ങളോടൊപ്പം ആയിരിക്കാൻ ഞാൻ ശരിക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു" എന്ന് പറയുമ്പോൾ. "അത് കൊള്ളാം മകനേ" എന്ന് പ്രതികരിക്കുന്നതിനുപകരം. " ഞാൻ നന്നായിരിക്കുന്നുവെന്ന് നീ പറയുന്നത് കേൾക്കുമ്പോൾ, നിന്റെയൊപ്പം ആയിരിക്കുന്നതിൽ എനിക്കും അങ്ങനെ തന്നെ തോന്നുന്നു." എന്ന് പറയാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പ്രതിരോധത്തിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക എന്നതാണ് അവസാനത്തെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ. "എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്തത്?" അല്ലെങ്കിൽ "നിങ്ങൾ എന്തിനാണ് അവിടെ പോയത്? പോലുള്ള "എന്തുകൊണ്ട്" ചോദ്യങ്ങൾ ("why" questions) മാത്രം ചോദിക്കാനുള്ള ഒരു തെറ്റായ പ്രവണതയിലേക്ക് വഴുതി വീഴാനുള്ള സാധ്യത സാധാരണയായുണ്ട്. "എന്തുകൊണ്ട്" ചോദ്യങ്ങൾ സാധാരണയായി നമ്മിൽ മിക്കവരെയും കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചോ വിശദീകരണങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ചിന്തിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും, വേഗത്തിൽ പ്രതിരോധത്തിലാക്കുകയും, അങ്ങനെ നമ്മുടെ ആശയവിനിമയം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ കുട്ടികളിലും ഇത് ബാധകമാണ്. കൂടുതൽ സ്വതന്ത്രമായി സംസാരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം, ഈ ചോദ്യങ്ങൾ മൃദുവായതും സൂക്ഷ്മമായി മനസിലാക്കുവാൻ പറ്റുന്നതുമായ രീതിയിൽ തിരുത്തുക (rephrase) എന്നതാണ്. "എന്തുകൊണ്ടാണ് നീ അങ്ങനെ ചെയ്തത്?" എന്നതിന് പകരം "നീ അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ എന്താണ് ചിന്തിച്ചിരുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പറയുക ..." എന്ന രീതിയിൽ ചോദിക്കാം. അത് പോലെ "നീ ഇപ്പോഴും ഭയപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?" എന്നതിന് പകരം "തീ

(വെള്ളപ്പൊക്കം മുതലായവ) സംബന്ധിച്ചുള്ളതിൽ ഇപ്പോൾ നിനക്ക് ഏറ്റവും ഭയപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?" എന്ന രീതിയിൽ ചോദിക്കാം

ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനു ആവശ്യമായ ഈ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കും നല്ലൊരു പ്രതിഫലം നൽകും. ഒരു ദുരന്തത്തെത്തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ശക്തമായ, നല്ലൊരു ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മാർഗമാണ് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ശ്രവിക്കുക എന്നത്.

ക്രിയാത്മകവും സമ്മർദ്ദരഹിതവുമായ വഴികളിൽ സ്വയം ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള അവസരവും ഇത്തരത്തിലുള്ള ശ്രവണം വഴി നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ലഭിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അവളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന രീതി, അവളുടെ ആന്തരിക ശബ്ദങ്ങളെ (inner voices) കൂടുതൽ സ്നേഹപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കുന്ന തരത്തിൽ വികസിപ്പിക്കാൻ അവളെ സഹായിക്കും, അത് അവളുടെ ദുരന്താനുഭവത്തെ ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുകയും ചെയുന്നു.

സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ കല എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം (How to Use Art to Help Your Child Cope with Stress)

ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച മാർഗമാണ് കല. നിങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ തന്നെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കുറച്ച് ലളിതമായ കലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സ്വതസിദ്ധവും സൃഷ്ടിപരവുമായ സ്വാഭാവിക കഴിവ് ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടിയുടെ പാടവം തെളിയിക്കാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ആശയം. ഇതിനായി ചില ലളിതമായ വസ്തുക്കൾ ആവശ്യമാണ്. "മി ബോക്സ് (Me Box)" (ചിത്രം 1 കാണുക) എന്ന ആദ്യ പ്രോജക്റ്റിനായി, ചില പഴയ മാഗസിനുകളും, പശയും, കത്രികയും നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഒപ്പം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ആകർഷിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും വലുപ്പത്തിലുള്ള ഒരു പെട്ടിയും കണ്ടെത്തുക.

ഇത് ചെറുതോ വലുതോ ആകാം. വട്ടത്തിലുള്ള പെട്ടികൾ ഇതിനു കൂടുതൽ അനുയോഗ്യമാകാം. കുട്ടികളെ അവരുടെ ഉള്ളിലുള്ളവയെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളും, ഒപ്പം പുറമെയുള്ള വികാരങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളും മാസികയിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ അനുവദിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങൾ, രഹസ്യങ്ങൾ, സ്വകാര്യ ചിന്തകൾ അഥവാ സ്വപ്നങ്ങൾ എന്നിവ ബോക്സിനുള്ളിൽ ഇടാം. പോകാൻ തോന്നുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ചെയ്യാൻ തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ച് രസകരമായി തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ പുറമെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ബോക്സിന് പുറത്ത് ഇടാം.

ചിത്രം 1. "മീ ബോക്സ്" (Figure 1. The “Me Box”)

ബോക്സിലേക്ക് ചേർക്കുന്നതിനായി വീടിന്റെ അകത്തും പുറത്തുമുള്ള വസ്തുക്കൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഒരു നിധി അന്വേഷണം (treasure hunt) നടത്തുക എന്നതാണ് "മി ബോക്സിന്റെ" മറ്റൊരു വശം. കുട്ടിക്ക് പ്രധാനം എന്ന് തോന്നുന്ന ഫോട്ടോഗ്രാഫുകൾ, തുണി കഷണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ സവിശേഷമായ കളിക്കോപ്പുകൾ എന്നിവ ബോക്സിനുള്ളിൽ ഇടാം. വീടിന്റെ പുറത്ത് പൂന്തോട്ടത്തിലോ തെരുവിലോ കാണപ്പെടുന്ന പ്രധാനം എന്ന് തോന്നുന്ന വസ്തുക്കൾ ബോക്സിന് പുറത്തിടാം. ഈ രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അകത്തും പുറത്തുമുള്ള ലോകത്തെ കാണിക്കുന്ന "മി ബോക്സ്" നിങ്ങളുടെ കുട്ടി സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അകത്തെ ചിത്രങ്ങളും പുറത്തെ ചിത്രങ്ങളും മടക്കിവെച്ച ഒരു കടലാസിൽ ഇടുക എന്നതാണ് "മി ബോക്സിന്റെ" വിപുലീകരിച്ച മറ്റൊരു ആശയം. മരുന്നു വിൽപ്പനശാലകളിലും മറ്റും കാണാൻ കഴിയുന്ന 18" by 14" പാസ്റ്റ് പേപ്പർ ഇതിന് മികച്ചതായിരിക്കും. ബോക്സുകളിലോ പേപ്പറുകളിലോ ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുന്നത് മിക്കവാറും ഏത് പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്കും ഇഷ്ടമാകും. ബോക്സ് അല്ലെങ്കിൽ പേപ്പർ കൊളാഷ് പ്രോജക്റ്റ്, സവിശേഷവും ആവിഷ്കൃതവുമായി അലങ്കരിക്കുന്നതിനായി തിളക്കം, തൂവൽ, റിബൺ, മറ്റ് അലങ്കാര ഇനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം.

നിങ്ങളുടെ വീടിന് ചുറ്റും കുറച്ച് ഡ്രോയിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ പെയിന്റിംഗ് സാമഗ്രികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അവ എളുപ്പത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, "എ വൺസ് അപ്പോൺ എ ടൈം ഫെയറി ടെയിൽ ഡ്രോയിംഗ് ഓർ പെയിന്റിംഗ്" ("a once upon a time fairy tale drawing or painting") എന്ന അടുത്ത പ്രോജക്റ്റ് നിങ്ങൾക്ക് പരീക്ഷിക്കാം (ചിത്രം 2 കാണുക). ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഇത് ചെയ്യാനായി മേശ പോലുള്ള ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ കുട്ടിയോട് പറയുക, കൂടാതെ കുട്ടി ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കലാ മാധ്യമവും (art medium) തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഈ പ്രോജക്റ്റ് ഒരു രാജ്യത്തെക്കുറിച്ചാണെന്നു കുട്ടിയോട് പറഞ്ഞതിന് ശേഷം, ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് പോലെ നിർദ്ദേശിക്കുക. "പണ്ടൊരിക്കൽ, ഒരു

രാജ്യത്തു ചുഴലിക്കാറ്റ് (വെള്ളപ്പൊക്കം, ഭൂകമ്പം മുതലായവ) ഉണ്ടായി". എന്നിട്ട് ഈ രാജ്യത്ത് സംഭവിച്ചുവെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കരുതുന്നതിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചുകൊണ്ട് കഥയുടെ ബാക്കി ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക. ഈ ഡ്രോയിംഗിലോ പെയിന്റിംഗിലോ മൃഗങ്ങളെയും, സാങ്കല്പിക അഥവാ യഥാർത്ഥ കഥാപാത്രങ്ങളെയും ഉൾപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ചിത്രം 2. "എ വൺസ് അപ്പോൺ എ ടൈം ഫെയറി ടെയിൽ ഡ്രോയിംഗ് ഓർ പെയിന്റിംഗ്" (Figure 2. A Once Upon a Time Fairy Tale Drawing or Painting)

ചിത്രം ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കുട്ടിയുടെ യഥാർത്ഥ അനുഭവത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നത് ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഇത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഭാവനയിലൂടെ (fantasy) അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനുള്ള ഒരു സുരക്ഷിത മാർഗമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലൊരു ഭാവനാ രാജ്യം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, പോലീസുകാർ, രക്ഷകർത്താക്കൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദുരന്തത്തിൽ സഹായകരമാകും എന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന ഫാന്റസി കഥാപാത്രങ്ങളെ കുട്ടിയോട് നിർദ്ദേശിക്കാം (ചിത്രം 3 കാണുക). ചിത്രങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാനുള്ള മറ്റൊരു നല്ല മാർഗ്ഗം, നിറമുള്ള കടലാസ് കഷ്ണങ്ങളോ മാഗസിനുകളോ കീറി ഒരു കടലാസിൽ ഒട്ടിച്ച് ചിത്രങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക എന്നതാണ് (ചിത്രം 4 കാണുക). വൃത്തം അല്ലെങ്കിൽ ത്രികോണം പോലുള്ള ലളിതമായ ആകൃതികൾ ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു 3-ഡി പ്ലേ ഡൌ (play doh) അല്ലെങ്കിൽ പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ചു ഗാർഡിയൻ സ്പിരിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു

സംരക്ഷക രൂപം (guardian spirit/ protective character) ഉണ്ടാക്കാം (ചിത്രം 5 കാണുക).

