



# SMART INDIA FOUNDATION

## NOVEMBER 2025

# SMART VOICE



[www.smartindiafoundation.org](http://www.smartindiafoundation.org)

---

# EDITORIAL

---

## Empowering Children, Noticing Their Potential: Building a Better Tomorrow

Every November, as the world observes Children's Day and reflects on the United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC), we are reminded of a profound truth: children are not merely the future—they are the present. They are individuals with rights, voices, dreams, and immense potential. Yet their growth depends heavily on the willingness of adults, communities, and institutions to notice them, to listen to them, and to meaningfully empower their journeys. When we choose to see children not just as dependents but as partners in progress, we lay the true foundation for a compassionate and forward-looking society.

Noticing children is more than acknowledging their presence; it is about recognising their emotions, their struggles, their talents, and their aspirations. Around us are countless young minds who flourish when they feel valued and understood. Empowerment begins with this simple yet profound act of noticing. When children feel seen,

they gain confidence. When their ideas are respected, they learn leadership. When their rights—enshrined in the UNCRC—are upheld, they are free to grow into the full expression of who they are meant to be. In nurturing environments that prioritise dignity and opportunity, children not only succeed individually but elevate the communities around them.

At the heart of this vision lies a collective responsibility. Families, educators, organisations, and governments must unite to create spaces where every child is safe, educated, and encouraged to thrive. This requires intentional investment—emotionally, socially, and structurally. We must champion systems that protect children from harm, bridge inequalities, and nurture wellbeing. It is only through such holistic empowerment that we can truly prepare children to become empathetic, resilient, and capable leaders of tomorrow.

The SMART India Foundation stands firmly rooted in this mission. Guided by its vision of nurturing socially responsible, confident, and capable young citizens, the Foundation works tirelessly to create pathways where wisdom meets action. The SMART Kids Project is a shining example—pairing trained mentors with students to provide guidance, academic support, and emotional encouragement. Through this initiative, children are not only coached for better academic outcomes but are also inspired to believe in themselves, discover their strengths, and aspire toward meaningful futures. It is a living testament to the Foundation's commitment to empowering young minds with intention and heart.

As we celebrate November's spirit of childhood, may we renew our pledge to see every child with compassion, to listen with patience, and to uplift with purpose. The future we dream of—a future of equality, innovation, and humanity—will be shaped by how well we empower the children who walk among us today. Let us continue to invest in them, stand for their rights, and champion their potential. For in empowering children, we empower the world.

**Team SMART India**

---

# **CONTENTS**

---

**Editorial.....02**

**SMART Kids Project.....06**

**Day Observations.....09**

**Articles.....13**

**Community Programme.....18**

**Community Profile.....20**

**SEP.....23**

---

# SMART KIDS

---



---

# **SPOKEN ENGLISH CLASS**

---

The SMART India Foundation successfully conducted a Spoken English class for young participants under its SMART Kids project. This initiative, titled "Speak Without Fear: Building English Confidence," was held on November 08, 2025, at MINERVA College, Alappuzha. The class's core mission was to equip students with the foundational knowledge and confidence essential for effective English communication. The session was led by Mr. Jose Michael (Jose M M), a dedicated trainer who emphasized practical application and hands-on learning over purely theoretical concepts, ensuring a high level of engagement and successful learning for the SMART kids.



---

# CIVIL SERVICE COACHING

---

On November 22, 2025, the SMART India Foundation successfully collaborated with the Civil Service Institute, Pala, to conduct a specialized one-day coaching program titled "INSIGHT" for SMART KIDS. Held at the Karmasadan Pastoral Center, Alappuzha, the entire program was meticulously designed to serve as a powerful catalyst for young participants. Its core objective was to enhance their aspirations, ignite their dreams, and provide a significant boost to their overall motivation. By offering valuable insights and guidance, the "INSIGHT" program aimed to inspire the next generation to pursue their goals with clarity and determination.





---

# DAY OBSERVANCES

---

# NATIONAL EDUCATION DAY

---

## SEMINAR

The SMART India Foundation successfully hosted a virtual seminar on National Education Day on November 11, 2025, at 8 PM. Organized by the foundation's interns, the program centered on key discussions around "Education - The True Strength of a Nation," the monumental contributions of Moulana Abdulkalam Azad to modern education, and a review of contemporary "Modern Education Methods." The seminar paid tribute to India's first Education Minister while underscoring education's critical role in national development and shaping future-ready citizens.



