

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾಲೋಚನೆ



ಆಯೋಜನೆ:

ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಡ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ (CWC) & ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್, ಲಾ & ಪಾಲಿಸಿ (CMHLP)

ದಿನಾಂಕ: 24ನೇ ಜೂನ್, 2023

ಸ್ಥಳ: ಇಂಡಿಯನ್ ಸೋಶಿಯಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ (ISI), ಬೆನ್ಸನ್ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:



<https://www.concernedforworkingchildren.org/>



<https://cmhlp.org/>



ವರದಿ:

ಸುರೇಶ್ ಎಸ್. ಗೌಡ, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಡ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್

ಸಹಕಾರ

ಕವಿತಾ ರತ್ನ, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಡ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್

ದೀಪ್ತಿ ಕೊಲಾಸೋ, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಡ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್

ರಾಜೀವ್ ಬಿ. ಆರ್, ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್

ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ

ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಅನುಭವಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅವಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಹಲವಾರು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ವಾಸ್ತವಗಳ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳು: ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಸ್ಕೋಪಿಂಗ್ ವಿಮರ್ಶೆ' 'ಭಾರತವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ... ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಿಶೋರ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ) ಸಹ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವಿದೆ, ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕೋವಿಡ್ -19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ನಂತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ.'

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೋವಿಡ್ -19ರ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಡುವೆ: ಕ್ಷೀಪ್ರ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆಯು ಹೇಳುವಂತೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪುರಾವೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತುರ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ & ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್, ಲಾ & ಪಾಲಿಸಿ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಸಭೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮತ್ತು ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು

- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮುದಾಯಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
- ಬಡತನ, ತಾರತಮ್ಯ, ಹಿಂಸೆ, ಅಧಿಕ ಅಭದ್ರತೆ, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವ/ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ
- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳಿಗೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಆರೈಕೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆರೈಕೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು.
- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು

- ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸ್ನೇಹಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು.



ಬೆಂಗಳೂರು, ಉಡುಪಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ವಿಜಯನಗರ,
ಧಾರವಾಡ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಮತ್ತು ಕಲ್ಬುರ್ಗಿ



12 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 22 ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು
ಹದಿಹರೆಯದವರು



ಒಟ್ಟು 18 ಸಂಸ್ಥೆಗಳ 69 ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು



ರಾಜ್ಯ (ಮಾನಸಿಕ) ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು,
DWCD, NIMHANS

ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು

ಮಕ್ಕಳು, ನಿಮಾನ್ಸ್ (NIMHANS)ನ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು; ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಸಂಘಟನೆಗಳಾದ ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ (ಸಿಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿ), ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಲಾ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಿ(CMHLP), ಚೈಲ್ಡ್ ರೈಟ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್(CRT), ಜಾಗೃತಿ, ಎಪಿಡಿ, ಸೊಲಿಡಾರಿಟಿ ಫೌಂಡೇಶನ್, ನಳಂದ ವೇ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಹಕ್ಕೊತ್ತಾಯ ಅಂದೋಲನ, ಜಿಸಿಐ, ಎನ್‌ಫೋಲ್ಟ್, GPHA, ಬೊಸ್ಕೋ, ಬಿ.ಆರ್.ಸಿ, ಸ್ವರ್ಶ, ಸಂವಾದ, ಡಾನ್ ಬೋಸ್ಕೋ, ಕಿಡ್ಸ್ ಧಾರವಾಡ, ಅಜೀಮ್ ಪ್ರೇಮ್ ಜಿ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಐಎಲ್‌ಪಿ, ವಿಹಾನ್, ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿ, ರೈನ್‌ಬೋ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಅಪ್ಪಾ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮಕ್ಕಳೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಮಿತ್ರರು, ದುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಘಟನೆಯಾದ ಭೀಮ ಸಂಘದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಸಂಘದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಸಿಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಜ್ಯ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಯವರಾದ ಡಾ. ರಜನಿ ಪಿ. ರವರು, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕ (ಸಾರಾ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್) ದ ಅರುಂಧತಿ ಟಿ. ಎಸ್ ರವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ

ಇಡೀ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು 'ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು - ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ', ಎನ್ನುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಮಾವೇಶದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡೀ ಸಮಾಲೋಚನೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಮುಖ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಸಲಹೆಗಳು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಾತಾವರಣ ಒದಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸೌಕರ್ಯಕಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗಿ ವಯಸ್ಕರು ಅವರಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಕರ್ಯಕಾರಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತೀವ್ರ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು.



ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು, ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಆಡುವಂತಹ ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದುದ್ದಕ್ಕೂ ತೀರ ಸಹಜವಾಗಿ, ಘನತೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು/ಅವರ ಭಾವಚಿತ್ರ, ವಿಡಿಯೋ, ರೆಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲಿಖಿತ ಸಮ್ಮತಿ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು.

ಸಂಯೋಜನೆ:

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಲು ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇಡೀ ಸಮಾಲೋಚನೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ, ಗೊಂದಲ, ಆತಂಕ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಭೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಳವಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷಾಂತರದ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳು, ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು, ಮಾತುಕತೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳೇ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಗಳ ವಿಷಯ ಮಂಡನೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪೂರಕವಾದ ಇತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಂತರದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರು ಸೇರಿಸುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ, ಹಲವು ವಿಭಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ, ವಿವಿಧ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದವರಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತ, ನಲಿಯುತ್ತ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಾಗೋಣ ಎನ್ನುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ 'ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಹಲವು ಬಣ್ಣದ ಹಕ್ಕಿಗಳು' ಎನ್ನುವ ಹಾಡನ್ನು ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಿ ಖುಷಿಪಟ್ಟರು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ 6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಎದುರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಬಲೂನುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಬಂದು ಬಲೂನ್ ಉದಿ ದಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ, ಬಲೂನಿನ ಮಾಲೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಬೇಗ ಎಲ್ಲಾ ಬಲೂನನ್ನೂ ಉದಿ ದಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಲೂನಿನ ಮಾಲೆ ಮಾಡಿದ ಗುಂಪನ್ನು ವಿಜಯಶಾಲಿ ಗುಂಪೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನವರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತೆ ಇತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯನುಗುಣವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಗೆಲುವಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದು ಗುರುತಿಸುವಂತಹ ಅಂಶವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಬಲೂನ್ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಬಲೂನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದಾಗ ಅದು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದು, ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ತುಂಬಿದಾಗ ಹೊಡೆದು ಹೋಗುವುದು, ಆದರೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟನ್ನೇ ತುಂಬಿದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತನ್ನ ನೈಜತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಯಾವುದೋ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡ/ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಮತೋಲನವೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು, ಸುಂದರವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಬಲೂನಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅನುಭವಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ/ಮಾತುಕತೆ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಾತುಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಅವರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅವರ ಪರಿಚಯ ಅವರ ಕೆಲಸ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು.

<p>ಮಾತನಾಡಿದವರು: ವರುಣ್, ಕುಂದಾಪುರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಂಘ ತಲ್ಲೂರು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.</p>	<p>ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದವರು: ಕೃಪಾ ಎಂ.ಎಂ., ಸಂಯೋಜಕರು, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್</p>
--	---

ಕುಂದಾಪುರ ಮೂಲದವರಾದ ವರುಣ್ ರವರು ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ತುಂಬಾ ಖುಷಿ ಪಟ್ಟರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಮುಂದುವರೆದು ಅವರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಗಲಾಟೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವರ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ, ಸರ್ಕಾರ ಮದ್ಯವನ್ನು ನಿಷೇಧ ಮಾಡಿದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಕುಡಿತದಿಂದ ಹಲವಾರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಆಡುವುದರಿಂದ, ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಹಸಿವೆಯಿರುವಾಗಲೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಿ ಅದನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ ಜೊತೆಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ,



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಿ, ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳುವುದು ಅವರಿಂದ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಬೆಂಬಲ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅವರೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಮಾತನ್ನು ಮುಗಿಸಿದರು.