ചിത്രം 3. ഭാവനാ രാജ്യത്തിലെ സഹായകരമായ കഥാപാത്രങ്ങൾ (Figure 3. Helpful Characters in the Fantasy Kingdom)

ചിത്രം 4. പേപ്പർ കഷണങ്ങൾ കീറി ഒട്ടിച്ചു നിർമ്മിക്കുന്ന ഒരു ചിത്രം (Figure 4. Making a Picture by Tearing Up and Gluing Pieces of Paper)

ഈ കഥാപാത്രത്തിന്റെ ശരീര ആകൃതിക്കായി ഒരു ബലൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പേപ്പർ പൾപ്പ് ശിൽപം നിർമ്മിക്കാം. വീർപ്പിച്ച ബലൂണിന്റെ വായ് കെട്ടിയ ശേഷം, പശയിൽ മുക്കിയ പത്രത്തുണ്ടുകൾ ബലൂണിന്റെ മുകളിലേക്ക് ഇടുക, അങ്ങനെ ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാന രൂപം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം. പിന്നീട് പേപ്പർ പൾപ്പ് രൂപം ഉണങ്ങുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പിൻ ഉപയോഗിച്ച് ബലൂൺ പൊട്ടിക്കാം. പശയിൽ മുക്കിയ ടിഷ്യൂ പേപ്പറിന്റെ ചെറിയ കഷണങ്ങളോ, പത്രത്തിന്റെ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളോ ചേർത്ത് നിങ്ങൾക്ക് കഥാപാത്രത്തിന്റെ ആകൃതിയും വസ്ത്രവും (ചിറകുകൾ, ഉടുപ്പുകൾ, മറ്റ് വിശദാംശങ്ങൾ എന്നിവ), മുഖം, കൈകൾ, പാദങ്ങൾ എന്നിവ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും. ഈ പ്രോജക്റ്റിൽ വിരലുകളും അതുപോലെ തന്നെ മേശയും വൃത്തികേടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ, ജോലിസ്ഥലം മുഴുവൻ പത്രം വിരിക്കുന്നത് നല്ലതാകും, ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ഒരു മേൽവസ്ത്രവും ധരിപ്പിക്കാം. പേപ്പർ പൾപ്പ് രൂപം ഒരു രാത്രി ഉണങ്ങാൻ വെക്കാം. ഇത് ഉണങ്ങിയതിനുശേഷം, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി അത് പെയിന്റ് ചെയ്യുകയും അലങ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വഴി ഇത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സ്വന്തമാകും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഈ ശില്പകലയെ ഒരു സംരക്ഷക രക്ഷാകർത്തൃ രൂപത്തിന് പകരം ഒരു രാക്ഷസനായോ അല്ലെങ്കിൽ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു രൂപമാക്കി മാറ്റിയതായോ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേക്കാം. തങ്ങളുടെ ഭയത്തെ കല സാമഗ്രികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ അവയുമായി കളിക്കുന്നതിലൂടെയോ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നത്, സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ സ്വാഭാവിക ചെറുത്തു നിൽപ്പിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ആശയത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നതിനും, അതേ സമയം സുരക്ഷിതമായി തുടരുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഈ അവസരം ഉപയോഗിക്കാം, ഇങ്ങനെ കുട്ടിക്കാലത്ത് നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ച കഥാപാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കാം.

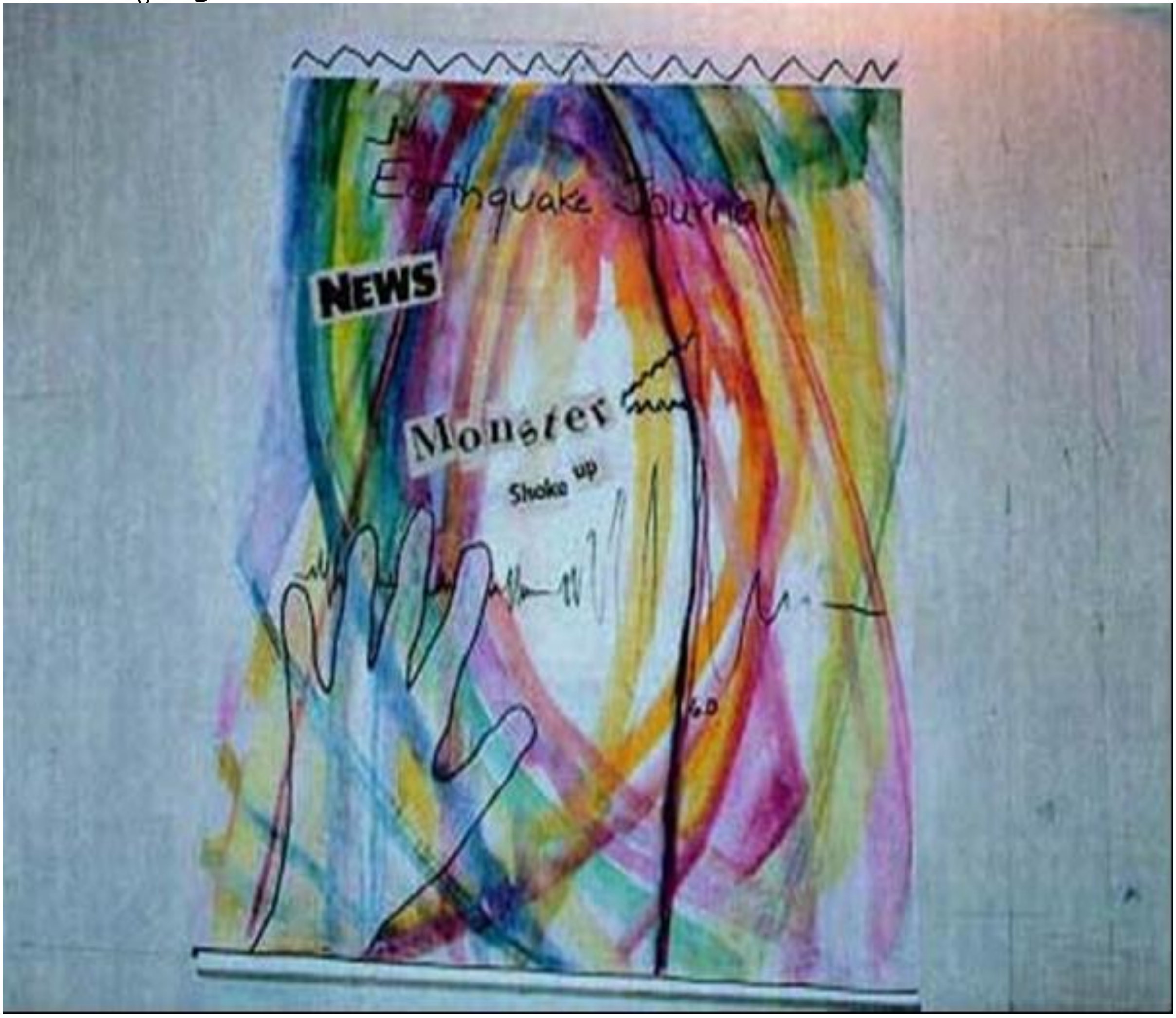
ഭയപ്പെടുത്തുന്ന രാക്ഷസന്മാരേയോ പേടിസ്വപ്നങ്ങളെയോ ഓടിക്കാൻ വേണ്ടി 3-ഡി ശില്പത്തിലോ പേപ്പർ പൾപ്പിലോ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആശ്വാസകരമായ കഥാപാത്രത്തെ കുട്ടിയുടെ മുറിയിൽ സൂക്ഷിക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ, അത് കുട്ടിയുടെ ഒരു ചങ്ങാതിയായി മാറാം.

ചിത്രം 5. 3-ഡി ഗാർഡിയൻ സ്പിരിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സംരക്ഷക രൂപം (Figure 5. 3-D Guardian Spirit or Protective Figure)

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ലോകങ്ങളെക്കുറിച്ച് സ്വാഭാവികമായും ജിജ്ഞാസയുള്ളതിനാൽ, ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കുട്ടിയുടെ പ്രത്യേക അനുഭവം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ഭൂകമ്പ (വെള്ളപ്പൊക്കം മുതലായവ) ആർട്ട് ജേണൽ നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും (ചിത്രം 6 കാണുക). സ്പൈറൽ ബൈൻഡുള്ള ഒരു ആർട്ട് പാഡിൽ ഈ ജേണൽ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും, ഇതിനുള്ളിൽ ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ പത്രക്കുറിപ്പുകളും, വരച്ച ചിത്രങ്ങളും അല്ലെങ്കിൽ എഴുതിയ കവിതകളും പല വിഭാഗങ്ങളിലായി ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിൽ ലോകത്തെ ഒരു പോസിറ്റീവ് ദിശയിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്ന വഴികൾ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഉദാഹരണത്തിന്, ആളുകൾ പരസ്പരം എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നുവെന്നും അവരുടെ കുടുംബത്തെ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന വഴികളെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് തോന്നുന്ന ആശയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താം. ആർട്ട് ജേണലിന്റെ മറ്റൊരു വിഭാഗത്തെ "അഭിലാഷങ്ങൾ" എന്ന് വിളിക്കാം. കുട്ടിക്കു തന്നെ കുറിച്ചോ, കുടുംബത്തിനേ കുറിച്ചോ, കുട്ടി കേട്ടിട്ടുള്ളതോ അറിയുന്നതോ ആയ മറ്റ് ആളുകളെ കുറിച്ചോ ഉള്ള ആഗ്രഹങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളും പട്ടികയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം. വീടിന്റെ മാപ്പുകൾ അല്ലെങ്കിൽ സുരക്ഷാ റൂട്ടുകൾ, സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കാനുള്ള വഴികൾ, ദുരന്തം പോലുള്ളൊരു സാഹചര്യത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി തുടരാൻ കഴിയുന്ന പദ്ധതികൾ എന്നിവ മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

ഈ ആർട്ട് ജേണലിന്റെ പുറം വശം അലങ്കരിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ഭൂകമ്പത്തിനു ശേഷം തങ്ങൾ സുരക്ഷിതർ ആണെന്നും, ഇത് അവർക്കു എങ്ങനെ ആയിരുന്നു എന്ന്

കാണിക്കുന്ന പെയിന്റിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ ഡ്രോയിംഗ് വളരെ പ്രധാനപെട്ടതാണ്. എല്ലാവരെയും ബാധിച്ച ഒരു ദുരന്തത്തിലൂടെ ജീവിക്കുന്നത് വഴി, തങ്ങൾ വിജയികളായെന്നും, ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചവരാണെന്നും കുട്ടികൾ മനസിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചരിത്രത്തിന്റെ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സാഹചര്യത്തിന്റെ ഭാഗമാകേണ്ടിവന്ന അവരുടെ വികാരം അവലോകനം ചെയ്യാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക. വൈദഗ്ദ്ധ്യം ആവശ്യമുള്ള സൃഷ്ടിപരമായ ഒരു കലാ പദ്ധതിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതു വഴി, ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗം കൂടിയാണ് ഈ ആർട്ട് ജേണൽ. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളുമായി ഈ പ്രോജക്റ്റിൽ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് സന്തോഷകരമായേക്കാം. വാസ്തവത്തിൽ, മുഴുവൻ കുടുംബവും ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് വഴി, ഇത് ഒരു കുടുംബ പ്രോജക്റ്റ് ആകാം.