---

# CHILDREN'S DAY

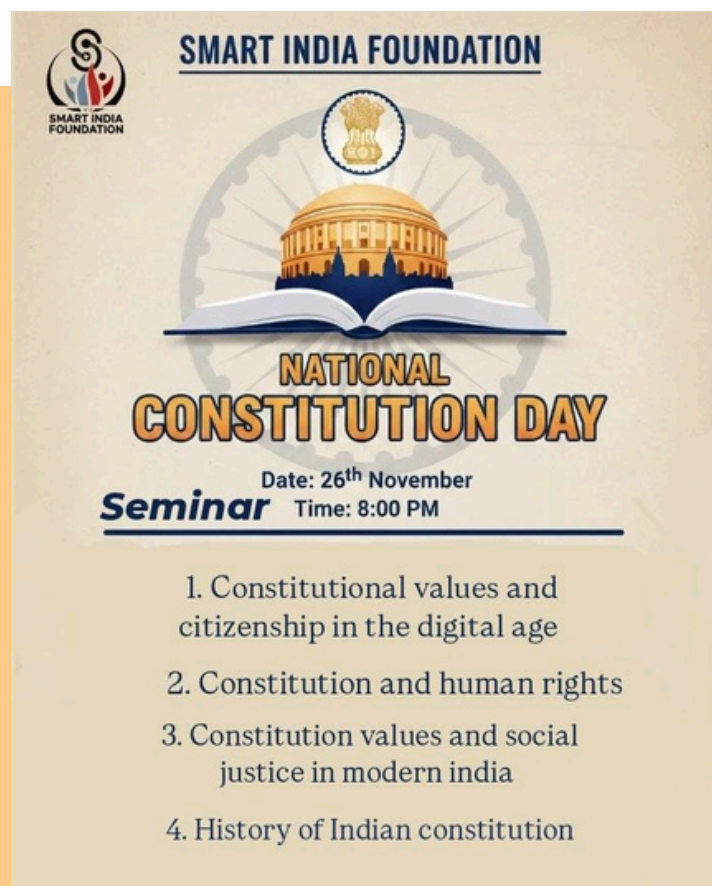
---

SMART India Foundation marked Children's Day in November 2025 by successfully hosting a special session for its interns focused on Children's Rights and Welfare. Held at 8:00 PM, the insightful discussion was expertly led by Dr. Semichan Joseph, the Deputy Managing Trustee of SMART India Foundation. The program saw active participation from the interns, fostering a deeper understanding and commitment to protecting the rights and promoting the well-being of children.



# INDIAN CONSTITUTION DAY

The SMART India Foundation proudly hosted a special webinar on National Constitution Day, November 26, 2025, at 8:00 PM. Organized by the foundation's dedicated interns, the event was a timely and significant tribute to the document that forms the bedrock of the world's largest democracy—the Constitution of India. This insightful session was designed to illuminate the rich history behind the creation of the Constitution, delve into its fundamental laws and provisions, and underscore its paramount importance in guaranteeing the rights, duties, and governance structure of the nation.



---

# ARTICLES

---



# മാനസികാരോഗ്യം മാറുന്ന കേരളത്തിൽ



**ANCY KURIAN**  
MSW Student

## മാനസിക ആരോഗ്യം

ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ വികസനത്തിന് ആരോഗ്യം ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്.. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചന പ്രകാരം ആരോഗ്യം എന്നത് രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മാത്രമല്ല, ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും ആത്മീയവുമായ ക്ഷേമമാണ്. മാനസിക ആരോഗ്യം/ മാനസിക ക്ഷേമം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തി സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, സാധാരണ ജീവിത ക്ലേശങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിട്ട് ജനസമൂഹത്തിന് ഫലദായകമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മാനസിക ആരോഗ്യം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ക്ഷേമത്തിനും ജനസമൂഹത്തിന് പ്രയോജനകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനമാണ്.