ಮಾತನಾಡಿದವರು: ಅರ್ಬಿಯ ಬಾನು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂಸ್ಥೆ.
ಕಾನೂನು ಪದವಿ ವ್ಯಾಸಂಗ

ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದವರು: ಕವಿತಾ ರತ್ನ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್
ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್

ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದವರು, 'ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?' ಎಂದಾಗ, ಅರ್ಬಿಯಾ ಬಾನುವವರು ತಾವು ಇರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 250 ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಕಷ್ಟಗಳಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದರು. ಮುಂದುವರೆದು, 'ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಪರಸ್ಪರರ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಂದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಂತವರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಭವದಿಂದ ಇತರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬಂದ' ಎಂದರು.



ಇವರು ಸುಮಾರು 12-13 ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 20 ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸುಮಾರು 250 ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 35 ಮಕ್ಕಳ ತಂಡವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೋರ್ ಕಮಿಟಿ ಅಂತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಅಡುಗೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಬಂದವರು. ಕೆಲವರು ಏಕ ಪೋಷಕರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಇಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ

ನಮ್ಮ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಗತ್ಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಬರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

“ದೊಡ್ಡವರು/ವಯಸ್ಕರು ಎಷ್ಟೇ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನನ್ನದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಯಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಕು”.

- ಅರ್ಬಿಯಾ ಬಾನು

ಮಾತನಾಡಿದವರು: ಮಾಲಶ್ರೀ, ಕಲಬುರ್ಗಿ, ಎ.ಪಿ.ಡಿ. ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ

ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದವರು: ಕವಿತಾ ರತ್ನ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್

ಮಾಲಾಶ್ರೀಯವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಕುರಿತು ಮಾತನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಕೂಡ. ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಹಾಗೂ ಅವಮಾನ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತವರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಬಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಉದಿದಾಗ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಉದಿದಾಗ ಒಡೆದು ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಉದಿದಾಗ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಹಾಗೇ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಯಾವುದೋ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದವರು ಕೇಳಿದಂತೆ, 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿ

ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರಾ? ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ/ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?' ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಮಾಲಾಶ್ರೀಯವರು, 'ಅಂತವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ಕೂರ್ತಿ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ತಂದೆಯು ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇತರ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಮಾಜ ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತದೆ, ಹಂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ಇದನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೂ ಉಳಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮನೋಭಾವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಷಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.



ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಭಾವ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಅವರು, 'ಮೊದಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗ ಆಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೋಟಿವೇಶನ್ ಮಾಡುವವರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಎಪಿಡಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದಲೂ ನಾವು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಥೆರಾಪಿ ಹೇಳುವುದು, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರಿಗಿಂತ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ? 'ಇದು ರೀಲಾ ರಿಯಲ್ನು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ ಇದು ರಿಯಲ್ನೇ!' ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೆಯೇ. ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿ ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು'.

'ನಾವು ಕಲಿಯುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವೂ ಎಂದಿಗೂ ನಷ್ಟವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಂದಲೂ ನಾನು ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಸಂತಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಯೋಗ

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಇಬ್ಬರು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗೊಂದಲಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯ ಹಂಚಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ಅಗತ್ಯ

ಮಕ್ಕಳು

‘ಇಂದೇ’ ಪ್ರಜೆಗಳು

.....

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು

.....

<ul style="list-style-type: none"> • ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 1098 • ಟೆಲಿ ಮಾನಸ್: 1-800-891-4416 • ಐ ಕಾಲ್ - ಟಿಸ್: 022-25521111 • ಆಸರೆ : +91 98204 66726 • ಪೋಲಿಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 112 • ಸಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 8105247409 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸ್ನೇಹ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 044-24640050, 044-24640060 • ಕಿರಣ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 18005990019 • ಮೇರಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಲೈನ್: 6363176363 (ಆನ್ಲೈನ್ ಶೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ)
--	--

ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮಾತುಕತೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಜ್ಯ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಯವರಾದ ಡಾ. ರಜನಿ ಪಿ. ರವರು, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರಾಜ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಧನಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಜನರು ನೋಡುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಾವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಸರ್ಕಾರದ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತಾಗಿದ್ದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಸಂತೋಷ, ಉತ್ತರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

- ಅರುಂಧತಿ ಟಿ.ಎಸ್.

ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕದ (ಸಾರಾ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್) ಅರುಂಧತಿ .ಟಿ. ಎಸ್ ರವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸರ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾ, ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಅಂತಹ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಾಕಲೆಟ್ ನೀಡುತ್ತ, ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿತ್ತು. ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ

ಬಾಕಲೇಟ್ ನೀಡಿದರು. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲುಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡಿದರು.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು (ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು, ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು)

- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಮಾತುಕತೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ, ಸಮುದಾಯ, ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶ (ಅರೇನಾ)ಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರನ್ನು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಣ್ಣದ ರಿಬ್ಬನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಸೌಕರ್ಯಕಾರರನ್ನು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ವರದಿಗಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಕೂಡ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿವಿಧ ಅರೇನಾಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು (ಕೆಲವು ಖಾಲಿಯಿರುವುದು- ಗುರುತಿಸಿದ ಅರೇನಾದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಆಯಾ ಗುಂಪುಗಳು ಅದರ ಮೇಲೆಯೂ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು) ಮತ್ತು ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಶೀಟ್ ಮತ್ತು ಪೆನ್‌ಗಳು, ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಅರೇನಾಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಬಹುದಾದ ಎಷ್ಟನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪಿಗೂ ಇದನ್ನೇ ಅನ್ವಯ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.
- ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ವಿಷಯಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನೂ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳೇ ಮಾಡಿದರು. ವಯಸ್ಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪುನಃ ಹೇಳದಂತೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದೇ ವಿಷಯ ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೈ ಎತ್ತಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬರದಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.
- ಹೀಗೆ ಆಯಾಯ ಗುಂಪುಗಳು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅರೇನಾಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಯಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದರು. ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೆಯೂ ಕೂಡ ಮೊದಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಉಳಿದಂತೆ ಮತ್ತೆಲ್ಲವೂ ಆರಂಭದ ಸೂಚನೆಯನುಸಾರ ನಡೆಯಿತು.

ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆವರಣ/ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು, ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸ್ಸು (ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು) ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:



ಶಾಲೆ		
ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು		ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು
<ul style="list-style-type: none"> • ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ ಅವರ ಬಳಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಬೇಸರವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು • ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ • ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು • ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಆಟ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಯೋಗ, ಕರಾಟೆ, ನೃತ್ಯ • ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ತರಗತಿಗಳಿರುವುದು, • ಶಾಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು • ಅರ್ಥ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವುದು, ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು • ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ- ಊಟ, ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. • ಪ್ರವಾಸ ಇರುತ್ತದೆ • ನಮಗೆ ಹೊಗಳುವುದು • ನಮಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ನೀಡಿದಾಗ • ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದಾಗ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣ - ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡುವುದು, ಅರ್ಥ ಆಗದೇ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಅರ್ಥವಾಗದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಬೈಯುವುದು, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಕೊಡದೇ ಇರುವುದು, • ಬೇಧ-ಭಾವದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, • ಸುಸಜ್ಜಿತ ಶೌಚಾಲಯದ ಕೊರತೆ • ಶಿಕ್ಷಕರ ದಂಡನೆ, ಬೈಯುವುದು, ಸಭ್ಯತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ತಪ್ಪು ಮಾಡದೇ ಇರುವಾಗಲೂ, ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರ ಹತ್ತಿರ ದೂರು ನೀಡುವುದು, ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶಾಲೆ ರಜೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮರುದಿನ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. • ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಗೊಂದಲ - ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು • ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದ ಬೈಯುವುದು, ರೇಗಿಸುವುದು, ಹಿಂಸೆ ನೀಡುವುದು, ಸುಮ್ಮ ಸುಮ್ಮನೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ. • ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತೊಂದರೆ • ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಿಂದ ಊಟ ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> • ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. • ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ವಾತಾವರಣ • ಸ್ನೇಹಿ ಪರಿಸರದ ಸೃಷ್ಟಿ • ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳು. ಸಲಹೆಗಾರರ ಕೋಶವನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು • ಶಾಲಾ ರಜೆಯ ನೀತಿಗಳು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬಾರದು • ಕಡಿಮೆ ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು • ಶಾಲಾ ಬ್ಯಾಗ್‌ನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು, ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು • ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು • ಅವರವರ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ • ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯ- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು • ಸನ್ನಡತೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇರಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು • ಕೌಶಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು, ಅಂಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವವಿರಬೇಕು, ತಾರತಮ್ಯವಿರಬಾರದು • ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ದುರುಪಯೋಗ ನಡೆಯದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು • ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬೇಕು • ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ

<p>ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ</p>		<p>ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ನಾನಾ ಆಟ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು
<p>ಕುಟುಂಬ-ಮನೆ</p>		
<p>ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು</p>	<p>ಖುಷಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು</p>	<p>ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ವೋಷಕರ ಬಳಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು -ಸುಖ ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, • ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಜೊತೆಗಿರುವುದು, ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾನ್ಯತೆ, • ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ತಿಂಡಿ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಡುವುದು • ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದರೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. • ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು, ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು • ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ತಿದ್ದುತ್ತಾರೆ, ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರ ಅನುಭವಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. • ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ - ಪೃತಿ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ಷಣೆ, ವೋಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹಬ್ಬಗಳು, ಮನೋರಂಜನೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಮನೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಹಕಾರ, ಸ್ನೇಹದ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತದೆ. • ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ, ತಮ್ಮ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ತುಂಟಾಟ ಮಾಡುವುದು, 	<ul style="list-style-type: none"> • ಒತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ - ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಕನಸನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು. • ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು, ತಾರತಮ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುವುದು, ತಪ್ಪು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದು, ಲೇಟಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಬೈಯುವುದು. • ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಮರು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು. ಒಂಟಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ • ಅತಿಯಾದ ರಕ್ಷಣೆ, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಇತರ ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಬಡತನ • ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ • ತಾಯಿ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಜಗಳವಾದಾಗ - ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮರ ಜಗಳ, ಅಪ್ಪ ನಮಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ, • ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೋಗುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ, • ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಆಟವಾಡಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕು • ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು • ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು • ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು • ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು • ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಲು ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು • ಕಿರುಕುಳದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ, ವೋಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು • ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು • ವೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು • ವೋಷಕರು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು • ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು

<p>ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಟ್ಟಾಗ,</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರುವುದು, ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂತು ಮಾತನಾಡುವುದು 	<p>ಕೆಟ್ಟವರೆಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹೇಳುವುದು,</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿ ಮೇಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವುದು • ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಲೆಯ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, • ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದ್ದಾಗ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. 	<p>ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು • ಹತ್ತಿರ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು. • ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು
--	--	--

ಸಮುದಾಯ		
ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು	ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು	ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು
<ul style="list-style-type: none"> • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ • ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾದಾಗ ಕೆಲವರು ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯ, ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಾರೆ • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ • ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಸಮುದಾಯದವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ • ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು • ಮದುವೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ • ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ • ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು - ರಕ್ಷಣೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀನಾಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಸಾರಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ • ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣೆಂಬ ತಾರತಮ್ಯ-ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ - ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ • ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದು • ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟಗಳು: ಕುಡಿತ, ಗಾಂಜಾ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆ • ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಧನಿಗೊಡಿಸದೇ ಇರುವುದು • ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಕಾವಲು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು • ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ತರಬೇತಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು • ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳ ಧ್ವನಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡಬೇಕು • ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು • ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳಿಸಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಯುವ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು

<ul style="list-style-type: none"> • ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ 	<p>ಸಮಿತಿಗಳ ಸಭೆಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯದೇ ಇರುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗದೇ ಇರುವುದು • ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಜಾತಿ ತಾರತಮ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದ ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. • ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು
--	--	--

ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು		
ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು	ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು	ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು
<ul style="list-style-type: none"> • ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ನೀತಿಗಳು • ಮಕ್ಕಳ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು • ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು • ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮುಕ್ತ ಕಛೇರಿ ವಾತಾವರಣ • ಸಮುದಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ • ನೌಕರರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ • ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಬೆಂಬಲಿಸಿದರು • ಸಮರ್ಪಕ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ • ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ತುಂಬಿದ ಕಚೇರಿ ಸ್ಥಳ • ಕಚೇರಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸದಿರುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ • ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ • ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ • ವೇತನವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಮಿಕರು • ಮೌಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊರತೆ • ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ • ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳ ಕೊರತೆ • ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳು • ಸ್ಥಿರತೆಯ ಕೊರತೆ • ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ • ವಿಪರೀತ ನಿಯಮಗಳು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸಮುದಾಯ ಕಾಳಜಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಒದಗಿಸಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಅವರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು • ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಣದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನುದಾನ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು • ನಾನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು • ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನೀತಿಗಳು



ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಗಳು, ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನ ನಡೆಯಿತು.

ಪ್ರಸ್ತುತಿ: ಡಾ. ಈಶಾ ಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಡಾ.ಸೌಮ್ಯಶ್ರೀ - ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರವಾದ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ. ಈಶಾ ಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಡಾ.ಸೌಮ್ಯಶ್ರೀ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. 2018 ರಿಂದ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಎಂಬ ಸೇವೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತು ನೀಡಿ, ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ, ಈ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಲ ನ್ಯಾಯ ಮಂಡಳಿಗಳಿಂದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗೊಂಡ ನೂರಾರು ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿನ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಅದರ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಿಸಿದರು.

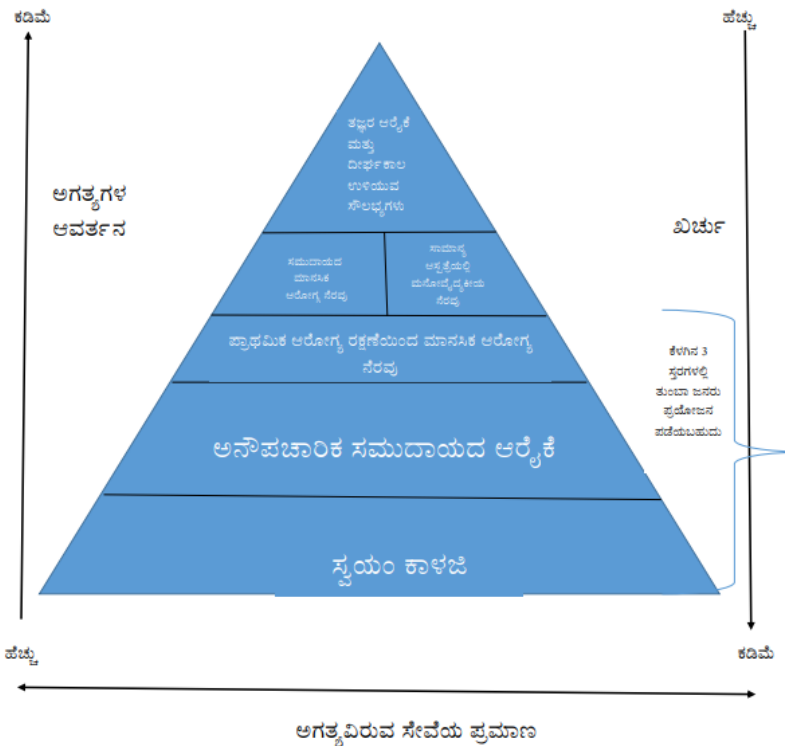
ಪ್ರಸ್ತುತಿ: ಡಾ. ಕೌಸ್ತುಭ್ ಜೋಗ್ ಮತ್ತು ಜಾಸ್ಟೀನ್ ಕಲಾ- ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಲಾ ಅಂಡ್ ಪಾಲಿಸಿ (CMHLP)

ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಲಾ ಅಂಡ್ ಪಾಲಿಸಿ (CMHLP) ಇದರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

1. ಆರೈಕೆಯ ಪಿರಾಮಿಡ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
2. ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಾಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ(ಸ್ವಯಂ) ಆರೈಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ 'ಆತ್ಮೀಯತಾ' ಮಾದರಿ

ಡಾ. ಕೌಸ್ತುಭ್ ಜೋಗ್ ಅವರು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ನೀತಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪುಣೆಯ ಮೂಲದ CMHLPಯನ್ನು ಡಾ. ಕೌಸ್ತುಭ್ ಜೋಗ್ ಅವರು ಕ್ರಿಯಾ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ನೀತಿ ರೂಪಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು,

ಅವರು ಆರೈಕೆಯ ಪಿರಾಮಿಡ್ ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯ ವಲಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲು WHO ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ.