ചിത്രം 6. ഒരു ദുരന്തത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആർട്ട് ജേർണൽ (Figure 6. A Disaster Art Journal)

ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു, ഒപ്പം ഈ ആശയങ്ങളെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ അവരുടെ തനതായതും സൃഷ്ടിപരവുമായ രീതിയിൽ വിപുലീകരിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും അവ പുറത്തെടുക്കുന്നതിനും മാത്രമല്ല, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ മാധ്യമങ്ങളെ ഉപയോഗിച്ച് വികാരങ്ങളെ

പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിനും കല ഒരു ഉപയോഗപ്രദമായ മാർഗമാണ്. കലയിലെ സജീവ പങ്കാളിത്തം വ്യക്തിഗത അനുഭവത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു താൽക്കാലിക വീക്ഷണം നൽകാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിത്രകലാ എന്നത് മുൻകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ ഒരു സംഭവത്തെക്കുറിച്ചാണെങ്കിലും, വാസ്തവത്തിൽ സമ്മർദ്ദപരമായ സ്ഥിതി അവസാനിച്ചു എന്ന് പ്രത്യക്ഷവും ദൃശ്യപരവുമായ രീതിയിൽ കാണാൻ ഇത് അവസരമൊരുക്കുന്നു. ഇപ്പോഴും ഭാവിയിലും ജീവിതം എങ്ങനെയായിരിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുന്നു. കെട്ടിപ്പടുക്കലും കീറിമുറിക്കലും, നിർമ്മിക്കലും പര്യവേക്ഷണം നടത്തലും, കൈകളും കണ്ണുകളും ഉപയോഗിച്ച് വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതും ഒക്കെ വഴിയായി, കലാമാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികപരവുമായ ലോകത്തെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
കല ഒരു മികച്ച ആശയവും, വീട്ടിൽ ഇരുന്നു ചെയ്യാൻ എളുപ്പമുള്ളതുമാണ്. ഇത് വളരെ രസകരമായിരിക്കുമെന്നു ഞങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ശാന്തമാകാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം: പത്ത് രീതികൾ (How to Help your Child to Relax: Ten Methods)

ദുരന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പിരിമുറുക്കം, ഉത്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ ഭയം എന്നിവയെ നേരിടാനും, ശാന്തമായി ഇരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന 10 ഫലപ്രദമായ രീതികൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു.

രീതി 1: നിങ്ങൾ സ്വയം വിശ്രമിക്കുക (Method 1: Be Relaxed Yourself)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മാർഗ്ഗമാണിത്. നിങ്ങൾ സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഇത് മനസിലാകുകയും, ഒപ്പം അവർക്ക് സമ്മർദ്ദം അനുഭവപെടുകയും ചെയ്യാം. നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠയും പിരിമുറുക്കവും തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എങ്ങനെ ശാന്തമായിരിക്കുമെന്നു നിങ്ങൾക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാം? സ്വയം ശാന്തമാകുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് നിങ്ങൾ മനഃശാന്തിയുടെ മാതൃകയാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശാന്തമായ പെരുമാറ്റം നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പകർത്താൻ സാധ്യതയുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് വിശ്രമിക്കാൻ പഠിക്കാൻ, ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒന്നാം ഭാഗത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മുതിർന്നവർക്കായുള്ള 10 കോപ്പിംഗ് (coping) രീതികൾ പരീക്ഷിക്കാം.

രീതി 2: ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക (Method 2: Deep Breathing)

സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെയുള്ള വിശ്രമ രീതിയാണിത്. സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. 2 സെക്കൻഡ് സമയം കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുക, ശേഷം 2 സെക്കൻഡ് ശ്വാസം പിടിച്ചു വെക്കുക, തുടർന്ന്, സാവധാനം 2 സെക്കൻഡ് സമയം കൊണ്ട് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇങ്ങനെ പല തവണ ആവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ, ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നു നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുകയും, തുടർന്ന് നിങ്ങളോടൊപ്പം ശ്വസിക്കാൻ

ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയുക. ഓരോ തവണ ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴും നിശബ്ദമായി അത് എണ്ണുവാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയ്ക്കൊപ്പം 20 തവണ ദീർഘനിശ്വാസം എടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയുക. ഇതിനു ശേഷം, നിങ്ങൾക്ക് എത്രമാത്രം ശാന്തത തോന്നുന്നുവെന്ന് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഏകാഗ്രത ഉണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നതിന്, ഓരോ ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴും അത് എണ്ണുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

ദീർഘനിശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം, പരിശീലന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക എന്നതാണ്. ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്ന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ദീർഘ നിശ്വാസം പരിശീലിക്കുന്നത്, ശാന്തമാകാൻ അവരെ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് 10 വയസോ അതിൽ കുറവോ ആണെങ്കിൽ, വിശ്രമിക്കുന്ന ഒരു കുങ്ഫു മാസ്റ്റർ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു നീന്തൽക്കാരൻ, അല്ലെങ്കിൽ ബഹിരാകാശ യാത്രികൻ ശ്വാസം എടുക്കുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു കൊണ്ട്, ദീർഘ നിശ്വാസം പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു കളി ഉണ്ടാക്കുക. ദീർഘ നിശ്വാസം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, മറ്റൊരു രീതി പരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ആഴത്തിലുള്ള ശ്വസനം പരിശീലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം ദീർഘ നിശ്വാസം പരിശീലിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് നിർദ്ദേശിക്കുക.

രീതി 3: പേശി വിശ്രമം (Method 3: Muscle Relaxation)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അവളുടെ അല്ലെങ്കിൽ അവന്റെ പേശികളെ ശാന്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വിശ്രമ രീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ പേശികൾ ശാന്തമായിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്.

പേശികളിൽ അയവു വരുത്തി വിശ്രമിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ 2 വിധത്തിൽ പഠിപ്പിക്കാം. ആദ്യം, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്ന സമയത്ത് "ശാന്തമാകുക" (relaxed) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. പിന്നീട്, കുളി കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് "ശാന്തമാകുക" (relax) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കാനും, അവൻ ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കിടക്കുന്നുവെന്നു സങ്കൽപ്പിക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക. രണ്ടാമതായി, 5 സെക്കൻഡ് നേരം പേശികളെ മുറുക്കിയതിനു ശേഷം, "ശാന്തമാകുക" (relax) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് പെട്ടെന്ന് അവ അയക്കുന്നതിലൂടെ എങ്ങനെ വിശ്രമിക്കാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കു കാണിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങളും കാൽമുട്ടുകളും ചേർത്ത് വെച്ചു ഒരു കസേരയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് ഇത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. തുടകളുടെ വശങ്ങളിൽ കൈകൾ വെച്ചുകൊണ്ട്, നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടുകൾ ചേർത്ത് പിടിക്കുക. ഇപ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ പേശികളിൽ സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ കാലുകളും കാൽമുട്ടുകളും നീട്ടി പിടിക്കുക. 5 സെക്കൻഡ് നേരം മുന്നോട്ട് നീട്ടി പിടിക്കുക, തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ പേശികൾ ദുർബലമാകാൻ അനുവദിക്കുക. പേശികൾ അയക്കുന്നത് അനുസരിച്ചു "ശാന്തമാകുക" (relax) എന്ന് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങൾ

ഒരു തുണിപാവയെപ്പോലെ വിശ്രമിക്കുന്നതായും ശാന്തമാകുന്നതായും സങ്കൽപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പേശികൾ മുറുകുന്നതും ശാന്തമാകുന്നതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോളെങ്കിലും വേദന തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിർത്തുക.

ഇനി, ഇത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുക. പേശികൾ ദുർബലമായ ശേഷം എത്രമാത്രം ശാന്തത അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്ന് കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴും, വീട്ടിലോ, ഒറ്റയ്ക്കോ ആയിരിക്കുമ്പോഴെല്ലാം പരീക്ഷിക്കാൻ ഇത് ഒരു നല്ല വിശ്രമ വിദ്യയാണ്.

രീതി 4: നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം സങ്കൽപ്പിക്കുക (Method 4: Imagining Your Favorite Activity)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം, കുട്ടിക്കു പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് സങ്കൽപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു വിശ്രമ രീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ഇരുന്നു സ്വയം പരിശീലിച്ചുകൊണ്ട് ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. ഇപ്രകാരം പറയുക: "ഒരു പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം സങ്കൽപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വിശ്രമിക്കാനുള്ള ഒരു നല്ല മാർഗം ഞാൻ കാണിക്കാൻ പോകുകയാണ്. എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം ഇതാണ് ..." (ഇവിടെ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം എന്താണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് പറയണം. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് കടൽത്തീരത്തു കിടക്കുന്നതോ, നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പൂച്ചയോ നായയോടൊപ്പം ഇരിക്കുന്നതോ, പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു കായികവിനോദം കാണുന്നതോ, അങ്ങനെ എന്തുമാകാം). തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ച്, ഏകദേശം 30 സെക്കൻഡ് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനത്തെ പറ്റി സങ്കൽപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ണുതുറക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ സങ്കൽപ്പിച്ചത് എന്താണെന്നും, അത് എത്രമാത്രം നിങ്ങളെ ശാന്തമാക്കിയെന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് പറയുക. അടുത്തതായി, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് അവൾ സങ്കൽപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അവളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം എന്താണെന്ന് ചോദിക്കുക. അവളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ച് 30 സെക്കൻഡ് അത് ഭാവനയിൽ കാണാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. 30 സെക്കൻഡ് കഴിയുമ്പോൾ, എന്താണ് അവൾ സങ്കൽപ്പിച്ചതെന്നും, കൂടുതൽ ശാന്തത അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്നും ചോദിക്കുക. അവൾ ഇത് എത്ര നന്നായി ചെയ്തുവെന്ന് അഭിനന്ദിക്കുക. ഇതിനു ശേഷം, നിങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഒരുമിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം ഭാവനയിൽ കാണാൻ പരിശീലിക്കണം. 30 സെക്കൻഡിനുശേഷം, നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഭാവനയിൽ കാണുന്നത് വഴി എത്ര മാത്രം ശാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് അവൾക്ക് പിരിമുറുക്കം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം അവളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം സങ്കൽപ്പിച്ച് വിശ്രമിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പറയുക.

രീതി 5: ചിന്ത നിർത്തലാക്കുക (Thought-Stopping)

2, 3, 4 രീതികൾ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വിശ്രമ രീതിയാണിത്. ദീർഘശ്വാസം എടുക്കൽ (Deep Breathing), പേശി വിശ്രമം (Muscle Relaxation), നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം

സങ്കൽപ്പിക്കൽ (Imagining Your Favorite Activity) എന്നിവ ചിന്ത-നിർത്തലാക്കുന്ന മാർഗത്തിൽ ഉൾകൊള്ളുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലുമൊന്നിനെ കുറിച്ചോ അപ്രിയകരമായ ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴെല്ലാം, ഈ മാർഗം ഉപയോഗിച്ച് അവന് അപ്രിയകരമായ ചിന്ത ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് പറയുക: "നിനക്ക് അപ്രിയകരമായ (unpleasant) ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകുന്ന സമയത്തു, 'നിർത്തുക' (STOP) എന്ന വാക്ക് ആരെങ്കിലും വിളിച്ചുപറയുന്നുവെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക. എന്നിട്ട് സാവധാനത്തിൽ ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക, ശാന്തമാകുക (relax) എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കുക, നിങ്ങളുടെ പേശികൾ ഒരു തുണിപാവ പോലെ ദുർബലമാക്കുക, ശേഷം നിങ്ങൾ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക." ഓരോ ഘട്ടവും നിങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് ഉച്ചത്തിൽ വിവരിക്കുന്നതിലൂടെ ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ കാണിക്കുക. ഇങ്ങനെ പറയുക: "ചിന്ത-നിർത്തൽ (Thought Stopping) എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് ഞാൻ കാണിക്കാൻ പോകുന്നു. ശരി, തുടങ്ങാം. ആദ്യം, ഞാൻ ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് അപ്രിയകരമായ (unpleasant) ഒരു കാര്യം ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങുകയാണ്. ഇത് വളരെ അപ്രിയകരമായതിനാൽ, ചിന്ത-നിർത്തൽ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് ഞാൻ ഒഴിവാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. രണ്ടാമതായി, ആരെങ്കിലും "നിർത്തുക" എന്ന് ഉറക്കെ പറയുന്നതായി ഞാൻ സങ്കൽപ്പിക്കുന്നു. മൂന്നാമത്, ഞാൻ സാവധാനത്തിൽ ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുന്നു (രക്ഷകർത്താവ്: സാവധാനത്തിലും അല്പം ശബ്ദത്തിലും ഉള്ളിലേക്കു ശ്വസിക്കുക, എന്നിട്ട് വെളിയിലേക്ക് ശ്വാസം വിടുക). നാലാമതായി, "ശാന്തമാകുക" എന്ന വാക്ക് ചിന്തിക്കുകയും, ശേഷം എന്റെ പേശികളെ ദുർബലപ്പെടുത്താൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അഞ്ചാമത്, ഞാൻ പത്ത് തവണ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ, എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നു." ഇത് നിങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി കഴിയുമ്പോൾ, ഈ രീതി നിങ്ങൾക്ക് എത്രമാത്രം ശാന്തത അനുഭവപ്പെടുത്തിയെന്നു നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് പറയുക. അടുത്തതായി, ചിന്ത നിർത്തലാക്കുന്നതിന്റെ 5 ഘട്ടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ചോദിക്കുക. എന്തെങ്കിലും തെറ്റുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തിരുത്തുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഈ 5 ഘട്ടങ്ങൾ വിവരിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ, അവ ഓരോന്നും പരിശീലിച്ചു കൊണ്ട് അവയെ പറ്റി വിവരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഒരിക്കൽ കൂടി, അവൻ വരുത്തുന്ന തെറ്റുകൾ ശരിയാക്കുക. ശരിയായി ചെയ്യുന്ന ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അവനെ അഭിനന്ദിക്കുക. ശേഷം, ചിന്ത നിർത്തുന്നതിന്റെ 5 ഘട്ടങ്ങൾ നിശബ്ദമായി പരിശീലിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ വെച്ചു മൂന്നോ നാലോ തവണ ചിന്താ-നിർത്തൽ പരിശീലിപ്പിക്കുക (ഓരോ തവണയും ഒരു മിനിറ്റ് എങ്കിലും). ചിന്ത-നിർത്താൻ ശ്രമിച്ചതിന് ശേഷം കുട്ടിക്ക് എത്രമാത്രം ആശ്വാസം തോന്നുന്നുവെന്ന് അവനോട് ചോദിക്കുക. പിരിമുറുക്കമോ ഭയമോ തോന്നിപ്പിക്കുന്ന അപ്രിയകരമായ ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകുമ്പോഴെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു രീതിയാണ് ചിന്ത-നിർത്തൽ എന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് പറയുക.

രീതി 6: നിങ്ങൾ സ്വന്തം പരിശീലകനാകുക (Being Your Own Coach)

സ്വയം ചിന്തകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതായി ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് വിശ്രമിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഒരു വലിയ ഗെയിമിന് മുമ്പായി ഒരു ടീമിന്റെ ആവേശം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു നല്ല പരിശീലകൻ "പെപ്പ് ടോക്ക്" (Pep Talk) നൽകുന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു "പെപ്പ് ടോക്ക്" നൽകുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ഈ രീതിയിൽ സംസാരിക്കുക: "ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുക്കമോ ഭയമോ തോന്നാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ടീമിന്റെ പരിശീലകനാണെന്ന് നടിക്കുകയും സ്വയം സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതുപോലുള്ള പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ സ്വയം ചിന്തിക്കുക:

"നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും."

"വിശ്രമിക്കൂ, എല്ലാം ശരിയാകും."

"ശാന്തത പാലിക്കുക."

"എനിക്ക് ഇത് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും."

"സാവധാനം ശ്വസിക്കുക, എളുപ്പത്തിൽ എടുക്കുക."

"ഞാൻ മുമ്പ് വിജയിച്ചു."

"എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ എന്നെക്കുറിച്ച് അഭിമാനിക്കും."

ഇത് സ്വയം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ കാണിക്കുക. "ഞാൻ ഇത് പരീക്ഷിക്കുന്നത് നോക്കുക. ശരി, എനിക്ക് പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. അതിനാൽ, ഞാനെൻറെ സ്വന്തം പരിശീലകനാകാൻ തുടങ്ങണമെന്ന് ഉള്ളതിന്റെ സൂചനയാണെന്ന് എനിക്കറിയാം. ഇതാ തുടങ്ങാം: "എനിക്ക് ഇത് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും .. . വിശ്രമിക്കൂ ... എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും .... സാവധാനം ശ്വസിക്കുകയും എളുപ്പത്തിൽ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക ... ശാന്തത പാലിക്കുക ... ഞാൻ മുമ്പ് വിജയിച്ചു .... എന്റെ കുടുംബം എന്നെക്കുറിച്ച് അഭിമാനിക്കും ... ". നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിശീലകനാകുന്നത് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ ശാന്തനാക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി പങ്കിടുക. അടുത്തതായി, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിശീലകനാകാനുള്ള ഓരോ ഘട്ടവും നിങ്ങളുടെ മുൻപിൽ ഉറക്കെ വിവരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഏതെങ്കിലും പിശകുകൾ ശരിയാക്കി അവൾ നന്നായി ചെയ്ത ഭാഗങ്ങളിൽ അവളെ അഭിനന്ദിക്കുക.

അടുത്തതായി, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് 2 മിനിറ്റ് നേരത്തേക്ക് തങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിശീലകനായി നിശബ്ദമായി പരിശീലിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അത് എങ്ങനെ പോയി എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും അവൾ സ്വയം നൽകിയ പെപ്പ് ടോക്ക് സ്റ്റേറ്റ്മെന്റുകൾ എന്താണെന്ന് ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഒരു നല്ല പരിശീലകയായതിന് അവളെ അഭിനന്ദിക്കുക. അവൾക്ക് പിരിമുറുക്കം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം ഇത് പരീക്ഷിക്കാൻ അവളോട് പറയുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഉപയോഗിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില പോസിറ്റീവ് കോച്ചിംഗ് സ്റ്റേറ്റ്മെന്റുകൾ (Positive coaching statement) ഒരു ചെറിയ ഫയലിംഗ് കാർഡിൽ എഴുതാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. അവളുടെ പോസിറ്റീവ് കോച്ചിംഗ് സ്റ്റേറ്റ്മെന്റുകൾ എന്താണെന്നതിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം ഇത് ഒരു പോക്കറ്റിൽ കൊണ്ടുപോകാനും വായിക്കാനും കഴിയുമെന്ന് അവളോട് പറയുക.

രീതി 7: "അതെ ... പക്ഷേ" സാങ്കേതികത (Method 7: The "Yes... But" Technique)

നെഗറ്റീവ് ആണെന്ന് കരുതുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പോസിറ്റീവ് ആയി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതിനുള്ള വിശ്രമ രീതിയാണിത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പറഞ്ഞാൽ:

"നിങ്ങൾ കൊറോണ വൈറസ് പിടിച്ച് മരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നു", നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും: "എനിക്ക് കൊറോണ വൈറസ് പിടികൂടാൻ സാധ്യതയില്ല, കാരണം ഞാൻ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു. അതിനാൽ എനിക്ക് അസുഖം വന്നാൽ എനിക്ക് സുഖം പ്രാപിക്കാനും സുഖമായിരിക്കാനും നല്ലൊരു അവസരമുണ്ടാകും."

"ഭൂകമ്പം (തീ മുതലായവ) ആളുകളെ കൊന്നു" എന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും: "അതെ, അത് ശരിയാണ്, പക്ഷേ പലരും കൊല്ലപ്പെട്ടിട്ടില്ല, മിക്ക ആളുകൾക്കും ഒരു ഉപദ്രവവും വരുത്തിയിട്ടില്ല."

"തീവ്രവാദികൾ ഞങ്ങളുടെ നഗരത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ പോകുന്നു" എന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പറഞ്ഞാൽ, "തീവ്രവാദികൾ ഒരു നഗരത്തെ ആക്രമിച്ചു, പക്ഷേ കൂടുതൽ ആക്രമണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ല, ഞങ്ങൾ ഇവിടെ സുരക്ഷിതരാണ്" എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിയും.

"മറ്റൊരു വെള്ളപ്പൊക്കം (ചുഴലിക്കാറ്റ് മുതലായവ) ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നു, നിങ്ങളെ എവിടെ കണ്ടെത്തുമെന്ന് എനിക്കറിയില്ല", പറയുക: "അതെ, മറ്റൊരു ദുരന്തമുണ്ടാകാം, പക്ഷേ ഞങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ പോലും കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് വേർപിരിഞ്ഞാൽ, ഞങ്ങൾ നിങ്ങളെ കണ്ടെത്തുകയും ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുകയും ചെയ്യും." (തുടർന്ന് നിങ്ങൾ താൽക്കാലികമായി വേർപിരിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ എല്ലാവരും എങ്ങനെ ഒത്തുചേരും എന്നതിനുള്ള ഒരു കുടുംബ പദ്ധതി ചർച്ചചെയ്യാം).

ഈ "അതെ ... പക്ഷേ" സമീപനം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വിവരിച്ച ഭയാനകമായ സംഭവം ഭാഗികമായി ശരിയാണെന്ന് നിങ്ങൾ സമ്മതിക്കുന്നു, തുടർന്ന് അദ്ദേഹം അവഗണിച്ച പോസിറ്റീവ് എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് പ്രതീക്ഷ നൽകാനും അവന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനുമുള്ള ഒരു മാർഗമാണിത്.

രീതി 8: പരസ്പര കഥപറച്ചിൽ (Method 8: Mutual Story telling)

10 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് ഇത് വളരെ ഉപകാരപ്പെടുന്ന ഒരു സമീപനമാണിത്. ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കഥ പറയാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. അവളുടെ കഥയ്ക്ക് ഭയാനകമായ ഒരു അന്ത്യമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് കഥ വീണ്ടും പറയാൻ കഴിയും, പക്ഷേ അതിന് സന്തോഷകരമായ ഒരു അന്ത്യം നൽകുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ പ്രിയപ്പെട്ട നായകനെ കഥയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, വിജയകരമായി നേരിടാൻ നായകൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് വിവരിക്കുക. ആൺകുട്ടികൾക്കായി നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞേക്കാം: "... ഒപ്പം സ്പൈഡർമാൻ നിങ്ങൾക്കൊപ്പം മറ്റ് കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതത്വത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ സ്പൈഡർ മാന് ഒരു ടെലിഫോൺ

ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളെ ഫോൺ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്പൈഡർമാൻ നിങ്ങളോട് പറയുന്നു:" നിങ്ങൾക്ക് വലിയ ധൈര്യമുണ്ട്. പെൺകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും: "വണ്ടർ വുമണിനൊപ്പം നിങ്ങൾ സ്കൂൾ വിട്ട് വീട്ടിലേക്ക് നടക്കുന്നു. നിങ്ങൾ എത്ര ധൈര്യമുള്ളവരാണെന്നും നിങ്ങൾ വീട്ടിലെത്തുന്നുവെന്നും വണ്ടർ വുമൺ നിങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു, ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും വണ്ടർ വുമണിനൊപ്പം നിങ്ങളുടെ അരികിൽ ഇരിക്കുന്നു." ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ആശയം നൽകുന്നതിനുള്ള ഹ്രസ്വ ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ നായകൻ സഹായിക്കുന്ന ദൈർഘ്യമേറിയ കഥകൾ നിങ്ങൾക്ക് സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ധൈര്യത്തെ നിങ്ങൾ അഭിനന്ദനം ചെയ്യുന്നു.