പെരുമാറ്റക്രമത്തിലൂടെ വ്യക്തമായേക്കാവുന്ന മാനസികമായ അസാധാരണത്വത്തിനെയാണ് മാനസികരോഗം (mental disorder) എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ഇത്തരം അസ്വാഭാവികത രോഗിയുടെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമല്ല എന്ന് പൊതുവിൽ തിരിച്ചറിയാവുന്നതാണ്. രോഗം കാരണമുള്ള വ്യഥയും ബലഹീനതകളും സാധാരണയാണ്. വ്യക്തി എന്താണ് അനുഭവിക്കുന്നതെന്നും (feels), എങ്ങനെയാണ് പെരുമാറുന്നതെന്നും (acts) എങ്ങനെയാണ് ചിന്തിക്കുന്നതെന്നും (thinks) അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതെന്നും (perceives) കണക്കിലെടുത്താണ് വിവിധ തരം മാനസിക രോഗങ്ങൾ നിർവ്വചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്

**മാനസികരോഗ പ്രാധാന്യം**

ശാരീരികാരോഗ്യം പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് മാനസികാരോഗ്യവുമെന്നു നമ്മളിൽ പലരും മനസ്സിലാക്കുന്നത് കോവിഡിന്റെ കാലത്താണ്. തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടവർ, വരുമാനം നിലച്ചവർ, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായവർ, അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെ വിധേയം അങ്ങനെ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഒരുപാട് പേർ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങി വിവിധ തരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയി. ചിലരെക്കെ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. അന്ന് ഉപകാരമായി മാറിയ മൊബൈൽ / ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അമിത ഉപയോഗം കാരണം ഇന്ന് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ മുൻപത്തേക്കാളും കൂടുതൽ ആണ്.



ലോക ജനസംഖ്യയിൽ 55 കോടിയിൽ അധികം ആളുകൾ പല തരത്തിലുള്ള മാനസിക രോഗം മൂലം കഷ്ടത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഏഴിൽ ഒരാൾ ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, അമിതഭയം, സമ്മർദ്ദം, സ്ക്രീസൊഫെനിയ തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിൽ തന്നെ ഒരുപാടു ആളുകൾക്ക് മാനസിക രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ അതിലെ ചെറിയൊരു ശതമാനം പേർക്ക് മാത്രമേ ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സ സഹായം ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ട പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് മാനസികാരോഗ്യവും എന്ന് ഓർക്കുക, കൃത്യ സമയത്തു ചികിത്സ തേടുക.

### **മാനസികാരോഗ്യം :കേരളം**

സമീപകാലത്ത് കേരളത്തിന്റെ പല ഭാഗത്തായി നടക്കുന്ന സംഭവവികാസങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ മലയാളിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് പൊതുവായ ചില സംശയങ്ങൾ ഉയരുന്നുണ്ട്.

ആശുപത്രിയിൽ, തന്നെ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടറെ കുത്തിമലർത്താൻ മടികാട്ടാത്ത യുവാവ്, പ്രണയം നിരസിച്ച കാമുകിയെ ആസിഡ് ഒഴിച്ച് ആക്രമിക്കുന്ന മുൻ കാമുകൻ, തിരക്കുള്ള ബസ്സിൽ സ്ത്രീകളുടെ മുൻപിൽ നഗ്നത പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാരൻ, ലഹരിവസ്തുക്കൾക്ക് അടിമപ്പെട്ട് സ്വന്തം അമ്മയെ കൊല്ലുന്ന മകൻ ഇത്തരം വാർത്തകൾ വായിക്കുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും മനസ്സിൽ ഒഴിയാത്ത ആശങ്കകൾ നിറയും.



കേരളത്തിന്റെ സാമൂഹ്യാവസ്ഥ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളുമായി തട്ടിച്ചുനോക്കിയാൽ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഗ്രാമങ്ങളുമായി തട്ടിച്ചു നോക്കിയാൽ ഈ വ്യത്യാസം കൂടുതൽ പ്രകടമാണ്. നഗരവത്കരണത്തിലും കേരളം മുന്നിലാണ്. ഇതിനു പിന്നിൽ അടിസ്ഥാനപരമായി പല കാരണങ്ങളും എടുത്തുകാണിക്കാൻ കഴിയും. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിലും കേരളത്തിൽ മാനസികരോഗികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വൻ വർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. ആത്മഹത്യാനിരക്കും കേരളത്തിൽ കൂടുതലാണ്.

