

# कोभिड-१९ अभिभावकत्व (एक आपसमा सँगसँगै बस्ने र कुराकानी गर्ने)

यस असहज परिस्थितिमा अभिभावकहरू काममा जान सकिरहेका छैनन्, बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूका विद्यालय बन्द रहेका छन् र अभिभावकहरूमा खर्च कसरी जुटाउने भन्ने चिन्ता छ। यस्तो परिस्थितिमा तनाव महसुस गर्नु तथा आत्तित्तु सामान्य प्रतिक्रिया हो।

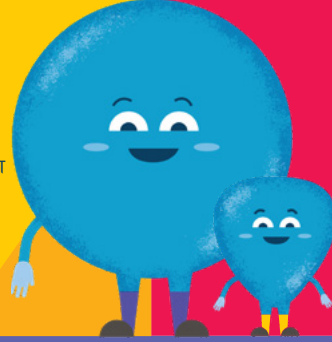
हामी यो परिस्थितिलाई हाम्रा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूसँग अझ राम्रो सम्बन्ध बनाउने अवसरको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सक्छौं।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूसँग एक आपसमा सँगसँगै बस्ने र कुराकानी गर्ने गर्नु पर्दछ। यसरी समय छुट्याउँदा उनीहरूले माया पाएको तथा सुरक्षित भएको महसुस गर्दछन्। यस्तो समयलाई सहज तथा मनोरञ्जनपूर्ण बनाउनु पर्दछ। यसो गर्दा उनीहरूले आफू परिवारको लागि महत्वपूर्ण हिस्सा हो भन्ने कुराको अनुभूति गर्न सक्दछन्।

## प्रत्येक बालबालिकासँग हरेक दिन निश्चित

### समय छुट्याएर सँगै बस्नु पर्दछ।

यस्तो समय २० मिनेट वा त्यो भन्दा लामो पनि हुन सक्दछ। हरेक दिनका लागि एउटै समय छुट्याउँदा तोकिएको समयमा उनीहरू भेला हुन सक्नेछन्।



उनीहरूलाई अरु के के कुराहरू गर्न मन लागेको छ त्यो पनि सोध्नुहोस्।



## बालबालिकासँग गर्न सकिने क्रियाकलापहरू।

- उनीहरूको हाउभाउ तथा बोलीको नक्कल गर्ने, हाहाहुहु गर्ने, हाँस्ने।
- गीत गाउने, भाँडाकुटी बजाएर आवाजहरू निकाल्ने।
- भाँडाकुटी खेल्ने।
- कथा सुनाउने, किताब पढेर सुनाउने वा सँगै बसेर चित्रहरू बनाउने आदि।

छनौट गर्न सक्ने क्षमताले उनीहरूमा आत्मविश्वासको वृद्धि हुन्छ। यदि उनीहरू भौतिक दुरी कायम नगरी कुनै क्रियाकलाप गर्न चाहन्छन् भने यसका बोरमा उनीहरूसँग कुरा गर्ने यो उपयुक्त समय हो।

टि. भी. र फोन चलाउन बन्द गरौं।  
यो समय कोभिड-१९ बारे कुरा नगर्ने समय हो।

## घरका किशोरावस्थाका छोराछोरीहरूसँग गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू।

- उनीहरूलाई मन पर्ने विषयमा कुराकानी गर्ने जस्तै खेलकुद, गीतसङ्गीत, सिनेमा, नायक नायिका तथा उनीहरूका साथीसङ्गी आदि।
- उनीहरूलाई मनपर्ने खानेकुराहरू सँगसँगै मिलेर पकाउने तथा खाने।
- उनीहरूको मनपर्ने सङ्गीत सुन्ने तथा सँगसँगै व्यायाम गर्ने।

उनीहरूका कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्ने, उनीहरूप्रति ध्यान दिने।  
उनीहरूलाई पूर्ण रूपमा समय र ध्यान दिने र सँगै रमाउने।

## घरका साना बालबालिकासँग गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू।

- किताब पढेर सुनाउने तथा चित्रहरू देखाउने।
- कलर पेन्सिलले चित्रहरू बनाउने।
- नाचगान गर्ने वा गीत गाउने।
- घरको सानोतिनो काम सँगै गर्ने जस्तै घर बढार्ने, सरसफाई गर्ने कामलाई खेल जस्तै रमाइलो बनाउने।
- विद्यालयका क्रियाकलापहरूमा सहयोग गर्ने।

For more information click below links:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.