രീതി 9: ധൈര്യത്തിനും ശാന്തതയ്ക്കും പ്രതിഫലം (Method 9: Rewarding Bravery and Calmness)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ധീരമോ ശാന്തമോ ആയ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ പ്രശംസിക്കുന്ന രീതിയാണ് ഇത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വളരെയധികം ഉത്കണ്ഠാകുലയാണെങ്കിൽ, അവൾ നിശബ്ദമായി ടിവി കാണുമ്പോൾ ഒരു നിമിഷം കാത്തിരിക്കുക (അല്ലെങ്കിൽ ശാന്തമായി മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നു) എന്നിട്ട് പറയുക: "നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വിശ്രമിക്കുന്നുവെന്നതിൽ എനിക്ക് അതിയായ അഭിമാനമുണ്ട്." "അവൾ സ്കൂളിൽ പോകാൻ ഭയക്കുകയും അതിനാൽ നിങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുകയും എന്നാൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ പോകുന്നു എങ്കിൽ പറയുക: "നിങ്ങൾ ഇന്ന് സ്കൂളിൽ പോയതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു." നിങ്ങൾ വളരെ ധൈര്യശാലിയാണ്". നിങ്ങളുടെ കുട്ടി പിരിമുറുക്കമോ ഉത്കണ്ഠയോ ഭയമോ ഉള്ളതായി പെരുമാറിയതിൽ വലിയ കുഴപ്പമുണ്ടാക്കരുത്. ഈ വികാരങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ശാന്തത കാണിക്കുന്ന ചെറിയ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പോലും പ്രശംസിക്കുക. "ഇന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളെ സ്കൂളിൽ നിന്ന് ഇറക്കിവിട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾ കരയാത്തതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ വളരെ ധീരയായ പെൺകുട്ടിയാണ്." നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിങ്ങളുടെ പ്രശംസയെ വിലമതിക്കുകയും ധൈര്യത്തോടെയും ശാന്തതയോടെയും പ്രവർത്തിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യും.

രീതി 10: ഭയം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കുട്ടികൾക്കുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ (Method 10: Books for Children on Dealing with Fear)

ഭയവും ഭയപ്പെടുത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്ന മറ്റ് കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള കഥകളുള്ള ഒരു പുസ്തകം വായിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ നൽകിക്കൊണ്ട് വിശ്രമിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കാനാകും.

കുട്ടികളുടെ ആശയങ്ങളെ പൊതുവായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുള്ള ചില പുസ്തകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

ക്രിസ്റ്റ്, ജെയിംസ് ജെ. (2004). വാട്ട് ട്ടോ ദോ വ്തെൻ യു ഏറെ സ്കേർട്ട് ആൻഡ് വർറൈഡ്: എ ഗൈഡ് ഫോർ കിഡ്സ്. മിനിയാപൊളിസ്,: ഫ്രീ സ്പിരിറ്റ് പബ്ലിഷിംഗ് (Crist, James J. (2004). *What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids.* Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

ഗ്വാൻസി, ആൻ മേരി (2007). ഡേവിഡ് ആൻഡ് ദി വറി ബീസ്റ്റ്: ഹെല്പിങ് ചിൽഡ്രൻ കോപ്പ വിത്ത് അൺസ്കിറ്റി. ഫാർ ഹിൽസ്, എൻജെ: ഹൊറൈസൺ പ്രസ്സ്. (Guanci, Anne Marie (2007). *David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety.* Far Hills, NJ: Horizon Press.)

മെംബ്ലിംഗ്, കാൾ & ജോൺസൺ, ജോൺ ഇ. (1971). വാട്ട് ഈസ് ഇൻ ദി ഡാർക്ക്? ന്യൂയോർക്ക്, എൻവൈ: രക്ഷാകർതൃ മാഗസിൻ പ്രസ്സ്. (Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *What's in the Dark?* New York, NY: Parents' Magazine Press.)

മെറെഡിത്ത്, ഡോൺ (2014). 12 അംനോയിങ് മോൺസ്ട്രസ്: സെല്ഫ്-ടോക്ക് ഫോർ കിഡ്സ് വിത്ത് അൺസ്കിറ്റി. ഹാസൽബ്രൂക്ക്, എൻഎസ്ഡബ്ല്യു: മോഷ്പിറ്റ് പബ്ലിഷിംഗ്. (Meredith, Dawn (2014). *12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety.* Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.)

മോസസ്, മെലിസ & മാക് ഈച്ചർ, അലിസൺ (2015). അലക്സ് ആൻഡ് ദി സ്കെയ് തിങ്ങ്സ്: എ സ്റ്റോറി ട്ടോ ഹെല്പ് ചിൽഡ്രൻ വൈക്കോ ഹാവ് സ്പീരിയൻസ്സ് സോമേതിങ് സ്കാരി. ലണ്ടൻ, യുകെ: ജെസീക്ക കിംഗ്സ്ലി പബ്ലിഷേഴ്സ് (Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers)

വിയോർസ്റ്റ്, ജൂഡിത്ത് (1987). മൈ മമ സായ് ദേ ഏറെ നോട എനി സോമ്പിസ്, ഖോസ്റ്റ്സ്, വമ്പിറീസ്, ക്രീറ്റ്സ്, ഡെമോൺസ്, മോൺസ്ട്രസ്, ഫൈൻഡ്സ്, ഗോബിളിന്സ് ഓഫ് തിങ്ങ്സ്. ന്യൂയോർക്ക്, എൻവൈ: സൈമൺ & ഷസ്റ്റർ (Viorst, Judith (1987). *My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things.* New York, NY: Simon & Shuster)

മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ഭയം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രണ്ട് പുസ്തകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

ബസ്കാഗ്ലിയ, ലിയോ (1982). ദി ഫാൾ ഓഫ് ഫ്രെഡി ദി ലീഫ്: എ സ്റ്റോറി ഓഫ് ലൈഫ് ഫോർ ഓൾ ഏജീസ്. തോറോഫെയർ, എൻജെ: സ്ലാക്ക് ഇൻകോർപ്പറേറ്റഡ്. (Buscaglia, Leo (1982). *The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages.* Thorofare, NJ: Slack Incorporated.)

റോളണ്ട്, ജോവാന & ബേക്കർ, തിയ (2017). ദി മെമ്മറി ബോസ്: എ ബുക്ക് എബൌട്ട് ഗ്രിഫ്: സ്പാർക്ക്ഹൗസ് ഫാമിലി പബ്ലിഷിംഗ്. (Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). The memory box: A book about grief. MN: Sparkhouse Family Publishing.)

തോമസ്, പാറ്റ് & ഹാർക്കർ, ലെസ്ലി (2001). ഐ മിസ് യു: എ ഫസ്റ്റ് ലുക്ക് അറ്റ് ഡെത്ത്. ബാരൺസ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ സീരീസ്. (Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). *I Miss You: A First Look at Death.* Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.)

നിങ്ങളുടെ പുസ്തകസ്റ്റോർ വെബ്സൈറ്റിലോ പ്രാദേശിക പുസ്തകശാലയിലോ ലൈബ്രറിയിലോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഭയത്തെ നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റ് നിരവധി പുസ്തകങ്ങളുണ്ടാകും. നിങ്ങളുടെ ലൈബ്രേറിയൻ അല്ലെങ്കിൽ ബുക്ക്സ്റ്റോർ മാനേജരോട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല,

തുടർന്ന് അവ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അനുയോജ്യമാണോ എന്ന് കാണാൻ പുസ്തകങ്ങൾ സ്വയം വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ വിശ്രമിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഈ രീതികളിൽ പലതും പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ആത്മവിശ്വാസം തോന്നുന്നവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ആദ്യം ശ്രമിക്കുക. എന്നാൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്ന് ഓർക്കുക: നിങ്ങൾ ആദ്യം സ്വയം വിശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

രീതി 11: രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു (Method 11: Engaging in Fun Activities)

മിക്കപ്പോഴും ഒരു ദുരന്ത സമയത്ത്, സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. കൊറോണ വൈറസ് പാൻഡെമിക് പോലുള്ള ഒരു പാൻഡെമിക് സമയത്ത് ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും. വിരസതയെയും പുറത്തുപോകാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയെയും നേരിടാൻ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാമെന്നത് സംബന്ധിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ പലപ്പോഴും വിഷമത്തിലാണ്. കാരെൻ വുഡ് പെയ്റ്റൺ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒരു പുസ്തകം എഴുതി: ഫാമിലിസ് ഓൺ ദി ഹോം ഫ്രണ്ട്: ആക്ടിവിറ്റീസ് ട്ടോ എൻകോജ് യുവർ ചൈൽഡ്'സ് ടെവേലോപ്മെന്റ് ആൻഡ് ജിറൗത് ഡ്യൂറിങ് എ പാണ്ഡെമിക്. ഈ പുസ്തകം ആമസോണിൽ ലഭ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളുമായി നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന നൂറിലധികം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ പുസ്തകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പുസ്തകത്തെ 9 വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു:

1. വീടിന് ചുറ്റുമുള്ള സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ/ Social Activities Around the Home (ഉദാ. ഒരു കുടുംബ ഗെയിം രാത്രി; ഒരു കുടുംബ വസ്ത്രാലങ്കാരം നടത്തുക).
2. വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള മൊത്ത മോട്ടോർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/ Gross Motor Activities Around the Home (ഉദാ. ഒരു ഫാമിലി സ്കാവഞ്ചർ വേട്ട; ഒരു കുടുംബ വ്യായാമം നടത്തുക).
3. വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള മികച്ച മോട്ടോർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/ Fine Motor Activities Around the Home (ഉദാ. ബോർഡ് ഗെയിമുകൾ പ്ലേ ചെയ്യുക; ബ്ലോക്കുകളിൽ കളിക്കുക).
4. രസകരമായ ഭക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/Fun Food Activities (ഉദാ. അന്ധമായ രുചി പരീക്ഷിക്കുക; ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര അത്താഴ രാത്രി ഹോസ്റ്റുചെയ്യുക).
5. പഠന സമയം/Learning Time (ഉദാ. ഒരു ഷോ സംഘടിപ്പിച്ച് പറയുക; "മ്യൂസിയത്തിലേക്ക്" പോകുക).
6. ലൈറ്റുകൾ, ക്യാമറ, പ്രവർത്തനം!/Lights, Camera, Action! (ഉദാ. ഒരു ടാലന്റ് ഷോ ചെയ്യുക; പഴയ ഹോം മൂവികൾ കാണുക).
7. പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക/Make and Create Activities (ഉദാ. ഒരു കോട്ട പണിയുക; ഒരു പുസ്തകം നിർമ്മിക്കുക, ചിത്രീകരിക്കുക).
8. ഔട്ട്ഡോർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/Outdoor Activities (ഉദാ. ഇലകൾ ശേഖരിക്കുക; ഫ്രീസ് ടാഗ് പ്ലേ ചെയ്യുക).
9. സ്വയം പരിചരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ/Self-Care Activities (ഉദാ. പോഷകാഹാരം; ശുചിത്വം; ഉറക്കം).

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ പ്രയോജനം, അവയിൽ പലതും രസകരവും വിദ്യാഭ്യാസപരവും സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കുന്നതുമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതിൽ മുഴുവൻ കുടുംബത്തെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു എന്നതാണ്.