ഈ പ്രത്യേക സാഹചര്യം മുൻനിർത്തി ജനങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും അതോടൊപ്പം ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നതിനും മികച്ച പരിപാടികളാണ് സംസ്ഥാനത്തുടനീളം നടപ്പാക്കി വരുന്നത്. ഇതിനു പുറമേ പ്രാദേശിക തലത്തിലും ധാരാളം കർമ്മപരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. പോലീസ്, എക്സൈസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ വകുപ്പുകളും ഇതിനായി വിവിധ പരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിച്ചുവരുന്നു. ജില്ലാ മാനസികാരോഗ്യ പദ്ധതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന ഓരോ പ്രോജക്റ്റും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയാണ്. പകൽവീട് പദ്ധതിക്കും സ്കൂൾ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിനും ഇതിൽ വളരെ ഉയർന്ന സ്ഥാനമാണുള്ളത്.

ജില്ലാ മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടി  
സ്കൂൾ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം

# **COMMUNITY PROGRAMMES**



# DRUGS AWARENESS CLASS

The SMART India Foundation successfully conducted a crucial Drugs Awareness Class specifically tailored for the Psychology students of KMM College, Thrikkakkara, on November 21, 2025. The session commenced promptly at 1:00 PM in the KMM College Seminar Hall. The primary objective of this programme was to equip future mental health professionals (the psychology students) with comprehensive, basic knowledge regarding the adverse effects of substance abuse, focusing specifically on the observable psychological, physical, and behavioral symptoms, as well as the long-term damages to the brain and nervous system. The aim was to foster a generation of informed students capable of recognizing, addressing, and preventing drug abuse within their professional and social circles.



# COMMUNITY PROFILE

# CHELLANAM VILLAGE

On November 29, the SMART India Foundation facilitated a vital Community Profiling exercise in Chellanam Village, Ernakulam, starting at 10:00 AM. This field study offered a significant opportunity for 24 Psychology students from KMM College to gain direct, real-world experience. The students engaged in immersive interaction with the local community, exploring key socio-cultural hubs such as the convent, the church, and the bustling fish harbor.

