

# २ कोभिड-१९ अभिभावकत्व (सकारात्मक राख्ने उपायहरु)

जब हामी हाम्रा बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरूलाई भनेका कुराहरु गर्न बाध्य बनाउँछौं, त्यस्तो बेलामा उनीहरूलाई हामीप्रति सकारात्मक हुन गाह्रो हुन्छ। हामी उनीहरूलाई “त्यसो गर्न हुँदैन” भन्छौं तर यदि हामीले उनीहरूलाई सकारात्मक सुभाब दिने तथा राम्रो काम गर्दा प्रशंसा गर्ने गर्थौं भने हाम्रा बालबालिकाहरूले हामीले भनेको मान्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

## तपाईं कस्तो व्यवहार देख्न चाहनुहुन्छ त्यस बारे भन्नुहोस् ।

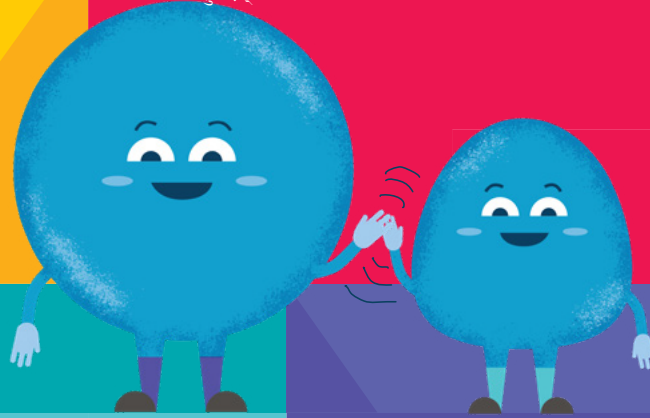
तपाईंले उनीहरूबाट चाहे जस्तो व्यवहार पाउनका लागि सकारात्मक शब्दहरु प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै: “सबै कपडा छरेर लथालिङ्ग नबनाऊ” भन्नुको साटो “आऊ कपडा मिलाएर राखौं” भन्नु पर्दछ।

## यो सबै तपाईंको व्यवहारमा निर्भर गर्दछ ।

बालबालिकासँग ठुलो स्वरमा बोल्दा वा चिच्याउँदा आफूलाई र उनीहरूलाई पनि बढी तनाव हुन्छ र आक्रोसित बनाउँछ। आफ्ना बालबालिकाको ध्यानाकर्षण गर्न उनीहरूको नाम (सम्भव भए सम्म आफूसँगको नाता) लिएर बोलाउनुहोस्। सधैं नरम स्वरमा कुराकानी गर्नुहोस्।

## बालबालिकाहरूले गरेका राम्रो व्यवहारहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीले गरेका राम्रा कामहरूको प्रशंसा गर्ने गर्नुहोस्। उनीहरूले देखाउन नखोजे पनि उनीहरूले राम्रा काम गरिरहेका हुन्छन्। यसो गर्दा आफूप्रति अभिभावकहरूले ध्यान दिईरहेको र हेरविचार गरिरहेको कुराप्रति बालबालिकाहरू दुक्क हुन्छन्।



## वास्तविकता बुझ्नुहोस् ।

के तपाईंका बालबालिकाले तपाईंले भनेका वा चाहेका कुराहरु गर्न सक्छन्? बालबालिकाहरूका लागि दिनभरी चुप लागेर बस्न असाध्यै गाह्रो हुन्छ तर हुनसक्छ, तपाईंले एक पटक भन्नुभयो भने उनीहरु १५ मिनेट जती चुप लागेर बस्न सक्लान्।

## किशोरकिशोरीहरूलाई एक आपसमा नियमित सम्पर्कमा रहनका लागि सहयोग गर्नुहोस् ।

किशोरकिशोरीहरूले विशेष गरी आफ्ना साथीहरूसँग कुराकानी गर्न आवश्यक हुन्छ। आफ्ना किशोरकिशोरीहरूलाई भौतिक दूरी कायम राखी सम्पर्कमा रहने सुरक्षित माध्यमहरूबाट एक आपसमा सम्पर्कमा रहनका लागि सहयोग गर्नुहोस्। यस्तो कार्य तपाईं उनीहरु सँगै बसेर पनि गर्न सक्नुहुनेछ।



For more information click below links:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



World Health  
Organization



unicef  
for every child



WVO  
WORLD WITHOUT ORGANS



End Violence  
Against Children



PARENTING FOR  
LIFELONG HEALTH



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

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.



CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION  
POWERED BY THE UNITED NATIONS



ACCELERATE  
ACHIEVEMENT  
1995-2025



INTERNET OF  
GOOD THINGS



UNIVERSITY OF  
OXFORD



USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime

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.