രീതി 12: കുടുംബയോഗം (Method 12: Family Meeting)

ഒരു കുടുംബത്തിൽ പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കുട്ടികളെ ബാധിക്കുന്നു. കുടുംബ പിരിമുറുക്കങ്ങളും വ്യത്യാസങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു ഫലപ്രദമായ മാർഗമാണ് ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗ് നടത്തുന്നത്. , ഉദാ. എന്ത് ടിവി ഷോ കാണണമെന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങൾ വാദിക്കുന്നു; ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചോ ഉറക്കസമയം എന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ; ഒരു കുടുംബാംഗം മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി വിയോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ. ഒരു സർക്കിളിൽ ഇരിക്കുന്ന എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും പങ്കെടുക്കുന്ന മീറ്റിംഗാണ് ഫാമിലി മീറ്റിംഗ്. ഫാമിലി മീറ്റിംഗ് സാധാരണയായി ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ നടത്തുന്നു (അല്ലെങ്കിൽ അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ പതിവായി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഹ്രസ്വകാല കാലയളവ്, ഉദാ. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണ) ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തേക്ക് (ഒരു വലിയ കുടുംബത്തിന് 1 മണിക്കൂർ, ഒരു ചെറിയ കുടുംബത്തിന് 30 മിനിറ്റ്).

കുടുംബ മീറ്റിംഗിനായുള്ള അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു രക്ഷകർത്താവ് ആരംഭിക്കുന്നു:

1. എല്ലാവർക്കും സംസാരിക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു.
2. പേര് വിളിക്കുകയോ ശപഥം ചെയ്യുകയോ ശബ്ദമുയർത്തുകയോ അനുവദനീയമല്ല.
3. ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിനും ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് 2-3 മിനിറ്റ് സംസാരിക്കാൻ കഴിയും.
4. ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിന്റെയും ആശങ്കകൾ മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനും ഏത് പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നതിനും ഊന്നൽ നൽകുന്നു.
5. സ്റ്റഫ് ടോയ് അല്ലെങ്കിൽ പന്ത് പോലെ ഒരു സ്പീക്കറുടെ പെർമിറ്റ് (Speaking Permit) എല്ലാവർക്കുമുള്ള ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി സൂക്ഷിക്കാൻ സ്പീക്കറിന് അനുമതി നൽകുന്നു. അത് വസ്തു കൈവശമുള്ള വ്യക്തിക്ക് മാത്രമേ സംസാരിക്കാൻ അനുവാദമുള്ളൂ.

സ്പീക്കറുടെ പെർമിറ്റുള്ള കുടുംബാംഗം അവരുടെ ആശങ്ക പരമാവധി 3 മിനിറ്റ് പങ്കിട്ട ശേഷം (ഒരു കുടുംബാംഗം സമയപരിപാലകനായിരിക്കണം), സ്പീക്കറുടെ പെർമിറ്റ് വലതുവശത്തുള്ള വ്യക്തിക്ക് കൈമാറുന്നു, അവർക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ 3 മിനിറ്റ് വരെ സംസാരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ സ്പീക്കറുടെ അനുമതി അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് വലത്തേക്ക് കൈമാറാം. ഫാമിലി മീറ്റിംഗിനായി അനുവദിച്ച സമയം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള ഈ വഴിത്തിരിവ് തുടരുന്നു. ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗിന്റെ

ഉദാഹരണം: മകനും (വയസ്സ് 10) മകളും (വയസ്സ് 8) തമ്മിലുള്ള തർക്കം ചർച്ച ചെയ്യാൻ ഒരു അമ്മയും അച്ഛനും ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗിന് അഭ്യർത്ഥിച്ച ഒരു കുടുംബം.

അമ്മ: ഞങ്ങളുടെ കുടുംബയോഗം ആരംഭിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ദയവായി നിയമങ്ങൾ ഓർക്കുക: നാമെല്ലാവരും മാന്യമായി സംസാരിക്കേണ്ടതുണ്ട്: അലർച്ചയോ പേരിടലോ ശപഥമോ ഇല്ല. ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിന്റെയും ആശങ്കകളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും കേൾക്കാനും ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.

പിതാവ്: ഞങ്ങൾ ഒരു കുടുംബമാണ്, നമ്മിൽ ഒരാളെ ബാധിക്കുന്നത് നമ്മെയെല്ലാം ബാധിക്കുന്നു. സ്പീക്കറുടെ അനുമതി കൈവശമുള്ള വ്യക്തിയെ മാത്രം ഓർക്കുക - ഞങ്ങൾ ഈ പന്ത് ഉപയോഗിക്കും - സംസാരിക്കാൻ അനുമതിയുണ്ട് കൂടാതെ 3 മിനിറ്റ് വരെ സംസാരിക്കാൻ കഴിയും.

അമ്മ: (മകൾക്ക് പന്ത് കൈമാറുന്നു). ശരി, നിങ്ങളുടെ എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളോട് പറയുക.

മകൾ: (പന്ത് പിടിച്ച്) ഞാൻ ടിവി കാണുമ്പോഴെല്ലാം അവൻ (സഹോദരനെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു) വന്ന് ചാനൽ മാറ്റുന്നു.

മകൻ: ഇല്ല, ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തിട്ടില്ല!

അമ്മ: മകനേ, നിങ്ങളുടെ ഊഴം കാത്തിരിക്കണം. പന്ത് ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് മാത്രമേ സംസാരിക്കാൻ കഴിയൂ. മകളേ, ദയവായി തുടരുക.

മകൾ: എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഷോ ബുധനാഴ്ച വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക്, ഇന്നലെ ഞാൻ അത് കാണുമ്പോൾ അവൻ ടിവി റിമോട്ട് പിടിച്ച് ചാനൽ മാറ്റി ചില പോലീസ് ഷോ കാണാനായി. അത് തിരികെ മാറ്റാൻ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു, അവൻ പോകാൻ എന്നെ ശകാരിച്ചു.

അമ്മ: നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പങ്കിട്ടതിന് നന്ദി. അത് നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥനാക്കിയിരിക്കണം. ഇപ്പോൾ പന്ത് നിങ്ങളുടെ സഹോദരന് കൈമാറുക. മകനേ, ഇപ്പോൾ സംസാരിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ അവസരമാണ്

മകൻ: ഇത് ശരിയല്ല! അവൾ കാർട്ടൂണുകൾ കാണുന്നു. എന്റെ ഷോ സ്പോർട്സിനെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്. അത് ഒരേ സമയം ഓണാണ്, അത് കൂടുതൽ പ്രധാനമാണ്. ഞാനാണ് മുതിർന്നത്!

അമ്മ: നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പങ്കിട്ടതിന് നന്ദി. പന്ത് പിതാവിന് കൈമാറുക. ഇത് അദ്ദേഹത്തിൻറെ ഊഴമാണ്.

അച്ഛൻ: നിങ്ങൾ രണ്ടുപേർക്കും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു പരിഹാരം ഞങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ഓരോ ആഴ്ചയും ഞങ്ങൾ രണ്ട് പ്രോഗ്രാമുകളും റെക്കോർഡുചെയ്യാൻ ഞാൻ ശുപാർശചെയ്യുന്നു, തുടർന്ന് നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്ത സമയത്ത് അത് പ്ലേ ചെയ്യാൻ കഴിയും. (പന്ത് അമ്മയ്ക്ക് കൈമാറുന്നു).

അമ്മ: എനിക്ക് ഒരു പ്രശ്നം കാണാൻ കഴിയും: ഇരുവരും ഒരേ സമയം അവരുടെ പ്രോഗ്രാം പ്ലേ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ? (പന്ത് മകളിലേക്ക് കൈമാറുന്നു).

മകൾ: ഞങ്ങൾ തിരിഞ്ഞാൽ? എനിക്ക് ഒരു ദിവസം എന്റെ ഷോ കാണാനും മറ്റൊരു ദിവസം അവന്റെ ഷോ കാണാനും കഴിയും (പന്ത് സഹോദരന് കൈമാറുന്നു).

മകൻ: *എനിക്ക് ദിവസങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ എഴുതാനും വ്യത്യസ്ത ദിവസങ്ങളിൽ ഞങ്ങളുടെ പേരുകൾ ഇടാനും കഴിയും, അതിനാൽ ഇത് ആരുടെ സമയമാണെന്ന് ഞങ്ങൾക്കറിയാം (പന്ത് അമ്മയ്ക്ക് കൈമാറുന്നു).*

അമ്മ: *ഫാമിലി മീറ്റിംഗിനുള്ള നമ്മളുടെ സമയം ഏകദേശം കഴിഞ്ഞു. ഇത് ഒരു നല്ല പരിഹാരമായി തോന്നുന്നു! നമ്മൾ ഇത് പരീക്ഷിക്കുമെന്ന് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടോ? (എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നു). നമ്മളുടെ അടുത്ത കുടുംബയോഗം നടക്കുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെ പോയി എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാം.*

ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗ് നടത്തുന്നതിന്റെ പ്രയോജനം എന്തെന്നാൽ കുടുംബപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഘടനാപരമായ രീതിയിൽ പങ്കിടാൻ ഇത് അനുവദിക്കുന്നു, അത് ഏതെങ്കിലും ഒരു കുടുംബാംഗത്തെ സംഭാഷണം കുത്തകയാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുന്നു. ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗ് നടത്താൻ മറ്റ് വഴികളുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള കുടുംബ മീറ്റിംഗുകൾ നടത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപയോഗപ്രദമായ പുസ്തകം: ഫാമിലി മീറ്റിംഗ് ഹാൻഡ്ബുക്: ഹിയർ ഫോർ ഏച്ച് അദർ, ഹിയറിങ് ഏച്ച് അദർ.

ഭാഗം 3: അഡിഷണൽ ബുക്കുകൾ, വീഡിയോകൾ, ഇൻററ്നെറ്റ് റിസോഴ്സുകൾ (PART 3: ADDITIONAL BOOKS, VIDEOS, AND INTERNET RESOURCES)

കുട്ടികളുടെ ആശയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ/ രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള രണ്ട് പുസ്തകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

1) ചാൻസ്കി, തമർ ഇ. (2004). ഫ്രീയിങ് യുവർ ചൈൽഡ് ഫ്രം അൺസ്കിറ്റി: പവര്ഫുള്, പ്രാക്ടിക്കൽ സൊല്യൂഷൻസ് ടു ഓവർ കം യുവർ ചൈൽഡ്'സ് ഫെയർസ്, വോറിസ് ആൻഡ് ഫോബിയസ്. ന്യൂയോർക്ക്, എൻവൈ: ബ്രോഡ്വേ ബുക്ക്സ്. (Chansky, Tamar E. (2004*). Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.* New York, NY: Broadway Books.)

2) മെല്ലോണി, ബ്രയാൻ & ഇംഗ്പെൻ, റോബർട്ട് (1983). ലിഫ്റ്റിൻസ്: ദി ബ്യൂട്ടിഫുൾ വായ് ടു സ്പ്ലൈൻ ഡെത്ത് ടു ചിൽഡ്രൻ. മെൽബൺ, ആറാമൻ: മിഷേൽ ആൻഡേഴ്സൺ പബ്ലിഷിംഗ്. (Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.* Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.)

മുതിർന്നവർക്ക് ഉള്ളത്

1) ലത്താൻസി-ലിച്ച്, മാർസിയ ഇ. & ഡോക, കെന്നത്ത് ജെ. (2003). കോപ്പിങ് വിത്ത് പബ്ലിക് ട്രാജഡി (ലിവിങ് വിത്ത് ഗ്രിഫ്). ന്യൂയോർക്ക്, എൻവൈ: ഹോസ്പിസ് ഫൌണ്ടേഷൻ ഓഫ് അമേരിക്ക. (Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Coping With Public Tragedy (Living With Grief).* New York, NY: Hospice Foundation of America.)

2) സാരി, സല്ലി (2005). എ ബ്ലോട്ട് ഫ്രം ദി ബ്ലൂ: കോപ്പിങ് വിത്ത് ഡിസാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് അക്യൂട്ട് ട്രുമാസ്;. ലണ്ടൻ, യുകെ: ജെസീക്ക കിംഗ്സ്ലി പബ്ലിഷേഴ്സ്. (Saari, Salli (2005). *A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers.)