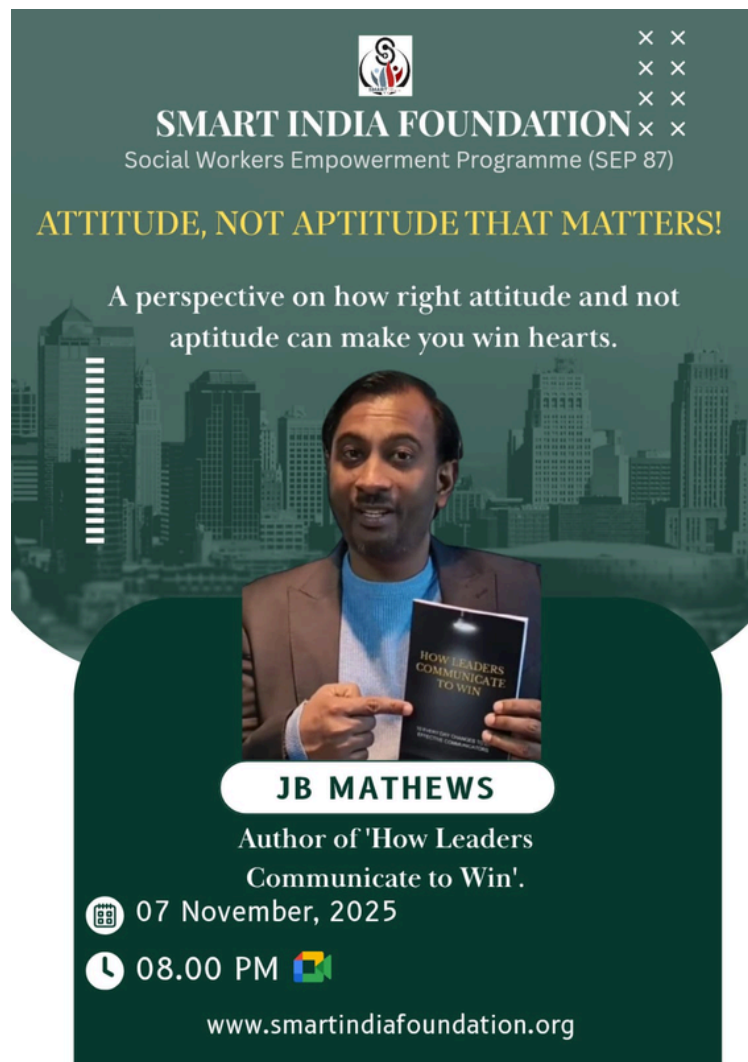


This profiling initiative allowed the aspiring psychologists and foundation interns to gather firsthand insights into the community's structure, dynamics, and unique way of life, bridging the gap between theoretical knowledge and practical application in community-based research.



# **SOCIAL WORKER'S EMPOWERMENT PROGRAMME**





On November 7, 2025, the SMART India Foundation hosted the highly successful Social Workers Empowerment Programme, featuring an effective and interactive session led by the renowned communication coach and author, Mr. J. B. Mathews. Drawing from his expertise outlined in his book *How Leaders Communicate to Win*, Mr. Mathews centered the discussion around the powerful, transformative idea that attitude, not aptitude, is the ultimate determining factor for success in social work. This insightful program was designed to motivate and equip social workers with the crucial mental framework necessary to navigate their challenging yet vital roles.



**SMART INDIA FOUNDATION**

SOCIAL WORKERS EMPOWERMENT PROGRAMME ( SEP - 88)

## Transforming Lives: Effective Case Work Strategies



**SATURDAY**

15 NOVEMBER 2025



**EVENING**

AT 08:00 PM

**SPEAKER :**

**SAIJU C X**

HelpAge India Administration, Kerala,  
Professional Counselors Trainers  
Association Ernakulam, Kerala- Secretary  
and Volunteer - SMART India Foundation



[www.smartindiafoundation.org](http://www.smartindiafoundation.org)

On November 15, 2025, the SMART India Foundation hosted an impactful session as part of their Social Workers Empowerment Programme (SEP), focusing on the crucial topic, "Transforming Lives: Effective Case Work Strategies."

The session was expertly led by Mr. Saiju C. X., a dedicated counselor and volunteer with the SMART India Foundation. His comprehensive presentation was primarily aimed at providing the foundation's interns with a solid understanding of the basics of case work.

[www.smartindiafoundation.org](http://www.smartindiafoundation.org)



On November 17, 2025, the SMART India Foundation continued its Social Workers Empowerment Programme (SEP) with an essential session focused on "Core Counselling Skills and Foundation."

The training was expertly delivered by Ms. Seby Johny, a dedicated Counselling Psychologist at the SMART India Foundation (likely associated with the Mind Bliss Counselling Centre). Her presentation was specifically designed to provide the foundation's interns with a solid, practical understanding of the basics required to initiate effective therapeutic interactions.



**SMART INDIA FOUNDATION**

SOCIAL WORKER'S EMPOWERMENT PROGRAMME (SEP 89)