ಆರೈಕೆಯ ಪಿರಾಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರ ತಳಭಾಗವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಕಾರಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯ ಉಪಕ್ರಮಗಳಾಗಿ - ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಮುದಾಯದ ಆರೈಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ - ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆ

ಮತ್ತು ಆತಂಕದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 80% ಜನರಿಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಮುದಾಯ ಆರೈಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಮಾಲಾಶ್ರೀ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ, - ಮಾಲಾಶ್ರೀ ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತೆ, "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ." ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೌಸ್ತುರ್ಬರವರು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಪಿರಮಿಡ್ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ, ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅತೀ ಮೇಲಿನ ಪದರವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತ್ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ 3 ಉನ್ನತ/ಮೇಲಿನ ಸ್ಥರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಆಧಾರಿತ ಆರೈಕೆಯು ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸರಾಸರಿ 10 ರಿಂದ 20% ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ಆಧಾರವು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಮುದಾಯ ಆರೈಕೆ (ICC) ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯವು ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯವು ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಂಡವಾಳ/ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಪದರಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೇಲಿನ 3 ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ವೆಚ್ಚಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಆರೈಕೆಯ ಪಿರಮಿಡ್ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ 'ಆತ್ಮೀಯತಾ'ವನ್ನು ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಸಮುದಾಯ ನೇತೃತ್ವದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು, ಮತ್ತು ಇದು ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಮುದಾಯ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಆತ್ಮೀಯತಾ ಮೂಲಕ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಸಮುದಾಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರಿಹರಿಸಲು - ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಗಳಾಗಿ - ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ

ಹೀಗಾಗಿ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ವೃತ್ತಿಪರ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಗಳು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
3. ಆತ್ಮೀಯತಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅವರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. - ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಲು ಅವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.
4. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರ್ಹತೆಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಫಲಾನುಭವಿಯಾಧಾರಿತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮೀಯತಾ ಮಾದರಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ:

- 1) ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಜನರು, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ, ಸಮುದಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು
- 2) ಇದು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥರದವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು, ಯುವಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನರೊಂದಿಗೂ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬಹುದು

10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಆತ್ಮೀಯತಾವು ಐದು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 45 ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ 650 ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಏರಿತು. ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇರ ನೇರವಾಗಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪಾಲುದಾರರ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 200 ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಹಣಕಾಸಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳು, ನಿಯಮಿತ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರು 4 ರಿಂದ 6 ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ / ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶೇಷ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಜನರು ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ಮಾದರಿಯು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಮುದಾಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು / ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ:

ಇಡೀ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುನ್ನಡೆಸುವಂತೆ ಅವರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ಅವರು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳು, ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸಂಪತ್ತರಿತವಾಗಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.



ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಬಂದು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣ

ಪತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಸರಿನ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ವಿತರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಪಡೆದವರು ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರೂ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಸರು ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೇ ಪರಸ್ಪರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೀಡಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕೆ/ಅನುಭವಗಳು:

- ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನು ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆ.
- ಚಹಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದು ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕಾದರವು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡವಾದರೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯಿತ್ತು.
- ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವರುಣ್ ಎನ್ನುವ ಹುಡುಗ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಲ್ಲಿಯೇ, ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಪ್ಪು-ಸರಿ ನೋಡದೇ ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿತು. ವರುಣ್‌ರವರಿಂದ ತುಂಬಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
- ನಮಗೆ ಬೇಜಾರು ಬರಬಾದೆಂದು ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯ ಆಟ ಆಡಿಸಿರುವುದು, ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದ್ದು ಇಷ್ಟ ಆಯಿತು.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉದ್ಧಾರವಾಗೋದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಸಮಾಜವನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆಯೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಬ್ಬಂಟಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದು, 'ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸದಾ ಇರುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೂ ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿದೆ.
- ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಗೌರವ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ.
- ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಭೆಗೆ ಯಾಕಾದರೂ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನನಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಹಲವಾರು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕು, ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ಭೀಮ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಾಯಿತು, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಇಡೀ ದಿನ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಪಟ್ಟೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ! ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರಿಂದಲೂ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ, ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಪರಿಣಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಭೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಯಾಕೆ ನಡೆಸಿದರು ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9ರಿಂದ ಸಂಜೆ ರವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಡೀ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಮಾಲೋಪ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ದಾರಿ:

ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇಂತಿವೆ:

- “ಚೈಲ್ಡ್ರೆನ್ಸ್ ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ 75 ಜನರು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಟೀಮ್‌ಗಳಿವೆ ಅವರು ಸುಮಾರು 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಯುವಜನರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಲು ಆಗುತ್ತದೆ” - ವೈಶಾಲಿ, ಚಿತ್ರ ಡಾನ್ ಬಾಸ್ಕೋ
- “ನಾವು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ' ಪದ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಈ ಪದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದಲೇ ಹಲವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತುಕತೆಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೇ ಹೊರತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಪದ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು” - ಸಾಕು ಮತ್ತು ಕೃಪಾ, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್
- “ಸ್ನೇಹಿತರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಯೂ ಕೂಡ ನಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗದೇ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರೂ ಕೂಡ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವು ಆದರೆ ಈಗ ಮಾತನಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ನಮಗೂ ಕೂಡ ಸಲಕರಣೆ ಬೇಕು. ನಾವೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ದೊಡ್ಡವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ” - ಜಾಸ್ಮಿನ್, ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಲಾ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಿ
- “ಹಲವಾರು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ, ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೇರಿಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಾನು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಪಡೆದಿದ್ದನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನನಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವವರನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು ಇದರು ನಿರಂತರವಾಗಿರಬೇಕು” - ಅಶೋಕ್, ಕಿಡ್ಸ್ ಧಾರವಾಡ
- “ಯಾಕೆ ಸಮುದಾಯದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು” - ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಜಾಗೃತಿ ಧಾರವಾಡ
- “ಆರೈಕೆಯ ಪಿರಾಮಿಡ್ ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಒಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಹೇಗೆ ತಳಪಾಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಾವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ನಾನು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಬ್ಬರೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ನನಗೆ ಏನು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಒಬ್ಬಳೆ ಇರುವಾಗ ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನಿಸಿದರೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ನನಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸಿತು. ಮೊದಲು ಇದೆಂತಾ ಹುಚ್ಚು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಯಾರೂ ಏನೂ ಹೇಳಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೇ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ” - ಅರ್ಬಿಯಾ ಬಾನು, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂಸ್ಥೆ
- “ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಮಾಡಬೇಕು. ಆತ್ಮೀಯತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ 'ಚಾಂಪಿಯನ್' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ತಯಾರಿರಬೇಕು” - ಕವಿತಾ ರತ್ನ, ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್

ಸಮುದಾಯದೊಳಗೆ ಕಾಳಜಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಿದ ಹಾಡು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾದ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರವಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿತು.

ಉಪಸಂಹಾರ:

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತಾದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಯುವಜನರಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಮೂಲಕ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು, ಕಾಳಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಲು ವೇದಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಕರ್ಯಕಾರಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದಾಗಿತ್ತು. ಸುಸ್ಥಿರ ಸಮುದಾಯಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಬಲವಾಗಿರಲು ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದ ಸರ್ಕಾರದ ಇಲಾಖೆಯವರು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಜನೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮನವೂರ್ತಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ದೂರಗಾಮಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ದಿ ಕನ್ಸರ್ನ್ ಫಾರ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಮತ್ತು ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಲಾ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಯುವ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯಕಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ CSO ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಲಾಖಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ವಿರಳ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