ഇന്റർനെറ്റ് ഉറവിടങ്ങൾ: വെബ്സൈറ്റുകളും വീഡിയോകളും

സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ വിവരിക്കുന്ന ചില വെബ്സൈറ്റുകൾ ചുവടെ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു:

1) ഹെല്പിങ് ചിൽഡ്രൻ ത്രൂ ക്രിസിസ്: ടിപ്സ് ഫോർ പരെന്റ്സ് ആൻഡ് കെയർ ഗിവേഴ്സ് മേഴ്സി കോർപ്സിൽ നിന്ന്) /***Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers*** (from MercyCorps) https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers

2) ഹെല്പിങ് ചിൽഡ്രൻ കോപ്പ വിത്ത് ക്രിസിസ്: ജസ്റ്റ് ഫോർ പരെന്റ്സ് (യൂനിസ് കെന്നഡി ശ്രീവർ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ചൈൽഡ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ഹ്യൂമൻ ഡെവലപ്മെൻറിൽ നിന്ന്). /***Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents*** (from *Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development) https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

3) ഹെല്പിങ് കിഡ്സ് ഡ്യൂറിങ് ക്രിസിസ് (അമേരിക്കൻ സ്കൂൾ കൗൺസിലർ അസോസിയേഷനിൽ നിന്ന്). /***Helping kids during crisis*** (from American School Counselor Association) https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis

4) റെസ്പോണ്ടിങ് ടു എ ക്രിസിസ് (ലോസ് ഏഞ്ചൽസിലെ കാലിഫോർണിയ സർവകലാശാലയിലെ സ്കൂൾ മാനസികാരോഗ്യ പദ്ധതിയിൽ നിന്ന്)/ ***Responding to a crisis*** (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles) http://smhp.psych.ucla.edu

5) അജ് റിലേറ്റഡ് റീക്ഷൻസ് ടു എ ട്രുമാറ്റിക് എവെന്റ് (നാഷണൽ ചൈൽഡ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് നെറ്റ്‌വർക്കിൽ നിന്ന്)/ ***Age–related reactions to a traumatic event*** (from The National Child Traumatic Stress Network) http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

6) സ്കൂൾ സേഫ്റ്റി ആൻഡ് ക്രിസിസ് (നാഷണൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സ്കൂൾ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളിൽ നിന്ന്)/ ***School safety and crisis*** (from National Association of School Psychologists) https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis

7) ദി ചൈൽഡ് സുരവിവർ ഓഫ് ട്രമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് /***The child survivor of traumatic stress*** http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html

8) കോപ്പിങ് വിത്ത് ഇമോഷൻസ് ആഫ്റ്റർ എ ഡിസാസ്റ്റർ /***Coping with emotions after a disaster*** http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx

വീഡിയോകൾ

1) ഹെല്പിങ് ചിൽഡ്രൻ കോപ്പ വിത്ത് ക്രിസിസ്സി റ്ആഷൻസ് (സ്കൂൾ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ ടെഡ് ഫെയ്ൻബെർഗ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു)/ ***Helping children cope with crisis situations*** (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations). http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/

2) ഹെല്പിങ് യൗട് ചൈൽഡ് കോപ്പ വിത്ത് മീഡിയ കോവേജ് ഓഫ് ഡിസാസ്റ്റെർസ് (മിസോറി സർവകലാശാലയിലെ ദുരന്ത, കമ്മ്യൂണിറ്റി പ്രതിസന്ധി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന്)/ ***Helping your child cope with media coverage of disasters*** (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri) . https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ

3) ഹെല്പിങ് ചിൽഡ്രൻ കോപ്പ് വിത്ത് എ നാച്ചുറൽ ഡിസാസ്റ്റർ (ഡോ. റയാൻ ഡെന്നി, ലൈസൻസുള്ള മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ, പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളെ നേരിടാൻ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നുറുങ്ങുകൾ നൽകുന്നു/ ***Helping children cope with a natural disaster*** (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters). https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw

4) ടാല്കിങ് ടു യുവർ കിഡ്സ് എബൌട്ട് ഡിസാസ്റ്റെർസ്, ഡെത്ത്, ദയിങ് ആൻഡ് ട്രാജിക് ന്യൂസ്. (സിയാറ്റിൽ ചിൽഡ്രൻസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ സൈക്യാട്രിക് എമർജൻസി സർവീസസ് ഡയറക്ടർ ഡോ ബോൺ ഹിൽട്)/ ***Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News*** (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital). https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs

ഉപസംഹാരം

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ വിശ്രമിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഈ രീതികളിൽ പലതും പരീക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ആത്മവിശ്വാസം തോന്നുന്നവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ആദ്യം ശ്രമിക്കുക. എന്നാൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്ന് ഓർക്കുക: നിങ്ങൾ ആദ്യം സ്വയം വിശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ പുസ്തകം വായിച്ച് അതിൽ നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരീക്ഷിച്ചതിന് ശേഷം, നിങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഇപ്പോഴും വളരെ സമ്മർദ്ദത്തിലാണെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു യോഗ്യതയുള്ള മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശക്തമായി ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

രചയിതാക്കളെക്കുറിച്ച്

ഡോ. വലേരി അപ്പൽട്ടൺ

ഡോ. ആപ്പിൾട്ടൺ സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് വിദ്യാഭ്യാസ മനശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു എ.ഡ്ഡി നേടി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ

സർവകലാശാലയിലെ ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി ഡവലപ്മെന്റ് കമ്മ്യൂണിറ്റി കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ആദ്യത്തെ ഡോക്ടറൽ ഇന്റേണുകളിൽ ഒരാളാണ്. ഡോ. ആപ്പിൾടൺ വാഷിംഗ്ടണിലെ ചെന്നിയിലെ വാഷിംഗ്ടൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ പ്രൊഫസറും ഡീനുമായിരുന്നു. അവിടെ ആർട്ട് തെറാപ്പി പഠിപ്പിച്ചു. അവരുടെ അദ്വിതീയ അദ്ധ്യാപന ശൈലിയെ പ്രശംസിച്ച മറ്റ് നിരവധി ആർട്ട് തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾക്ക് അവർ ഒരു ഉപദേഷ്ടാവായിരുന്നു. അവരുടെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു. 'അവെന്യൂസ് ഓഫ് ഹോപ്പ്: ആർട്ട് തെറാപ്പി ആൻഡ് ദി റെസൊല്യൂഷൻ ഓഫ് ട്രൗമാ'(Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma), 'ആൻ ആർട്ട് തെറാപ്പി പ്രോട്ടോകോൾ ഫോർ ദി മെഡിക്കൽ ട്രൗമാ സെറ്റിങ്'(An art therapy protocol for the medical trauma setting), ടീം ബിൽഡിംഗ് ഇൻ എഡ്യൂക്കേഷണൽ സെറ്റിംഗ്സ്' (Team building in educational settings) , സ്കൂൾ ക്രിസിസ് ഇന്റർനേഷൻ: ബിൽഡിംഗ് എഫക്റ്റീവ് ക്രിസിസ് മാനേജ്മന്റ് ടീൻസ്' (School crisis intervention: Building effective crisis management teams) , യൂസിങ് ആർട്ട് ഇൻ ഗ്രൂപ്പ് കൗൺസിലിംഗ് വിത്ത് നേറ്റീവ് അമേരിക്കൻ യൂത്ത്' (Using art in group counselling with Native American youth). 2005-ൽ അവർ അന്തരിച്ചു. ഡിസാസ്റ്റർഷോക്കിനുള്ള (Disaster shock: How to cope with emotional stress of a major disaster) അതുല്യമായ ആർട്ട് തെറാപ്പി സംഭാവനയ്ക്ക് ഡോ. ആപ്പിൾടണിനോട് ഞങ്ങൾ നന്ദിയുള്ളവരാണ്.

ഡോ. ബ്രയാൻ ജെറാർഡ്

ഓസ്ട്രേലിയയിലെ സിഡ്നിയിലെ ന്യൂ സൗത്ത് വെയിൽസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും സോഷ്യോളജിയിൽ പിഎച്ച്ഡിയും ടൊറന്റോ സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജിയിൽ പിഎച്ച്ഡിയും കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുള്ള ഡോ. ജെറാർഡ് സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ എമെറിറ്റസ് ഫാക്കൽറ്റി അംഗമാണ്. അവിടെ മാസ്റ്റേഴ്സ് എംഎഫ്ടി (MFT) പ്രോഗ്രാം വികസിപ്പിക്കുകയും 14 വർഷം എംഎഫ്ടി കോർഡിനേറ്ററായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഓറിയന്റേഷൻ കുടുംബ സംവിധാനങ്ങളുടെയും (family systems) പ്രശ്നപരിഹാര (problem-solving) സമീപനങ്ങളുടെയും സമന്വയത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. പരിചയസമ്പന്നനായ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററായ അദ്ദേഹം മൂന്ന് തവണ യുഎസ്എഫ് കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ ചെയർമാൻ ആയി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിലവിൽ, സാൻഫ്രാൻസിസ്കോ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഫോർ ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി ഡവലപ്മെൻറ് ബോർഡ് അംഗമാണ്. ഡോ. ജെറാർഡ് സഹകരിച്ച് സ്ഥാപിച്ച ഈ കേന്ദ്രം യുഎസ്എയിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ സ്കൂൾ അധിഷ്ഠിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ് പ്രോഗ്രാം വർഷങ്ങളായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. 70 ലധികം ബേ ഏരിയ സ്കൂളുകളിലായി (Bay-area schools) 20,000 ത്തിലധികം കുട്ടികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ മിഷൻ സാധ്യമായ പ്രോഗ്രാം സേവനം നൽകി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ സ്കൂൾ-ബേസ്ഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ് ആൻഡ് സിമ്പോസിയം ചെയർമാനും സ്കൂൾ അധിഷ്ഠിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗിലെ ഓക്സ്ഫോർഡ് സിമ്പോസിയത്തിന്റെ സിമ്പോസിയം ഡയറക്ടറുമാണ് ഡോ. ജെറാർഡ്. നിലവിൽ, കാലിഫോർണിയയിലെ ബെർക്ക്‌ലിയിലെ വെസ്റ്റേൺ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ സോഷ്യൽ റിസർച്ചിൽ ചീഫ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഓഫീസറും കോർ ഫാക്കൽറ്റി അംഗവുമാണ്. സ്കൂൾ അധിഷ്ഠിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ്: ഒരു ഇന്റർ ഡിസിപ്ലിനറി

പ്രാക്ടീഷണേഴ്സ് ഗൈഡ് (റൂട്ട്ലെഡ്ജ്, 2019) (School-based family counselling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide) എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ സീനിയർ എഡിറ്ററാണ് അദ്ദേഹം. ഭാര്യ ഒലിവിനൊപ്പം ബ്രയാൻ ഫ്ലോറിഡയിൽ താമസിക്കുന്നു.