## **DIFFERENT MODELS IN SOCIAL ACTION**



**MR.GARSHO RAHUL**

Ph.D Research Scholar  
Department of Social Work  
Bharathidasan University

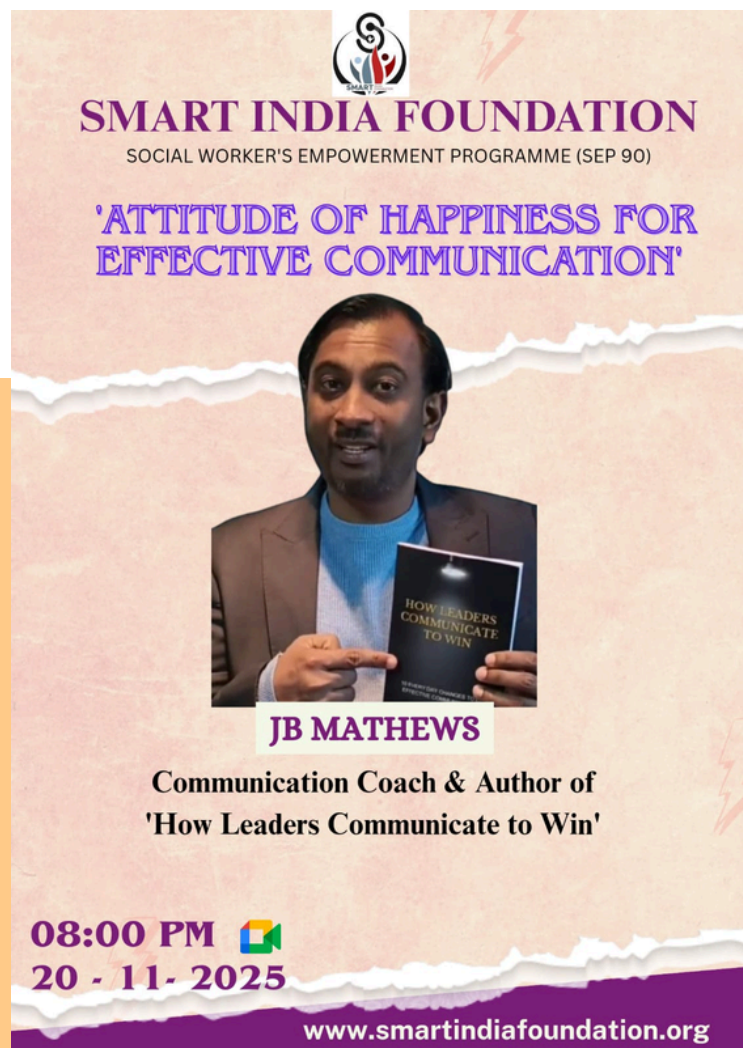
**18.11.2025 | 08:00 PM** 

[www.smartindiafoundation.org](http://www.smartindiafoundation.org)

The SMART India Foundation continued its Social Workers Empowerment Programme (SEP) on November 18, 2025, with a significant session focused on "The Different Models in Social Action." The program was led by Mr. Garsho Rahul, a Ph.D. Scholar in the Department of Social Work at Bharathidasan University. During his presentation, Mr. Rahul emphasized the paramount importance of social action as a critical methodology for initiating large-scale social change and empowering marginalized communities.



On November 19, 2025, the SMART India Foundation hosted an exceptionally engaging session within its Social Workers Empowerment Programme (SEP), focusing on "Attitude of Happiness for Effective Communication." The program was skillfully led by Mr. J. B. Mathews, the renowned communication coach and author of How Leaders Communicate to Win. He conducted a highly interactive session, utilizing demonstrations and ensuring the active participation of all attendees, underscoring that a positive emotional state is a powerful prerequisite for impactful communication.







The SMART India Foundation continued its Social Workers Empowerment Programme (SEP) on November 27, 2025, with a key session titled "Basics of Behavioral Therapy." The program was expertly conducted by Ms. Seby Johny, a Counselling Psychologist with the SMART India foundation. This comprehensive presentation was specifically tailored to provide the foundation's interns with a foundational understanding of Behavioral Therapy, a powerful, action-oriented approach that focuses on changing maladaptive behaviors to improve psychological well-being.



**Contact : 088485 33312**

Broadway, Shenoy's, Ernakulam,  
Kerala 682031



**smartindiafoundation**



**<https://www.facebook.com/SmartIndiaFoudation>**



**<https://www.youtube.com/@SMARTIndiaFoundation>**



**<https://in.linkedin.com/in/smartindiafoundation>**



**<https://twitter.com/Foundation3957>**



**[admin@smartindiafoundation.org](mailto:admin@smartindiafoundation.org)**

## DISCLAIMER

The content in this newsletter report is intended for informational purposes only and provides an overview of the activities conducted by Smart India Foundation throughout the month. The views and opinions expressed reflect the experiences of the participants and organizers and do not necessarily represent the official policy or position of any affiliated organizations or institutions. While efforts have been made to ensure the accuracy and completeness of the information, Smart India Foundation does not assume responsibility for any errors or omissions. Readers are advised to verify any details before relying on them.