ഡോ. സുസെയ്ൻ ഗിറാഡോ

കാലിഫോർണിയ പസഫിക് മെഡിക്കൽ സെന്ററിലെ കൽമാനോവിറ്റ്സ് ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്റർ പീഡിയാട്രിക്സ് ക്ലിനിക്കൽ ഡയറക്ടറാണ് സുസെയ്ൻ ഗിറാഡോ. കുട്ടികൾ, കൗമാരക്കാർ, ചെറുപ്പക്കാർ, കുടുംബങ്ങൾ എന്നിവരോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റാണ് ഡോ. ഗിറാഡോ. 25 വർഷത്തിലേറെയായി മെഡിക്കൽ സെന്ററിന്റെ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമുകളിൽ സജീവമാണ്. കൂടാതെ, സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോയിലെ ചിൽഡ്രൻ ആന്റ് ഫാമിലി കമ്മീഷനിൽ 12 വർഷം സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു, നിലവിൽ സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ ഹെൽത്ത് കമ്മീഷൻ അംഗമാണ്. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ ഹെൽത്ത് പ്രൊഫഷണലുകളുടെ ഉപദേശക സമിതിയിൽ അക്കാദമിയുടെ ട്രസ്റ്റിയാണ്. ഡോ. ഗിരാഡോ ഹാമിൽട്ടൺ ഫാമിലി സെന്റർ, ഹോം എവേ ഫ്രം ഹോംലെസ്സ്നെസ്, കാത്തലിക് ചാരിറ്റീസ്, കോൾമാൻ അഡ്വക്കേറ്റ്സ് തുടങ്ങി നിരവധി ലാഭേച്ഛയില്ലാത്ത ബോർഡുകളിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോ. ഗിരാഡോ ഹാമിൽട്ടൺ ഫാമിലി സെന്റർ, ഹോം എവേ ഫ്രം ഹോംലെസ്സ്നെസ്, കാത്തലിക് ചാരിറ്റീസ്, കോൾമാൻ അഡ്വക്കേറ്റ്സ് തുടങ്ങി നിരവധി ലാഭേച്ഛയില്ലാത്ത ബോർഡുകളിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, ശിശു വികസനം, മാനസിക / പെരുമാറ്റ ആരോഗ്യം എന്നീ മേഖലകളിലെ ഗവേഷണങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു. ബാങ്ക് ഓഫ് അമേരിക്ക ലോക്കൽ ഹീറോസ് അവാർഡ് (Bank of America Local Heroes Award), കാലിഫോർണിയ പസഫിക് മെഡിക്കൽ സെന്ററിന്റെ പ്രസിഡന്റുമാരുടെ അവാർഡ് (The California Pacific Medical Center's Presidents Award), സംസ്ഥാന നിയമസഭ 12-ാമത് അസംബ്ലി ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് വുമൺ ഓഫ് ദ ഇയർ അവാർഡ് (State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year Award) എന്നീ അംഗീകാരങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോ. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കൻ സ്വദേശിയായ സുസെയ്ൻ ഭർത്താവിനൊപ്പം നഗരത്തിൽ താമസിക്കുന്നു.

ഡോ. എമിലി എസ് ഗിരാൾട്ട്

ഡോ. ഗിരാൾട്ടിന് സ്റ്റാൻഫോർഡ് സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പിഎച്ച്ഡി (Ph.D. in Education) കരസ്ഥമാക്കി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ എമെറിറ്റ ഫാക്കൽറ്റി അംഗമാണ്. ഗ്രൂപ്പ് കൗൺസിലിംഗ്, ഫാമിലി തെറാപ്പി, പേഴ്സണാലിറ്റി, മാരിറ്റൽ, ഫാമിലി തെറാപ്പി ഫീൽഡ് വർക്ക് എന്നിവയിൽ കോഴ്സുകൾ പഠിപ്പിച്ചു. കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജി വിഭാഗം വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഡോ. ജിറാൾട്ട് പ്രധാന പങ്കുവഹിച്ചു. **ഇദ്ദേഹം നേതൃത്വം നൽകിയ** കാലിഫോർണിയയിലെ പാലോ ആൾട്ടോയിലെ ആദ്യത്തെ ഓഫ്-കാമ്പസ് വൈവാഹിക, കുടുംബ തെറാപ്പി പ്രോഗ്രാം (marital and family therapy) മറ്റ് 4 യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കാമ്പസ് പ്രോഗ്രാമുകൾക്ക് മാതൃകയായി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയുടെ ശിശു, കുടുംബ വികസന കേന്ദ്രത്തിന്റെ സഹസ്ഥാപകയും ആയിരുന്നു. യുഎസ്എയിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഏറ്റവും

വലിയ സ്കൂൾ അധിഷ്ഠിത ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ് പ്രോഗ്രാം വർഷങ്ങളായി കേന്ദ്രം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. 70 ലധികം ബേ ഏരിയ സ്കൂളുകളിലായി 20,000 ത്തിലധികം കുട്ടികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ മിഷൻ സാധ്യമായ പ്രോഗ്രാം സേവനം നൽകി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ സ്കൂൾ ബേസ്ഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗിന്റെ സ്ഥാപകാംഗമായിരുന്നു ഡോ. ഗിരാൾട്ട്; സ്കൂൾ ബേസ്ഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗിൽ ഓക്സ്ഫോർഡ് സിമ്പോസിയം വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിച്ചു. അവരുടെ സഹ-രചയിതാവ് ലേഖനം "റിസോഴ്സ് പേർസണൽ വർക്ക്ഷോപ്പ്: എ ടീം അപ്രോച്ച് ടു എഡ്യൂക്കേഷണൽ ചേഞ്ച്" (Resource Personnel Workshops: A team Approach to Educational Change) സോഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ജേണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ഡോ. ഗിരാൾട്ടിന്റെ ഗവേഷണ താൽപ്പര്യങ്ങൾ സ്കൂൾ അധിഷ്ഠിത കുടുംബ കൗൺസിലിംഗ് (school-based family counselling), പ്രതിഫലന അധ്യാപനം (reflective teaching), സൈക്കോളജിക്കൽ ടൈപ്പ് (psychological types (മിയേഴ്സ്-ബ്രിഗ്സ് ടൈപ്പ് ഇൻഡിക്കേറ്റർ-Myers-Brigg Type Indicator) എന്നിവയിലാണ്.

ഡോ സ്യൂ ലിൻവില്ലെ ഷാഫർ

സ്യൂ ലിൻവില്ലെ ഷാഫറിന് ഒരു എഡി. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജിയിൽ എഡ്.ടി കരസ്ഥമാക്കി. 1989 മുതൽ 2018 വരെ കൗൺസിലിംഗ് സൈക്കോളജിയിലെ ഗ്രാജ്വേറ്റ് പ്രോഗ്രാമിൽ സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ സർവകലാശാലയിലെ അഡ്ജങ്ക്റ്റ് ഫാക്കൽറ്റി അംഗമായി പഠിപ്പിച്ചു. 1990 മുതൽ 2005 വരെ മിഡ്-പെനിൻസുല പാത്ത്വേ ഹോസ്പിസിന്റെ കൺസൾട്ടന്റ്, ബ്രീവ്മെന്റ് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റായി സ്യൂ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. കൂടാതെ ബേ ഏരിയയിലെ ആശുപത്രികൾക്കും നഴ്സിംഗ് സ്റ്റാഫുകൾക്കും സേവനത്തിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നു. കാലിഫോർണിയയിലെ പാലോ ആൾട്ടോയിലെ കൗൺസിലിംഗ് ഏജൻസിയായ കാരയിൽ 2006 മുതൽ സ്യൂ ഒരു കൺസൾട്ടന്റും ക്ലിനിക്കൽ സ്റ്റാഫ് അംഗവുമായി. 2006 മുതൽ 2020 വരെ അവർ ഏജൻസിയുടെ ക്ലിനിക്കൽ സർവീസസ് ഡയറക്ടറായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. 2011 നും 2016 നും ഇടയിൽ സ്യൂ അഡ്വാൻസ്ഡ് ക്രിട്ടിക്കൽ ഇൻസിഡന്റ് സ്ട്രെസ് മാനേജ്മെന്റ് ടീം ബേ ഏരിയയിൽ (സിഐഎസ്എം) പങ്കെടുത്തു, സ്കൂളുകൾ, ഏജൻസികൾ, ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെ വിവിധ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ സംവാദങ്ങൾക്കും പ്രതിസന്ധി ഇടപെടലുകൾക്കും സഹായിച്ചു. 30 വർഷമായി സ്യൂ കാലിഫോർണിയയിലെ മെൻലോ പാർക്കിൽ ഒരു ക്ലിനിക്കൽ സ്വകാര്യ പരിശീലനം നടത്തുന്നു. അവർ നിലവിൽ ചെറുപ്പക്കാർ, കുടുംബങ്ങൾ എന്നിവരോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുന്നു, ഒപ്പം യുവ വിധവകൾക്കുമായി ഗ്രൂപ്പുകൾ, അമ്മയുടെ നഷ്ടം അനുഭവിക്കുന്ന പെൺമക്കൾ, ആഘാതം, സങ്കീർണ്ണമായ നഷ്ടം എന്നിവയെത്തുടർന്ന് രോഗശാന്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് സൗകര്യമൊരുക്കുന്നു.

ഡിസാസ്റ്റർഷോക്ക്: ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തിന്റെ വൈകാരിക സമ്മർദ്ദത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം- നെ കുറിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് ഫീഡ്ബാക്ക് നൽകാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല. ഡോ. ബ്രയാൻ ജെറാർഡിന് gerrardb@usfca.edu എന്ന വിലാസത്തിൽ ഒരു ഇ-മെയിൽ അയക്കാവുന്നതാണ്. പുസ്തകത്തിലെ

ഏതൊക്കെ സമീപനങ്ങളാണ് നിങ്ങളെയോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെയോ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സഹായിച്ചതെന്ന് ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കാനാകും.

Biodata

Jojo Chacko Eapen is a full-time Ph.D. Scholar under the supervision of Dr. Jeyavel Sundaramoorthy at the Department of Psychology, Central University of Karnataka. He completed his MSc in Psychology from Central University of Karnataka and BSc from Kuriakose Elias College, Mannanam. Along with the clinical exposure, he has 2 years of teaching experience in both UG and PG levels. His research interests include the areas of health and clinical psychology

Aleena Maria Sunny is a Ph.D. Scholar of Department of Applied Psychology, Pondicherry University (A Central University) under the supervision of Prof. Sibnath Deb (on leave). She completed M.A. in Applied Psychology (with specialisation in Clinical Psychology) from Tata Institute of Social Sciences and B.A. in Psychology Honours from Christ University, Bangalore. She has co-authored three books titled “Community Psychology: Theories and Applications” (Sage, In press), “Disadvantaged Children in India: Empirical Evidence, Policies and Actions” Springer Nature Singapore and “Childhood to Adolescence: Issues and Concerns” (Pearson) with Prof. Sibnath Deb. She has one-year teaching experience in UG and PG level Psychology. Her research interests include, social psychology, child development and gender minority.

Anuja Mary Thomas is working full time as Project Co-ordinator at Voluntary Organization for Social Justice and Rural Development (VOSARD), Kumily, Idukki District. She is currently working on a project titled “Enhancing quality of life of senior citizens to meet the emerging challenges of old age through Community Based Rehabilitation Strategy in Kattappana Region of Idukki District, Kerala, India”. She is specialised in using Expressive Arts Therapy, from Indian Institute of Psychodrama & WCC, Chennai. She completed her M.Sc. Applied Psychology from Womens Christian College, Chennai and B. Sc Psychology from Kuriakose Elias College, Mannanam, Kottayam. She has one-year teaching experience in UG and PG level in Psychology.

Reva Maria George is a former faculty at Department of Psychology (Self-Financing) Kuriakose Elias College, Mannanam, Kumily. She did M.Sc. Applied Psychology from Central University of Karnataka and Bachelors from Kuriakose Elias College Mannanam, Kottayam, Kerala.

ദുരന്താഘാതം:

ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തിന്റെ വൈകാരിക സമ്മർദത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാം

Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D.,
Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraudo, Ed.D., and
Sue Linville Shaffer, Ed.D.

9 781952 741258

ISBN: 978-1-952741-25-8